



Poročilo o začetni šoli za osebe s KVČB, Rogaška Slatina 10.– 13.11.2022

Mislej Miloš, Mislej Vida

Četrtek 10. 11. 2022

Udeleženci začetne šole za osebe s KVČB smo se ob 16.00 uri zbrali na recepciji Grand Hotela Sava – Zagreb v Rogaški Slatini. Po namestitvi po hotelskih sobah, smo se zbrali v kongresnem centru Tempelj. Tam nas je prijazno pozdravila predsednica društva ga. Mateja Seje in naredila lep uvod v začetno šolo za osebe s KVČB. Predstavila nam je delovaje in namen društva. Na mizah nas je pričakalo veliko uporabnega materialnega gradiva, ki ga izdaja društvo (Kronček priročnik prehranjevanja, Prehranski dnevnik, Zbornik predavanj). Na drugi mizi pa so nas pričakale kartice z imeni in pikapolonicami, katere je vsak udeleženec ustrezno postavil na zemljevid glede na kraj bivanja. Po zaključenem uvodu se je vsak udeleženec predstavil in povedal nekaj besed o sebi, bolezni in hobijih. Po uvodnem delu bi morali imeti predavanje asis. prim. Dean Klančiča, dr. med. z naslovom Bolnik expert. Ker pa je bil predavatelj nujno zadržan, predavanje je bilo predstavljeno na nedeljo, smo se vsi udeleženci skupaj odpravili na večerjo nato pa v sobe, saj je bil pred nami pester, a zanimiv vikend.

Petek, 11.11. 2022

Dan smo pričeli z jogo, da smo prebudili svoje telo, nato pa smo se ob zvokih tibetanskih skled sprostiti. Potem je sledil obilen zajtrk, da smo se okrepčali za sodelovanje in poslušanje pri predavanjih.

Bolnikove pravice (Biserka Inkret, bivša zastopnica pacientovih pravic)

Predavateljica nam je govorila o pravicah, ki jih imamo bolniki, vendar za njih niti ne vemo. Poudarila, da je zelo pomembna komunikacija med zdravnikom in pacientom ter zaupanje med njima. V kolikor pa nismo zadovoljni s svojim zdravnikom, lahko z vso pravico poiščemo drugega. Večkrat je poudarila, da moramo biti vztrajni pri obravnavah pri zdravnikih in uveljavljati svoje pravice. Med predavanjem je bila gospa zelo prijazna in je z veseljem odgovarjala na vsa naša vprašanja.

Po predavanju je sledil čas za kosilo in za rekreacijske vsebine. Na voljo je bilo plavanje, in družabne igre, pohod na Janino pa je bil zaradi slabega vremena odpovedan. Pred naslednjim predavanjem pa je bil še čas za coffee break (kava, čaj, rogljički, sadje).

KVČB – osnove in diagnostika in Zdravljenje KVČB (Tina Kurent, dr. med. spec. gastroenterolog)

Predavateljica nam je povedala nekaj o vzrokih za nastanek Crohnove bolezni in Ulceroznega kolitisa, o njihovih simptomih ter o diagnostikah. Opisala nam je možnosti zdravljenja obeh bolezni. Pojasnila je, da je iz leta v leto več sredstev in načinov zdravljenja teh dveh bolezni in nam predstavila novosti glede bioloških zdravil. Med predavanjem je z veseljem odgovorila na vsa zastavljena vprašanja.

Po predavanjih smo se odpravili na večerjo, potem pa je sledila Martinova zabava ob živi glasbi, kjer smo se z navdušenjem vsi zavrteli in prepevali.

Sobota, 12. 11. 2022

Tudi sobotno jutro smo pričeli z jogo, sproščanjem ob zvokih tibetanskih skled ter se odpravili na zajtrk.

Operativni posegi pri KVČB (Jurij Košir, dr. med. specialist abdominalni kirurg)

Na začetku predavanja nam je predstavil operativne posege pri Ulceroznem kolitisu, nato pa še pri Crohnovi bolezni. Opisal nam je nujne in elektivne posege ter predstavil možne zaplete. Pojasnil je vse možnosti

operativnega zdravljenja ter primere v katerih se je priporočljivo odločiti za to vrsto zdravljenja. Povedal nam je tudi, da operacije (resekcije) izvajajo čim bolj varčno zaradi pogostih vnetij, saj operirajo le prizadet del, zdravega pa pustijo. Spodbudil nas je, da v kolikor potrebujemo operacijo, o njej čim več sprašujemo zdravnike, da tudi okrevanje lažje.

Prehrana pri KVČB (Karmen Grašič Lunar, mag. dietetike)

Predavateljica nam je pojasnila, da ne obstaja seznam živil, ki bi povzročile zagon črevesnih bolezni, ampak vsakemu posamezniku škodi drugačna hrana, zelo pomembna pa je tudi količina zaužite hrane. Opozorila nas je, da moramo prehrano prilagoditi glede na zdravstveno stanje (ali je bolezen v zagonu ali v remisiji). V času remisije moramo jesti čim bolj polnovredno hrano, v času zagona pa čim bolj lahko hrano. Poudarila je tudi, da je pomembna fizična aktivnost, vendar jo moramo prilagoditi našim zmožnostim. Med predavanjem smo imeli možnost postavljanja vprašanj.

Po predavanju pa je sledil coffee break, čas za kosilo in za rekreacijske vsebine.

Stres in >>črevesni možgani<< (Ingrid Plankar, psihoterapevtka)

Predavateljica nas je na začetku predavanja seznanila s temeljnimi pojmi o stresu. Povedala nam je, da so možgani povezani s stresom, stres pa zelo vpliva na Crohnovo bolezen in Ulcerozni kolitis. Predstavila nam je nekaj tehnik in strategij za obvladovanje stresa, pojasnila pa nam je, da je predvsem od nas samih odvisno kako bomo določeni situacija doživeli oziroma si jo interpretirali. Omenila je nekaj primerov iz vsakdanjega življenja, kjer smo izpostavljeni stresu in nam opisala telesne znake, ki nam povedo, da smo v stresni situaciji. Povedala je, da je zelo pomembno prepoznati stresno situacijo in jo čim hitreje prekiniti oziroma vsaj omejiti, vemo pa, da je izražanje čustev zelo pomembno in je bolje da jih izrazimo, kot pa da jih zadržimo v sebi.

Zaposlitvena rehabilitacija in zaposlovanje invalidov (Gabriela Kodrič, rehabilitacijska svetovalka)

Predavateljica nam je na začetku predstavila delovanje Zavoda za zaposlovanje. Pojasnila nam je kdo je invalidna oseba, katere kategorije invalidnosti poznamo, katere kategorije invalidnosti so zaposljive oziroma katere kategorije so nezaposljive. Opisala nam je tudi delovanje invalidske komisije, kje lahko invalidi poiščejo vse informacije o pravicah zaposlovanje invalidnih oseb in oseb, ki so nezmožne za delo. Pri tem predavanju se nam je porajalo veliko vprašanj, predavateljica pa je nanje odgovorila kar med predavanjem.

Po zadnjem predavanju smo se odpravili na večerjo, po večerji pa je zopet sledil plesni večer ob živi glasbi.

Nedelja, 13. 11. 2022

Zjutraj smo se odpravili na zajtrk, nato pa smo izpraznili sobe ter se pripravili na zadnji dve predavanji.

Zakon o delovnih razmerjih (Sanja Jablanović, univ. dipl. prav.)

Na začetku predavanja nas je predavateljica opozorila, da nam lahko nepoznavanje prava in zakonov v delovnih razmerjih škoduje. Če ne poznamo svojih delovnih pravic, jih bomo težko uveljavili in se zavarovali. Predstavila nam je različne zakone zaposlovanja ter nas opozorila na dolžnosti delodajalca in na pravice in dolžnosti zaposlenih. Povedala nam je tudi kje dobimo informacije o pravu v delovnih razmerjih, ki nam pridejo prav, ko smo zaposleni. Opozorila nas je tudi na nekaj najpogostejših pasti, ki jih uporabljajo delodajalci in na to, da je potrebno pogodbe in razne roke podrobno prebrati in spremljati. Na vsa vprašanja, ki smo jih postavili je predavateljica odgovorila sproti.

Bolnik expert (asist. prim. Dean Klančič, dr. med.)

Na začetku predavanja nam je postavil vprašanje, kakšen bi moral biti po našem mnenju družinski zdravnik. Nato pa nam je on predstavil kakšen bi moral biti pacient. Poudaril je, da sam pacient zelo vpliva na svoje življenje in zdravje. Pacient bi lahko s svojim načinom življenja za 40% zmanjšal število obiskov pri zdravniku. Predstavil nam je tudi pojem bolnik expert. To je oseba, ki sama diagnosticira, daje pobude za zdravljenje in je sposobna poiskati primerno pomoč. Oseba se zaveda, da je kvaliteta življenja odvisna od njega samega, zato investira čas, denar in energijo v pridobivanje literature in izobraževanj. Na vsa zastavljena vprašanja je predavatelj odgovarjal sproti, že samo predavanje pa je bilo usmerjeno v pogovarjanje in izmenjevanje mnenj med udeleženci in predavateljem.

Po končanem zadnjem predavanju smo se zbrali v krogu in udeleženci smo izvedli samoevalvacijo o začetni šoli. Na koncu pa smo vsi udeleženci začetne šole izpolnili anketo o predavateljih in predavanjih.