



## **Poročilo o enodnevni šoli za osebe s KVČB v Splošni bolnišnici Celje**

Eva Menhard

Oddelek za bolezni prebavil Splošne bolnišnice Celje in Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen (KVČB) sta 31.5.2023 organizirala enodnevno šolo. Ta je bila namenjena bolnikom s Crohnovo boleznijo in ulceroznim kolitisom.

Enodnevna šola se je začela ob 15.30 in je potekala v predavalnici Splošne bolnišnice Celje. Po programu nas je najprej pozdravila Mateja Saje, predsednica društva za KVČB. Predstavila je društvo, njegove dejavnosti in pomen delovanja. Izpostavila je pozitivne plati članstva v društvu za KVČB, predstavila šole, ki jih organizirajo, njihovo e-učilnico, organizirane akcije, in še mnogo več, saj je društvo zelo aktivno. Člani Društva za KVČB so oboleli, njihovi svojci, ter drugi, ki želijo podpirati njihovo delovanje. Pomen društva je v slovenskem prostoru velik, saj širijo zavedanje o kroničnih vnetnih črevesnih boleznih, pomagajo obolelim in se v veliki meri trudijo za izboljšanje položaja bolnikov.

Prva predavateljica je bila Renata Šibli, doktorica medicine in specialistka gastroenterologije, ki je bila tudi vodja tega izobraževanja. Povedala je nekaj splošnih informacij o kroničnih vnetnih črevesnih boleznih in njihovem zdravljenju. Kronične vnetne črevesne bolezni so bolezni razvitega sveta, v Sloveniji pa je med 3000 in 6000 obolelih. Nastanejo kot posledica delovanja genetike, okolja in imunskega sistema. Zdravnica je izpostavila pomembne razlike med ulceroznim kolitisom in Crohnovo boleznijo, ter vsem prisotnim dala veliko uporabnega medicinskega znanja, ki lahko pripomore k boljšemu razumevanju nastanka, razvoja in poteka bolezni. Ta znanja so izrednega pomena v današnjem razvitem tehnološkem svetu, kjer so nam na internetu hitro dostopne velikokrat nezanesljive informacije, in je zato še toliko bolj pomembno predavanje s strani specialista.

Nato je na vrsto prišla Dušica Čuček, diplomirana medicinska sestra, ki je predstavila nekaj priporočil za bolnike, ki se zdravijo z biološkimi zdravili, njihove prednosti in slabosti ter način delovanja. Natančneje se je osredotočila na podkožne aplikacije in kako poteka uporaba zdravila doma, kar pa je bilo še posebej uporabno za tiste prisotne, ki si biološko terapijo aplicirajo sami. Podala je tudi pomembne napotke glede redne telesne aktivnosti, prisotnost utrujenosti, potovanja, primerne prehrane in nege kože, saj dobra informiranost glede vsega naštetega pripomore k lažjemu poteku, razumevanju in obvladovanju bolezni.

Sledila je Romana Stropnik, ki je povedala nekaj priporočil glede prehrane pri kroničnih vnetnih črevesnih boleznih. Poudarila je pomen zadostne hidracije, ki pozitivno vpliva na kožo ter nasploh na celoten potek bolezni. Prehrana bolnika s kronično vnetno črevesno boleznijo se v primeru ne težavnega poteka bolezni naj ne bi razlikovala od priporočene zdrave prehrane. Oseba naj jí hrano, ki ji ustreza in ji ne povzroča dodatnega nelagodja, vse to pa je še posebej pomembno v primeru zagona bolezni, kadar se naj oboleli izogibajo hrane, ki napenja. V remisiji lahko bolniki jedo veliko vlaknin. Zaradi možnosti okužbe s salmonelo je priporočljivo izogibanje izdelkom z vsebnostjo jajc, kot je majoneza in sladoled, sicer pa si naj vsak individualno prilagodi dieto glede na živila, ki mu ustrezajo.

Ingrid Plankar, zadnja predavateljica, ki je sicer doktorantka psihoterapije, je predstavila vpliv psiholoških dejavnikov na pojav in potek bolezni. V uvodu je potek našega življenja primerjala s potekom šolanja, kjer se pogosto srečujemo s testi, preizkušnjami in različnimi ljudmi, ter nam svetovala, naj vsako izkušnjo jemljemo kot nekaj dobrega, nekaj poučnega. Velik pomen je dala predelovanju čustev in pomembnosti izražanja le-teh, kar

Ljudje nasploh počnemo premalo, in se to rezultira v raznih psihosomatskih boleznih, kamor spadata tudi Crohnova bolezen in ulcerozni kolitis.

Ob koncu enodnevne šole je sledila še aktivna razprava, kjer smo udeleženci dobili možnost postavljanja vprašanj vsem predavateljem. Ti so nam na vsa vprašanja korektno odgovorili, še posebej pa so bila vprašanja namenjena zdravstvenim delavcem, med drugim tudi zdravnicam, kar pa je bilo zelo veliko vredno, saj bolniki nasploh dobimo premalo možnosti za konstruktiven individualen pogovor. Enodnevna šola je bila zelo poučna in jo priporočam vsem, ki se želijo dodatno izobraziti o svoji bolezni, pa tudi vsem, ki se nasploh zanimajo za izboljšanje položaja oseb s kronično vnetno črevesno boleznijo. Izvedena je bila zelo korektno in vsi prisotni smo s strani predavateljev dobili občutek, da konec koncev bolezni lahko zadovoljivo obvladujemo, le voljo in primerne informacije moramo imeti.