



Poročilo delavnice » Obvladovanje bolečine« šola za osebe s KVČB Rogaška Slatina 20.8. – 23.8.2020

Renata Kern in Sabina Kocijan

Nadaljevalne šole se je med 20. in 23. avgustom udeležilo 21oseb s KVČB in 8 spremljevalcev - partnerjev.

Po daljši pavzi organiziranih dejavnosti zaradi razglašene epidemije in še vedno »koronskega časa« smo se izbrani člani v pričakovanju strokovnega izpopolnjevanja zbrali v Rogaški Slatini in se veselili ponovnega druženja.

Štiridnevna šola je vsem nam dala priložnost za obnovitev že znanega, za prejemanje novega znanja o naši bolezni, mnogih podrobnosti s področja bolečine ter veščine, s katerimi si bomo lahko pomagali pri lajšanju naših težav. Kot pove naslov poročila, so bila predavanja in delavnice pripravljena z namenom, da spoznamo samega sebe in preizkusimo različne tehnike obvladovanja bolečine, omilimo njen potek in/ ali preprečimo nadaljevanje ter morda celo zaustavimo ponoven nastanek.

Šola ni potekala kot običajno, saj smo zavoljo preprečevanja širjenja morebitnih okužb, predvsem koronskih, bili deležni in tudi sami upoštevali priporočila NIJZ. V predavalnici so bile mize razporejene na primerno razdaljo, po priporočilih smo uporabljali maske, v sobah je bival vsak sam ... hotelsko vzdušje pa je prav tako izkazovalo »koronski čas«.

Kljub temu se nismo toliko ukvarjali s pozitivnimi testi, temveč veliko bolj z našo pozitivno naravnostjo. Deljenje in izmenjava izkušenj, skupno preživljanje prostega časa, sproščeno druženje ob marsikateri šali, podarjenimi nasmehi in gibanje na svežem zraku so ostale naše prioritete. Organizatorjem smo zelo hvaležni, da smo kljub daljši neaktivnosti zaradi razmer tega časa, dobili novo priložnost ter bili deležni medsebojnega druženja in skrbno izbranih vsebin strokovnih predavanj. Predsednica Mateja Saje je spregovorila o pomenu in delovanju društva ter načrtovanih dejavnostih. Z veseljem se vrnemo, sodelujemo, se družimo, četudi s komolčnimi pozdravi in miselnimi objemi.

Četrtek, 20. 08. 2020

Po uvodnem pozdravu predsednice društva za KVČB Mateje Saje, smo se udeleženci šole predstavili med seboj pod budnim vodenjem prav posebne sošolke, Mire. Tokrat nas je presenetila z dišečimi darilci. Sledilo je prvo predavanje, ki ga je vodila zdravnica Anja Praprotnik Novak z naslovom »Kaj bolečina je in kako nastane?« Podrobno je predstavila nastanek bolečine, vrste bolečine, visceralno bolečino, ki se pogosteje pojavlja pri KVČB bolnikih ter farmakološko in ne farmakološko zdravljenje bolečine.

Naš prvi dan se je zaključil z večerjo, pogovori in sprehodi.

Petek, 21. 08. 2020

Po zajtrku smo na predavanju zdravnice Ivica Flis-Smaka z naslovom »Akupunktura in fizikalna medicina kot metodi za premagovanje bolečine« spoznali različne načine prepoznavanja in soočanja z bolečino. Poleg osnov akupunkturo nas je seznanila še s številnimi drugimi koristnimi nasveti ter predstavila druge metode (magnetoterapija, elektroterapija, termoterapija, klimaterapija itd.), ki so koristne pri obvladovanju bolečine.

Po prostih urah za kosilo, druženje, plavanje in sprehode smo nadaljevali s predavanjem gastroenterologinje Cvetke Pernat Drobež »Obvladovanje bolečine pri KVČB v bolnišnici«. Predavateljica je spregovorila o zdravilih, najprimernejših za bolnike s KVČB ter o njihovih neželenih učinkih. Poudarila je pomen negativnega razmišljanja in strahu pred bolečino, ki neugodno vplivata na samo zaznavanje bolečine in lahko privedeta do hipersenzibilnosti črevesja. Velik pomen je pripisala sprejemanju novih situacij v življenju, da se ne izoliramo pred svetom in ljudmi.

Nekateri smo preostanek popoldneva izkoristili za skupni pohod na Janino, drugi pa so verjetno plavali, se družili ali počivali, predno smo se znova srečali na večerji.

Zvečer smo imeli možnost ogleda filma na prostem v letnem kinu pred paviljonom Tempel.

Sobota, 22. 08. 2020

Dan se je začel zelo sproščeno, saj smo se udeleženci šole srečali na terasi, kjer so potekale vodene raztezne vaje. Po opravljenih vajah smo naša ušesa prepustili zvokom tibetanskih skled, tisti na drugem koncu terase, pa še prijetnemu pretakanju vode, zato smo miselno kar »odplavali«.

Po zajtrku smo imeli delavnico psihoterapevke Pike Bensa »Preokvirimo bolečino (tehnike preusmerjanja in sprostitev)«. Predavateljica nam je predstavila tehnike preusmerjanja pozornosti (odštevanje 100-7, iskanje besed na določeno črko, opis prostora slepemu, idr.), tehnike sproščanja in dihalne tehnike. Vse omenjene tehnike smo tudi praktično preizkusili.

Sledilo je predavanje dr. Nevenke Krčevski Škvarč, »Kronična bolečina s poudarkom na visceralno bolečino«, v katerem smo spoznali ne le placebo, temveč tudi nocebo učinke ter bolečino kot biopsihosocialni problem.

Tega dne smo imeli hotelsko kosilo namesto večerje, saj smo v večernem času bili navdušeni, nekateri nad ženinom, drugi nad nevesto, ki sta si ta prostor izbrala za njun čas.

Tema popoldanskega predavanja dr.sci. Romana Paskulin »S hipnozo in hipnoterapijo proti bolečini« je bila za nekatere novost. Predavatelj nam je predstavil prednosti spremenjenega stanja zavesti za marsikateri razplet. Poudaril je izredni pomen identifikacije vzroka, ki ima za posledico olajšanje.

Nekateri smo dan zaključili s pohodom na bližnji hrib ob domačih dobrotah, prijaznih besedah in sproščenih debatah, drugi so se prepustili zvokom koncerta na prostem, tretji pa ob kateri drugi dejavnosti.

Nedelja, 23. 08. 2020

Po zajtrku je imela delavnico »Zdravljenje bolečine. Vaje za prebavila« Petra Globočnik, dipl. med. sestra., ki je predstavila jogo, njene prednosti pri sproščanju in razgibavanju telesa. Pod budnim očesom predavateljice smo vaje iz teorije prenesli v prakso, saj smo se na ploščadi pred hotelom dodobra razgibali in napolnili pljuča s svežim zrakom.

Sledila je evalvacija programa šole, kjer smo ustno in pisno strnili svoja mnenja in misli. Udeleženci smo prejeli potrdila o udeležbi in se poslovili z dobrimi vtisi.

Dragi člani in članice, ne pozabite besed psihoterapevke Pike Bensa: » Premalokrat si rečemo, da smo mi kot oseba super, po navadi se pohvalimo šele, ko smo storilni ali celo preveč storilni in gre to v škodo našega zdravja«. Zatorej si recimo, super smo! Pozdrav do naslednjega snidenja.