



POROČILO O ENODNEVNI ŠOLI ZA OSEBE S KVČB V UKC LJUBLJANA

Hana Žirovnik

Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen in Klinični oddelek za gastroenterologijo UKC Ljubljana sta dne, 13.11.2023, v predavalnici UKC Ljubljana, organizirala enodnevno šolo za novo odkrite bolnike s kronično vnetno črevesno boleznijo, bolnike, ki se zdravijo z biološkimi zdravili ter za bolnike, ki so se do sedaj zdravili na Pediatrični kliniki.

Enodnevna šola se je začela ob 15. uri in končala okrog 18. ure. Šole se je udeležilo približno 50 udeležencev, vsak izmed nas pa je prejel mapo s poučnim gradivom, v katerem je natančneje opisana kronično vnetna črevesna bolezen, njen potek zdravljenja, najpogostejše raziskave, priročnik o prehrani, primeri jedilnikov, brošura o načrtovanju družine ter glasilo Društva za kronično vnetno črevesno bolezen, ki se imenuje Kronček. Prav tako je vsak udeleženec prejel pristopno izjavo, s katero se je lahko včlanil v prej omenjeno društvo.

Na začetku enodnevne šole nas je pozdravila ga. Mateja Saje, predsednica Društva za kronično vnetno črevesno bolezen in nam predstavila omenjeno društvo, njihove dejavnosti ter pomen delovanja. Povabila nas je k včlenitvi v društvo, ki organizira številne dogodke in aktivnosti, s katerimi želi izboljšati kakovost življenja obolelih ter jim pomagati pri premagovanju težav z boleznijo. Prav tako je izpostavila, da društvo temelji na poslanstvu prostovoljstva ter da že več let uspešno nudi pomoč in nasvete bolnikom s kronično vnetno črevesno boleznijo.

Nato je sledilo predavanje gastroenterologinje Tine Kurent Francky, dr. med., ki nam je natančno predstavila kronično vnetno črevesno bolezen, ki traja celo življenje in poteka z različno pogostimi zagoni in remisijami. V nadaljevanju je izpostavila možne razloge za pojav boleznij ter razlike med ulceroznim kolitisom in Crohnovo boleznijo. Podrobno je opisala tudi preiskave, s pomočjo katerih ugotavljajo za katero bolezen gre, kako se določeno bolezen zdravi ter predstavila posamezno vrsto zdravil. Na koncu je predstavila tudi možne stranske učinke bioloških zdravil, ki so sicer redki ter izpostavila, da si zdravil ne smemo aplicirati v času okužbe ali v času jemanja antibiotikov. Cilj zdravljenja boleznij pa je vzpostavitev remisije, da lahko bolnik živi čim bolj normalno življenje.

Temu je sledilo predavanje medicinske sestre Carmen Bobnar Sekulić, ki nam je skozi svoje dolgoletne izkušnje pri delu v Ambulanti KVČB podala priporočila glede zdravljenja in življenja s kronično vnetno črevesno boleznijo. Predstavila je različne vrste bioloških zdravil, kje in kako zdravila shranjevati, način njihove aplikacije ter kako zdravila pravilno zavreči. Poudarila je pomen higiene, s katero se lahko izognemo okužbam, katerim smo uporabniki bioloških zdravil še bolj izpostavljeni. Prav tako je opozorila na najpogostejše napake pri apliciranju bioloških zdravil ter naj se izogibamo soncu, naj se dovolj hidriramo ter skrbimo za kožo.

Sledila so vprašanja, na katere sta odgovarjali obe predavateljici, nato pa smo imeli krajši premor s pogostitvijo. Ko smo se okrepčali, smo se vrnili v predavalnico in nadaljevali z enodnevno šolo.

Naslednje predavanje je imela Tajda Košir Božič, dr. med., ki nam je zaupala nekaj več informacij o prehrani pri kronično vnetni črevesni boleznij. Poudarila je, naj se ne poslužujemo raznih diet, čeprav se je v zagonu boleznij vseeno dobro izogibati surovi zelenjavi in sadju, začimbam, oreščkom, stročnicam ter gazirani pijači.

V remisiji pa je pomembna raznolika prehrana in vsaj pet obrokov na dan. Zavedati se moramo, da ima hrana zelo velik vpliv na naš prebavni sistem, zato so pomembna tako makrohranila kot mikrohranila. Ob tem pa ne smemo pozabiti na redno rekreacijo. Predavateljica nam je prav tako svetovala, da naj se v primeru, ko ne vemo katera hrana nam škoduje in katera ne, obrnemo na dietetika, ki nam bo pomagal sestaviti jedilnik in ugotoviti kakšna hrana nam odgovarja.

Zadnja predavateljica pa je bila psihoterapevtka Ingrid Plankar, ki nam je predstavila vpliv psiholoških dejavnikov na pojav in potek bolezni. Razložila nam je, kako psiha in dražljaji iz okolja vplivajo na naše telo ter da informacije med možgani in črevesjem potekajo v obe smeri. Pokazala je tudi nekaj raziskav, ki kažejo, kako dražljaji iz okolja vplivajo na odziv našega telesa. Za konec pa je povedala, da je stres eden izmed dejavnikov, ki vplivajo na črevesje in potek bolezni, poleg tega pa slabi črevesno floro, zato je obvladovanje stresa ključno.

Predavanja so bila poučna, slikovita in zanimiva, prav tako pa smo pridobili veliko novih ter uporabnih informacij o kronično vnetni črevesni bolezni. Pomiril nas je občutek, da v tem nismo sami ter da nam je zdravstveno osebje in društvo vedno na voljo. Po koncu predavanj pa je sledil čas za vprašanja in aktivno razpravo. Na vprašanja sta odgovarjali še drugi dve predavateljici ter predsednica društva. Udeleženci enodnevne šole smo tudi tako izvedeli veliko novih informacij ter nasvetov.

Za konec pa bi se rada zahvalila vsem predavateljicam, Društvu za kronično vnetno črevesno bolezen, Kliničnemu oddelku za gastroenterologijo UKC Ljubljana ter sponzorjem in donatorjem, ki so omogočili in podprli izvedbo enodnevne šole.