



## **ZAČETNA ŠOLA ZA OSEBE S KVČB – november 2023**

Sinatra Gračnar

Letošnja začetna šola za osebe s KVČB je potekala od 9. 11. do 12. 11. 2023 v Grand hotelu Sava v Rogaški Slatini.

### **Četrtek, 9. 11. 2023**

Po uspešni prijavi nam je gospa Mateja Saje poslala program srečanja in vsa potrebna navodila, zato smo se v četrtek popoldan pripravljene in neučakani zbrali v recepciji hotela. Najprej smo se malo sramežljivo ogledovali, ampak hitro smo si postali čisto domači. Pri tem so nam pomagale predvsem pikapolonice. Simpatična predstavitev, ko je moral vsak svojo pikapolonico z našim imenom prilepiti na zemljevid, kjer se nahaja kraj, od koder prihajamo. Ob tem smo povedali nekaj stavkov o sebi in hitro so se začele tkati trdnjše vezi med nami.

Mateja Saje, predsednica društva za KVČB, nam je v nadaljevanju predstavila program šole in dejavnosti Društva za KVČB.

Po okusni večerji je sledilo predavanje Gabriele Kodrič, rehabilitacijske svetovalke, z naslovom **Zaposlitvena rehabilitacija in zaposlovanje invalidov**.

Poudarila je, da zaposlitev predstavlja temelj socialne varnosti posameznika. Invalidi so na odprtem trgu dela še bolj izpostavljeni spreminjajočim se gospodarskim in družbenim razmeram. Humanost, spoštovanje različnosti in sprejemanje oseb z zdravstvenimi težavami kot dela človekove raznolikosti, pa so temelj družbe, ki lahko kroničnim bolnikom in invalidom zagotovi enake možnosti na trgu dela. Na Zavodu RS za zaposlovanje se vsakodnevno srečujejo z osebami, ki imajo najrazličnejše zdravstvene težave. Med njimi so tudi osebe s KVČB. Pri razreševanju njihove zaposljivosti se poslužujejo različnih oblik svetovanja, od osnovnega do poglobljenega svetovanja, kamor sodijo karierno, zdravstveno zaposlitveno ter rehabilitacijsko svetovanje. Zakon o zaposlitveni rehabilitaciji in zaposlovanju invalidov (ZZRZI) daje invalidom možnost za izboljšanje položaja na trgu dela in predvideva različne možnosti za zaposlitev, usposabljanje in prilagoditve dela. ZZRZI občinam nalaga vzpodbujanje ustanavljanja in delovanja zaposlitvenih centrov za zaposlovanje invalidov, za katere je Zavod RS za zaposlovanje z odločbo ugotovil, da se zaradi svoje invalidnosti lahko zaposlijo le na zaščitenih delovnih mestih. Invalidi se lahko zaposlujejo tudi v invalidskih podjetjih in v drugih delovnih okoljih. V nadaljevanju pove še, kako poteka rehabilitacijski proces pri zaposlovanju in katera zakonodaja ureja področje zaposlovanja invalidov.

Prvi dan se je zaključil in zadovoljni smo se odpravili v svoje sobe na zaslužen počitek. Veliko nas je ta dan bilo dopoldan še v službi in spanec je bil potreben, da smo naslednji dan lahko nadaljevali s programom.

### **Petek, 10. 11. 2023**

Dan smo pričeli z jogo in sproščanjem ob zvoku tibetanskih skled. Razgibani in dobre volje smo odšli na zajtrk, potem pa se je pričelo predavanje Biserke Inkret, bivše zastopnice pacientovih pravic, ki je predavala na temo **Bolnikove pravice** in je povzela vse pacientove pravice, ki jih določa Zakon o pacientovih pravicah. Postregla nam je tudi s primeri iz prakse in nam svetovala, kam naj se obrnemo v primeru težav pri zdravstveni obravnavi.

Po predavanju je zadišala kava in rogljički, malo smo poklepetali, nato pa smo se razkropili vsak na svoj konec. Najbolj utrujeni so si privoščili počitek, nekateri so odšli na kosilo, eni smo čofotali v bazenu.

Čas je hitro minil in že smo sedeli v predavalnici in gledali v simpatično mlado zdravnico, specialistko gastroenterologinjo, Tino Kurent. Predstavila nam je dve temi: **KVČB – osnove in diagnostika** in **Zdravljenje KVČB**.

Povedala nam je o tem, kaj je KVČB, kako jo prepoznamo, zakaj do bolezni pride, kdo zboli in kako jo diagnosticirajo. Govorila je tudi o ciljih zdravljenja, ki so: umiritev vnetja, preprečevanje ponovitev, preprečevanje zapletov in zvišati kvaliteto življenja. Predstavila nam je široko paleto zdravil, ki so nam, bolnikom s KVČB, na voljo. Čeprav smo se na trenutke kisto držali, ko smo poslušali o naši bolezni, smo na koncu sklenili, da smo lahko res veseli, da imamo v Sloveniji na voljo vsa registrirana zdravila (tudi biološka) in da stroške (tudi za zelo draga zdravila) pokrije Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Sledila je večerja, nato pa ples in druženje. Ker smo bili skupaj že drugi dan, smo bili že bolj »domači«. Poleg smeha in klepeta je prišlo na vrsto tudi petje in ples.

### **Sobota, 11. 11. 2023**

Martinova sobota se je pričela z jogo in sproščanjem ob zvoku tibetanskih skled.

Po zajtrku smo se udeležili predavanja psihoterapevke Ingrid Plankar z naslovom **Stres in »črevesni možgani«**. Razloženi so nam bili temeljni pojmi o stresu in o stresni reakciji, slišali smo razlago o povezavi možganov z našimi prebavili in kako stres vpliva na našo bolezen. Z zanimanjem smo se poskušali učiti tudi strategij in tehnik za obvladovanje stresa. Zanimiva in simpatična predavateljica nam je na praktičnih primerih odkrila marsikatero skrivnost za boljše počutje.

Sledilo je prav tako zanimivo predavanje mag. dietetike Karmen Grašič Lunar. Predavala nam je na temo **Prehrana pri KVČB**. Izvedeli smo, kaj je zdrava prehrana, nekaj o dietah in o alternativnem prehranjevanju, o hranilih, mikrohranilih in kaj je potrebno upoštevati pri prehrani med zagonom bolezni (uživati je potrebno vse skupine živil, prilagoditi je potrebno način priprave obrokov - dušenje, kuhanje, pečenje v foliji, obroke je potrebno sestavljati (ogljikovi hidrati + beljakovine + maščobe = v enem obroku), več manjših obrokov čez dan, hrano je potrebno dobro prežvečiti, manj začinjene in manj mastne hrane, nižji vnos netopnih prehranskih vlaknin, zadostna količina tekočine. Pomembna je tudi telesna aktivnost, predvsem pa je potrebno poslušati svoje telo.

Med odmorom za kavico smo se na pobudo ene od udeleženk naučili plesati na Golico, kar nam je še bolj dvignilo razpoloženje in čas za plavanje, igranje in počitek je minil zelo hitro.

Z zanimanjem smo popoldne prisluhnili predavanju asist. prim. Deana Klančiča, dr. med., ki nam je približal pomen **Opolnomočen bolnik**. Tak bolnik pozna svojo bolezen, pozna sebe, pozna vplive delovnega in bivalnega okolja, pozna zdravstveni sistem in zakonodajo. To je človek, ki razume, da je kvaliteta njegovega življenja odvisna predvsem od njega samega, ki verjame, da ima precejšen nadzor nad svojim življenjem, je odločen živeti zdravo s svojo boleznijo in pozna zdravljenja in storitve, ki mu to omogočajo. Pravilno usmerjen opolnomočen pacient lahko s svojim aktivnim sodelovanjem predstavlja za zdravnika manjšo obremenitev: potrebuje manj zdravnikovega časa, mu je ustrežnejši sogovornik in je manjši oz. racionalnejši potrošnik.

Sledilo je predavanje doc. dr. Jana Groska, dr. med., spec. abdominalne kirurgije, ki je predstavil načine kirurške pomoči pri bolnikih s KVČB, pri katerih bolezni napreduje do te mere, da potrebujejo kirurško pomoč. Tema se je glasila: **Operativni posegi pri KVČB**.

Zaradi gneče na cesti smo oba zdravnika potrpežljivo počakali in šli zato malo kasneje na večerjo, ampak je bilo vredno. Slišali smo veliko novih informacij. Nekatere niso bile ravno prijetne, ampak prav je, da smo seznanjeni s tem, kar je možno, da nas doleti, da smo na to pripravljeni in lahko tako pravilno odreagiramo.

Kasneje smo se družili v delu restavracije, kjer je igrala živa glasba in ni bilo moč zgrešiti, da je ta vikend v duhu martinovanja. Seveda nismo mogli dolgo zdržati, da ne bi pokazali naše nove plesne točke na skladno Golica. Poželi smo aplavz in trdno verjamem, da zasluženo. Bolj smo se spoznavali, bolj smo si bili všeč in prehitro je minil še en večer, ki smo ga zaključili na plesišču, ob prepevanju (zapeli smo tudi Silvestrski poljub, mislim, da je bilo to ogrevanje za novoletno zabavo).

## **Nedelja, 12. 11. 2023**

Kar težko se je bilo zjutraj zbuditi. Smo imeli kar tempo, tako pri poslušanju predavanj kot pri zabavi. Pridno smo izpraznili sobe, šli na zajtrk (mimogrede, hrana je bila zelo dobra in bogata) in ob desetih smo že vsi pridno sedeli za mizo v predavalnici.

Sanja Jablanović, univ. dipl. prav., je predavala na temo **Zakon o delovnih razmerjih**. Na zelo poljuden, razumljiv način nam je predstavila osnovne informacije, ki jih potrebuje delavec s kronično boleznijo. Razložen nam je bil pojem delovne invalidnosti, pravice na podlagi preostale delovne zmožnosti, nekaj je bilo povedanega tudi o spremembi zakonodaje.

Malo pred poldnevom je sledila še evalvacija, izpolnjevanje ankete in zaključek. Sklenili smo krog in prepletli vezi. To smo storili fizično in v naših srcih. Iskreno smo si povedali, da smo se imeli lepo in da komaj čakamo, da se spet vidimo. Da domov odnašamo en kup informacij in še več novih poznanstev in lepih spominov.

Zahvalili smo se naši srčni Mateji Saje, njenemu prijaznemu možu Romanu in njeni pridni pomočnici Mateji, ki so »krivi«, da je vse tako dobro uspelo.

Nisem pa imela časa spiti niti enega kozarca Donata! To bom pa drugič. Saj se še vidimo!