



## **POROČILO O ENODNEVNI ŠOLI ZA OSEBE S KVČB V UKC LJUBLJANA**

Sara Medja

Klinični oddelek za gastroenterologijo UKC Ljubljana in društvo KVČB sta dne 30.03.2023 v predavalnici UKC Ljubljana organizirala enodnevno šolo za nove bolnike s kronično vnetno črevesno boleznijo in bolnike, ki se zdravijo z biološkimi zdravili.

Ob 15. uri se nas je zbralo okoli 110 slušateljev. Prišli so tako novo oboleli, osebe, ki so že diagnosticirane pa so se do sedaj zdravile na Pediatrični kliniki ter tudi nekateri svojci. Vsak udeleženec je dobil mapo s poučnim gradivom, ki vsebuje osnovne informacije, kot so brošure in priročniki o KVČB, opis najpogostejših preiskav, potek zdravljenja KVČB, priročnik o prehrani pri KVČB, primer jedilnikov, naše glasilo Kronček ter še kakšno koristno informacijo. Mapa z gradivom vsebuje tudi pristopno izjavo za včlanitev v naše društvo KVČB. Včlani se lahko vsaka oseba s Chronovo boleznijo ali ulceroznim kolitisom, njihovi svojci, partnerji, prijatelji ter osebe, ki bi želele podpreti dejavnosti društva KVČB.

Na začetku nas je, predsednica društva za KVČB, Mateja Saje seznanila z dejavnosti in pomenom delovanja samega društva. Predstavljene so bile aktivnosti ter dogodki, ki jih društvo organizira ter razne prednosti, ki jih imajo člani društva (npr. dostop do e-učilnic, možnost odgovorov stroke na razna vprašanja). Delovanje društva temelji na poslanstvu prostovoljstva, zato so dobrodošli novi prostovoljci, ki so pripravljeni pomagati pri izvajanju dejavnosti in posebnih socialnih programov ter na ta način širiti glas o društvu KVČB in sami boleznim KVČB.

Prvo predavanje je imela dr. Nataša Smrekar, dr. med., ki se v večini ukvarja prav s Chronovo boleznijo in ulceroznim kolitisom. Je vodja teama KVČB in gastroenterologinja iz Kliničnega oddelka za gastroenterologijo UKC Ljubljana. Razložila nam je osnove bolezni, možne razloge za vzrok pojava bolezni, razlike med Chronom in ulceroznim kolitisom. Opisan je bil potek vsake bolezni, načini kako odkrivamo boleznim ter kakšni so načini zdravljenja. Pri KVČB želimo doseči remisijo, da oseba živi čimbolj normalno življenje, je socialno in fizično aktivna ter brez bolečin. Kratko in jedrnato so bile predstavljene osnovne informacije, ki jih na novo obolela oseba še kako potrebuje.

Sledilo je predavanje medicinske sestre Carmen Bobnar Sekulić z naslovom Priporočila KVČB sestre bolnikom. Dotaknila se je uporabe zdravil, ki jih uporabljamo za lajšanje KVČB. Velik del je bil posvečen prav biološkim zdravilom, saj so ta vedno pogostejše v uporabi. Predstavljene so bile različne vrste bioloških zdravil, način aplikacije, kako shranjevati taka zdravila ter kako jih pravilno zavreči. Opozorila je tudi na najpogostejše napake pri uporabi bioloških zdravil (npr. ne razkuženo mesto vboda, aplikacija čez oblačila, aplikacija na vedno isto vbodno mesto). Vsi udeleženci, ki so se že srečali s sestrami iz gastroenterološke ambulante na Japljevi ulici 2, 1000 Ljubljana, so bili enotni, da so sestre zelo prijazne, nasmejane in vedno pripravljene na pomoč.

Sledila so vprašanja, ki so bila v večini namenjena prav dr. Nataši Smrekar, dr. med., saj je to enkratna priložnost, da lahko zdravnika povprašamo o stvareh, ki te zanimajo, imaš pomisleke ali pa za kakšno dodatno razlago o sami bolezni in stanju. Te informacije so namreč veliko bolj koristne in verodostojne kot tiste, ki jih najdemo na spletu.

Sledil je krajši premor s pogostitvijo. Okrepčali smo se z različno obloženimi kanapeji, sadjem, nekaj pa se je našlo tudi za sladkosnede. Na voljo so bili različni sokovi ter voda. Vse je bilo zelo okusno.

S polnimi želodčki smo se vrnili v predavalnico, kjer je sledilo predavanje o Prehrani pri KVČB (še dobro, da smo imeli odmor za prigrizek) asist. Eve Peklaj uni. dipl. ing. živ. teh.. Močno nam je svetovala izogibanje raznim čudežnim dietam, ki jih najdemo na spletu, pod pretvezo, da bodo pozdravile našo bolezen. Pomembno je, da imamo čimbolj raznoliko ter uravnoteženo prehrano, kot je recimo mediteranski način prehranjevanja. Prav tako je vsak posameznik unikat in prehrana, ki ustreza meni ne bo ustrezala vam. Pri zagonu bolezni rabimo biti bolj pozorni, kaj uživamo. Nikakor pa ne smemo iz svoje prehrane, kar črtati določeno živilo (mleko) ali skupino živil (mlečne izdelke). Pomembno je, da poskrbimo za ustrezen vnos vseh makrohranil (beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe) ter mikroelementov (vitamini in minerali). Vedno se lahko po pomoč obrnemo na dietetika, ki nam bo pomagal razumeti prehrano in v primeru, da nam neka hrana povzroča večje težave, poiskal ustrezno zamenjavo.

Zadnje predavanje je imela doktorantka psihoterapije Ingrid Plankar na temo Vpliva psiholoških dejavnikov na pojav in potek bolezni, kjer nam je predstavila, kako psiha in naše misli vplivajo na naše telo ter potek bolezni. Predstavila nam je nekaj raziskav, ki so pokazale kako dražljaji iz okolja vplivajo na odziv našega telesa. Za osebe s KVČB je še toliko bolj pomembno, kako se odzivamo na okolico, saj lahko to spremeni potek naše bolezni. Zato je tudi prav, da se o boleznih, kot sta Chron in ulcerozni kolitis informira tudi ostalo populacijo, saj so s tem naše težave poznane ostalim. To omogoča vpogled v naše stanje, s katerim se soočamo in omogoča možnost za večje razumevanje oseb s KVČB.

Na koncu smo še malo poklepetali ter se podružili. Nekateri smo srečali že poznane obraze ter spoznali nove. Prav tako smo veseli, da se takih predavanj udeleži tudi del stroke, ki se ukvarja oz. srečuje s Chronovo boleznijo in ulceroznim kolitisom. Vseeno si želimo še večje število njihove udeležbe, saj le skupaj lahko naredimo nek premik naprej ter širimo znanje in informacije o KVČB.

Zahvala tudi vsem sponzorjem in donatorjem, ki so podprli izvedbo enodnevnice šole: Abbvie, Biogen, Janssen, Lek, MSD, Oktal pharma, Sobli, Stada, Takeda.