



Poročilo z enodnevne šole za novo obolele s KVČB 6.4.2022

Gastroenterološka klinika Ljubljana

J.Š.

Klinični oddelek za gastroenterologijo UKC Ljubljana, Japljeva 2, 1000 Ljubljana in Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen (KVČB) sta skupaj organizirala šolo za nove bolnike s kronično vnetno črevesno boleznijo (ulcerozni kolitis, Crohnova bolezen) in bolnike, ki so se do sedaj zdravili na Pediatrični kliniki.

Šola je potekala v knjižnici Kliničnega oddelka za gastroenterologijo, Japljeva 2, Ljubljana, dne **06.04.2022** ob **15.30**.

Predavanje je bilo razdeljeno v štiri strokovne sklope in med vsakim smo imeli čas za vprašanja na predavano temo. Na koncu predavanj je sledila aktivna razprava.

Program enodnevne šole:

15.30-15.45: Predstavitve društva za KVČB, dejavnosti in pomen delovanja

Predsednica društva za KVČB ga. Mateja Saje je predstavila društvo in njegovo aktivno delovanje. Prisotne je povabila k včlanitvi v društvo, ki se trudi s svojimi aktivnostmi izboljšati kakovost življenja obolelim in jim pomaga pri soočenju z boleznijo. Društvo nudi informacije in podporo obolelim tudi preko telefona »Kronofon«. Obstaja pa še e-klinika, ki nudi pomoč v obliki zdravniškega nasveta v primeru poslabšanj in zapletov pri KVČB. Društvo že vrsto let uspešno osvešča obolele o boleznih in težavah bolnikov s KVČB. Delovanje društva temelji na poslanstvu prostovoljstva, zato so dobrodošli novi prostovoljci, ki bi pomagali pri izvajanju dejavnosti in posebnih socialnih programov.

15.45-16.30: Splošno o KVČB in zdravljenje

Dr. Nataša Smrekar, specialistka gastroenterologinja iz kliničnega oddelka za gastroenterologijo Ljubljana, je razložila, kaj je kronična vnetna bolezen, na kratko KVČB, in kakšne so razlike med Crohnovo boleznijo in ulceroznim kolitisom. Gre za kronično imunsko pogojeno bolezen, ki traja vse življenje in poteka z različno pogostimi zagoni in remisijami. Pri nastanku bolezni ima veliko vlogo črevesna mikrobiota poleg dednih in imunoloških dejavnikov kot tudi dejavnikov okolja. Na bolezen v veliki meri vpliva sodobni način življenja, kamor lahko uvrstimo v prvi vrsti sodobno nezdravo prehrano in stres. Izvedeli smo, kakšni so lahko bolezenski znaki in kako sploh postavimo diagnozo KVČB. Seznanjenimi smo bili z različnimi načini zdravljenja in zdravili. Cilj zdravljenja je, da se vzpostavi remisija bolezni, ko lahko bolnik živi normalno življenje.

16.30-16.45: Odmor

16.45-17.30: Prehrana pri KVČB

Ga. Eva Peklaj, dipl. ing. živil. tehnologije, nam je predavala o prehrani, ki je ključnega pomena. Hrana, ki bi lahko ozdravila to bolezen, ne obstaja, ravno tako ne pomagajo razne čudežne diete. Z ustreznim izborom živil lahko le

omilimo simptome, ki nastanejo kot posledica bolezni. Crohnova bolezen prizadene celoten prebavni trakt, medtem ko je pri ulceroznem kolitisu vneto le debelo črevo. Pomembno je, da se zavedamo, da ima hrana velik vpliv na naš prebavni sistem. Bolnik s KVČB potrebuje predvsem dobro uravnoteženo prehrano z ustreznim vnosom beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob, vitaminov in mineralov. Za nemoteno delovanje so potrebna tako makrohranila kot tudi mikrohranila, ob tem pa ne smemo pozabiti na redno rekreacijo.

17.30-18.15: Vpliv psiholoških dejavnikov na pojav in potek bolezni

Zelo poučno predavanje je imela psihoterapevka ga. Ingrid Plankar.

Pomembno je, da se poznamo, da se znamo poslušati, saj je veliko bolezni sodobnega časa povezanih s psihičnimi težavami. In pri psihosomatskih boleznih igra psihični dejavnik pomembno vlogo. Negativen stres vpliva na črevesje in slabi črevesno floro. Večletni stresi povzročijo vnetne bolezni, zato je obvladovanje stresa ključno. Dobro se je vprašati, kaj mi sporoča bolezen in dobro je premisliti, če izpustimo iz roke kak »orešček«.

18.15- 18.30: Vprašanja udeležencev šole in aktivna razprava

Udeleženci so na razpravi aktivno postavljali vprašanja, na katere so dobili izčrpne in strokovne odgovore. Poleg tega je vsak od udeležencev dobil poučno gradivo, ki je vsebovalo tematske zloženke, priročnike, glasilo društva Kronček ter pristopno izjavo.