



## Poročilo iz enodnevnih šol v SB Jesenice

Špela Šter

Dne 13.4.2021 ob 18.00 uri sta Ambulanta za biološko terapijo KVČB Jesenice in Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen (KVČB) organizirala on line enodnevno šolo za bolnike s kronično vnetno črevesno boleznijo (ulcerozni kolitis, Crohnova bolezen). Predavanja se je udeležilo nekaj več kot 30 bolnikov.

Na začetku je predsednica društva za KVČB, ga. Mateja Saje pozdravila vse udeležene in predstavila program on line šole.

Predavanje je nato začel vodja izobraževanja, dr. med. spec. gastroenterolog Janez Breznik. Najprej nam je na splošno predstavil KVČB (Crohnova bolezen, ulcerozni kolitis). Poudaril je nekaj razlik med Crohnovo boleznijo in ulceroznim kolitisom. Povedal je, da Crohnova bolezen lahko prizadane različne dele in poteka od ust do zadnjika, medtem ko ulcerozni kolitis napreduje in sicer od zadnjika proti debelemu črevesju. Pojasnil je kakšni so simptomi KVČB (driska, bolečine, kri v blatu, izguba teže), kako se postavi diagnoza in kako se bolezen zdravi. Pri tem je opozoril, da je zelo pomembno redno spremljanje v KVČB ambulanti, tudi v času remisije. Poudaril je, da natančnega vzroka za nastanek bolezni ne poznamo, obstajajo pa štiri različni elementi, ki lahko vplivajo na začetek in potek bolezni (okolje-porušen imunski sistem, hrana, psihološki dejavniki in mikrobiota). Seznanil nas je tudi s tem, da je odobren slovenski nacionalni register za KVČB, v katerem bo več podatkov o tem koliko je te bolezni, kako jo zdravimo in koliko je zapletov. Za zaključek je podal še nekaj osnovnih informacij glede cepiva proti Covid 19.

Dr. Eva Peklaj je predstavila prehrano pri KVČB. V začetku je povedala, da je še vedno veliko vprašanje kakšna je tista zdrava in uravnotežena prehrana bolnika s KVČB, saj diete ne učinkujejo. Poudarila je, da je potrebno prehrano prilagoditi glede na prehranske težave, stanje bolnika, telesno aktivnost in starost, saj s prehrano bolezni ne bomo ozdravili, lahko pa omilimo simptome. Izpostavila je problem prehranskega primanjkljaja pri bolnikih, ki ob zagonu izgubijo mišično maso, zato se rane slabše celijo, slabše je okrevanje po operacijah, slabši je tudi imunski sistem. Diete na internetu lahko vodijo v podhranjenost in so lahko življenjsko nevarne. Poudarila je, da je pomembno poslušati sebe in je pametno voditi tudi prehranski dnevnik. Opozorila je, da so zelo pomembna hranila, kot so maščobe, beljakovine (teh bolniki potrebujejo več) in ogljikovi hidrati. Ob zagonu bolezni je potrebno vnašati vse skupine živil, pri čemer pa je pomembna priprava (dušenje, kuhanje, pečenje v foliji). Pomembno je zaužiti več manjših obrokov, hrana ne sme biti mastna in preveč začinjena. Pomembno je piti veliko vode in se veliko gibati. Ob koncu je še poudarila, da je času remisije potrebno nova živila dodajati počasi in ne vse naenkrat.

V nadaljevanju nam je psihoterapevtka, ga. Ingrid Plankar predstavila kako psihološki dejavniki vplivajo na nastanek in potek bolezni. Poudarila je, da zdravje ni samo fizično in telesno, ampak je pomembno da se tudi psihično in duševno dobro počutimo. Na zdravje vplivajo tako genetika, kot tudi biološki vzroki in način življenja (status, socialno življenje). Pomemben je stil življenja, ekonomski status ter kako se soočamo z določeno situacijo, saj je za nekoga lahko neka situacija stresna za drugega pa celo sproščujoča. Povedala je, da so opravljene številne študije, ki potrjujejo povezavo med našo psiho in telesom. Pri tem so zelo pomembna čustva, ki povzročajo spremembe na področju delovanja našega telesa. Čustva lahko začutimo že v črevesju (metuljčki, črvičenje). Pogovorno se že dolgo reče, da so prebavila drugi možgani. Opozorila nas je, da se kar

80% hormona sreče (serotonina) nahaja v črevesju. Poudarila je še, da je pomembna tudi varnost, saj so študije pokazale, da so pri bolnikih s KVČB zelo pomembni že odnosi, ki se razvijajo v otroštvu, že pri dojenčkih. Ga. Plankar je zaključila z mislijo, da se v primeru, da človek poskrbi tudi za svojo dušo lahko remisije podaljšajo, izbruhi bolezni se zmanjšajo, blažje pa so tudi bolečine.

Za konec je ga. Mateje Saje povedala še nekaj besed o društvu, ki je bilo ustanovljeno pred 17 leti. Predstavila je najpomembnejše aktivnosti društva, ki je tudi mednarodno aktivno. 11 sekcij deluje po celi Sloveniji. Njihova vizija je predvsem kako pomagati, svetovati, izobraževati ter posredovati pomembne informacije za prepoznavanje bolezni. Društvo organizira psihološke delavnice, športno psihološke vikende, predavanja in razne šole za bolnike. Poudarila je, da veliko časa namenijo tudi ozaveščanju javnosti in delodajalcem. Vsakoletno izdajajo nove brošure in priročnike o bolezni, konec leta pa izhaja glasilo Kronček. Ga. Saje nas je seznanila tudi z SOS telefonom, linijo za pomoč vsem ki se znajdejo v stiski. Za zaključek je vse prisotne povabila, da se pridružimo društvu in postanemo člani.

Na koncu je sledila razprava, na kateri smo lahko vsi udeleženci zastavili vprašanja predavateljem.

Šola je bila zanimiva, poučna in zelo koristna.