



## **Poročilo nadaljevalna šola v Rogaški Slatini: Obvladovanje akutnega zagona pri KVČB, 5. 10.–8. 10. 2023**

Nataša Drolec

V Rogaški Slatini se je 5. 10. 2023 začela nadaljevalna šola za osebe s KVČB z novo vsebino: Obvladovanje akutnega zagona pri KVČB. Potekala je štiri dni, do 8. 10. 2023. Ker je bila tovrstna tema v ospredju prvič, je bil na šolo res velik naval. Že prvi dan zbiranja prijav je prispelo toliko prijavníc, da so bila vsa mesta takoj zasedena.

V četrtek popoldne smo se počasi zbirali v Grand hotelu Sava in ob 17.00 nam je Mateja Saje, predsednica društva in organizacijska ter izvedbena vodja šole, predstavila program. Pri izvedbi šole sta pomagala tudi Mateja Šventner in Roman Saje. Udeleženci šole smo se med seboj že skoraj vsi poznali, ker pa je bilo za nekatere nekaj obrazov novih, smo se med seboj predstavili. Vsak je odgovoril na naključno izbrano vprašanje, ki ga je potegnil iz škatle, in tako delil z ostalimi udeleženci delček svojega življenja. Ob 18.00 smo šli na večerjo v hotelsko restavracijo, po večerji pa smo nadaljevali druženje v hotelski kavarni. Cappuccino.

V petek zjutraj smo se ob 8.00 srečali na jogi in sproščanju ob zvokih tibetanskih skled. Po zajtrku smo se ob 10.00 ponovno srečali v predavalnici, kjer nas je že čakala gospa Ingrid Plankar, doktorantka psihoterapije. Naslov njenega predavanja je bil Kako obvladati akutne stresne situacije, ki se pojavljajo tudi pri KVČB in ob poslabšanju bolezni? Opogumila nas je z besedami, da je stres motivator in spodbujevalec, predvsem pa je izpostavila dejstvo, da je stres reakcija organizma na dogodek in ne dogodek sam. Sproži se na osnovi naše subjektivne ocene dogodka, ki je lahko objektivna grozeča situacija (npr. prometna nesreča) ali namišljena potencialna grožnja. Subjektivna ocena se oblikuje na osnovi naših zahtev in sposobnosti. Če so naše zahteve večje od naših sposobnosti, nam to povzroči stres, ki je lahko tudi kroničen, to pa nam povzroči zdravstvene težave. Posameznikova energija se usmeri v preživetvene mehanizme, zavrejo pa se normalne dejavnosti organizma, tudi prebava. Pri KVČB je zato zelo pomembno, da se znamo pravilno soočiti s stresno situacijo, saj ima lahko poslabša našo osnovno bolezen.

Ena od težav, ki jo med drugim lahko povzroči stres, so tudi panične motnje in panični napadi. Gospa Plankar se je te teme lotila v nadaljevanju, v drugem predavanju z naslovom Panična motnja kot posledica akutnih dogodkov. Predstavila nam je, kaj je panični napad in kaj je panična motnja ter kako ju med seboj ločimo. Pojasnila nam je vzroke za nastanek in pri tem poudarila pomen staršev. Natančno nam je opisala simptome, tako telesne kot tudi psihične in vedenjske in nam tudi povedala, kako ukrepati ob začetku paničnega napada.

Dopoldanski del predavanj smo zaključili z odmorom za okrepčilo. Toplo in zelo prijetno jesensko vreme nas je zvabilo ven na sonce. Nekateri smo se tako odpravili na pohod na bližnjo Janino in si z razglednega stolpa ogledali okolico Rogaške Slatine. Nekaj jih je kratek popoldanski premor izkoristilo za rekreacijo v bazenu, nekateri pa so izkoristili toplo sonce za posedanje in martinčkanje.

S predavanji smo nadaljevali ob 15.00, ko se nam je pridružila Tina Kurent Francky, dr. med., spec. gastroenterolog. Naslov njenega predavanja je bil Splošna navodila pri obvladovanju akutnega zagona pri KVČB. Najprej nam je predstavila nekaj dejstev o KVČB: kaj to je, kdo zboli in zakaj. Pojasnila nam je, kaj se šteje pod akutni zagon bolezni in kateri so kazalci zagone. Med objektivne kazalce štejemo laboratorijske izvide, endoskopijo in slikovno diagnostiko. Predstavila nam je, kakšno pot uberejo gastroenterologi pri zdravljenju

aktivnega zagona in katera zdravila uporabijo. Zdravljenje ulceroznega kolitisa se razlikuje od zdravljenja Crohnove bolezni, saj ima vsaka bolezen svoje značilnosti in potek in temu ustrezno je tudi zdravljenje. Predstavila nam je tudi morebitne zaplete bolezni, na kratko pa se je dotaknila tudi prehrane. Kot zanimivost nam je predstavila tudi fekalno transplantacijo kot enega od možnih načinov zdravljenja v prihodnosti, za katerega pa bo potrebno še kaj nekaj raziskovalnega dela.

Ob 16.00 je doc. dr. Gregor Novak, dr. med., spec. gastroenterolog, začel s predavanjem Vrste poslabšanj - kako se ta kažejo pri Crohnovi bolezni kako pri ulceroznem kolitisu. Predstavil nam je klinično sliko obeh bolezni in kakšni so morebitni razlogi težav. Je soavtor Predloga slovenskih priporočil za sledenje dolgotrajne KVČB, zato nam je podrobno predstavil, kakšne preiskave imajo zdravniki na voljo in kako potekajo. Predstavil nam je tudi zaplete, ki se zaradi bolezni lahko pojavijo in tudi zunajčrevesne manifestacije, ki se lahko pojavijo med, pred ali neodvisno od zagona KVČB. Posebej je omenil tudi nosečnost in KVČB ter s tem povezano knjižico, ki jo je v sodelovanju s podjetjem Lek društvo izdalo v preteklem letu.

Zaradi razmer na cesti je bilo tretje predavanje, ki je bilo planirano v popoldanskem sklopu predavanj, izvedeno po večerji. Ob 19.00 se nam je pridružil Matic Koželj, dr. med., spec. gastroenterolog. Njegovo predavanje je imelo naslov Neželjeni učinki zdravil pri zdravljenju KVČB. Najprej nam je pojasnil, kaj so to neželjeni učinki zdravil in kaj se mora zgoditi, da se jih označuje kot resne neželjene učinke. Pojasnil nam je, kako se opredeljuje pojem pogostost in kaj pomeni. Obstajata tudi dva tipa neželjenih učinkov zdravil: z 80% prevladuje nepričakovan, katerega nastanek ni jasen. Nato nam je predstavil posamezne kategorije zdravil, ki se uporabljajo pri zdravljenju KVČB: njihove značilnosti, delovanje in stranke učinke. Predstavil nam je 5-aminosalicilno kislino, budenozid, kortikosteroide, tiopurine, AZA, metotreksat, TNF-alfa zaviralce, vedolizumab, ustekimumab, risankizumab, pa tudi novejša zdravila JAK zaviralce t.i. male molekule.

Celodnevno druženje smo zvečer nadaljevali v hotelski kavarni in se v soboto zjutraj ponovno srečali ob 8.00 na jogi in gongih. Pozajtrkovali smo in bili v predavalnici ponovno ob 10.00, ko smo prisluhnili doc. dr. Barbari Gnidovec Stražičar, dr. med., spec. pediatrije in otroške nevrologije. Ima pa tudi naziv ESRS somnologinja, zato je bila prava oseba, da nam je več povedala o spanju v svojem predavanju z naslovom Higiena spanja pri KVČB. Pojasnila nam je, zakaj spimo in kakšne so funkcije spanja. Pomanjkanje spanja ima na zdravje tako kratkotrajne kot tudi dolgotrajne posledice. Ena od posledic pomanjkanja spanja so tudi napake pri vožnji. Kar 20% prometnih nesreč je posledica zaspanosti, saj se voznik zaradi pomanjkanja spanja obnaša podobno, kot bi bil pod vplivom alkohola. Pomanjkanje spanja vpliva na spomin in učenje. Posledice pomanjkanja spanja so tako na telesnem področju, kot na duševnem akademskem in na področju varnosti. Povedala nam, da so potrebe po spanju v različnih življenjskih obdobjih različne, spalne navade pa se močno razlikujejo med državami. Predstavila nam je cirkadiani ritem pri človeku in kako se fiziologija prilagaja različnim obdobjem dneva. Posebej je izpostavila vpliv spanja na KVČB preko mikrobiote. Na koncu predavanja nam je predstavila tudi ukrepe za boljšo spalno higieno in kakšni načini zdravljenja motenj spanja obstajajo.

Sledilo je predavanje Obvladovanje KVČB na potovanju. Temo je predstavila Andreja Ocepek, dr. med., spec. gastroenterologije. Tudi osebe s KVČB lahko potujejo, je pa potrebno več organizacije in priprav, še posebno, če potujemo v bolj eksotične kraje. Seznanila nas je, katere dokumente je pametno urediti pred odhodom, kaj vzeti s seboj, kako se pripraviti na potovanje (cepljenje), kakšne previdnostne ukrepe upoštevati in kako ukrepati, če gre kaj narobe, pa tudi to, kdaj je potovanje odsvetovano.

Dopoldne smo ponovno zaključili z odmorom za prigrizek. Tudi sobota je bila lepa in sončna, zato smo šli ponovno na sonce. Sprehodili smo se po bližnji okolici, tokrat nas je pot vodila na Bellevue.

Popoldanski sklop predavanj smo nadaljevali ob 16.00 s temo o prehrani. Poslušali smo predavanje Prehrana v posebnih primerih - akutnem zagonu KVČB, asist. Tajde Božič Košir, dr. med.. Najprej se je dotaknila tega, kako sta povezana prehrana in KVČB. Pojasnila je, kakšne so posledice vnetja v črevesju. Podrobno je predstavila, kaj je podhranjenost in v katerih primerih se z njo srečujemo pri KVČB. Povedala nam je tudi, kako se pri tem razlikujeta ulcerozni kolitis in Crohnova bolezen, pa tudi, kakšen je protokol v primeru pomanjkanja.

Osebe s KVČB moramo vedeti, kakšen so potrebe telesa po hranilih, zato nam je povedala, kaj in koliko moramo jesti in tudi, kakšne so možnosti, ko hranjenje preko prebavil ni več mogoče.

Še zadnje sobotno predavanje je bilo Kako do specialista v primeru akutnega zagona? Carmen Bobnar Sekulić, dipl. med. sestra, ki je KVČB sestra, nam je približala zakonitosti, ki veljajo v našem zdravstvenem sistemu v primeru, ko imamo zagon KVČB in potrebujemo pomoč gastroenterologa. Najprej nam je predstavila center za naročanje in vrste napotnic, ki jih potrebujemo. Novost je izdaja trajnih napotnic za določena kronična stanja. Pomembno je, da se tudi bolniki držimo pravil, zato nam je povedala, kakšne so obveznosti pacienta, ko mu je enkrat izdana napotnica, in kakšno sodelovanje se od njega pričakuje v procesu zdravljenja. Predstavila pa nam je tudi postopek, ki vodi bolnika z zagonom do pregleda pri specialistu. Ta vodi preko osebnega zdravnika, ki oceni preko pregleda in preiskav o potrebnosti nadaljne obravnave, ali preko obiska urgentnega centra. Kot KVČB sestra pa nam je povedala tudi marsikatero zanimivost, ki se zgodi pri delu z ljudmi v KVČB ambulanti.

Po večerji smo podobno kot v petek, tudi v soboto nadaljevali večer ob druženju v hotelski kavarni ob glasbi in plesu.

V nedeljo zjutraj smo imeli po zajtrku še zadnje predavanje, ki ga je imela ob 10.00 Mateja Saje. Predstavila nam je e-kliniko, ki jo je v času covida društvo organiziralo za potrebe članov društva, ki imajo KVČB. Povedala je, kako klinika deluje in nasveti katerih strokovnjakov so na voljo. Vse prisotne je povabila, da se v primeru, ko potrebujejo pomoč ali nasvet glede svojega zdravja, obrnejo na e-kliniko. Zagon je že ena od situacij, ko je vsaka pomoč dobrodošla, pa še žal v primeru bolezni pogosto na to možnost ne spomnemo.

Po predstavitvi smo slušatelji še strnili svoje vtise. Vsak je podelil svoje misli o dogajanju zadnjih dni. Vsem se je zdela tema nove šole in izbrana predavanja zelo dobrodošla. Pomembno je biti opremljen z informacijami, kako ukrepati v primeru zagona, saj nikoli ne vemo, kdaj pride.