

Šola za osebe s KVČB v Rogaški Slatini »Obvladovanje bolečine« od 14.03.-17.03.2024

Danica Lorenčič

Četrtek, 14. 03. 2024

Bil je to prijeten, sončen dan, s pogledom na pomladansko prebujanje narave in lepote življenja. Moj gospod Kronček, ki si ga nisem želela, še manj povabila v svoje življenje, si je privoščil dopust in mi omogočil, da sem se lahko udeležila delavnic o obvladovanju bolečine v Rogaški Slatini. Odlična tema zame in za vse osebe s kronično črevesno boleznijo. Veselila sem se srečanja z udeleženci srečanja, saj nas je življenje zaznamovalo s podobnimi težavami, stiskami, strahom, z bolečinami, a zato tudi z večjim spoštovanjem in ljubeznijo do življenja. Objemi in stiski rok v recepciji hotela so bili prisrčni, vzdušje je bilo sproščeno. Med nami se je vzpostavila neverjetno pozitivna energija. Sledil je pozdrav nam vsem ljube predsednice Mateje Saje, nato je vsak povedal še kaj o sebi, na zemljevidu pa smo označili kraj svojega prebivališča. Zbralo se nas je 29 iz vse Slovenije. Spoznavni dan oziroma z nekaterimi ponovno srečanje smo sklenili z druženjem po večerji.

Petek, 15. 03. 2024

Preokvirimo bolečino (tehnike preusmerjanja in sprostitve) je bila prva delavnica s psihoterapevko Piko Bensa. Omenila je, da je kar v 90 odstotkih vzrok različnih obolenj stres. Popeljala nas je v mišično relaksacijo, v čutenje "biti tukaj in zdaj". Zanimiva je bila igra z baloni, ki nas je nasmejala in sprostila. Tri urno druženje s praktičnimi vajami je minilo izredno hitro.

Popoldne smo sledili najprej predavanju o obvladovanju bolečine pri KVČB v bolnišnici z dr. med. spec. gastroenterologije Andrejo Ocepek, nato pa še Anji Praprotnik Novak, prav tako specialistki gastroenterologije, kaj je bolečina in kako nastane. Bolečino doživljamo vsak na svoj način, zato jo je težko oceniti objektivno in mora biti obravnava individualna, sta poudarili. Pri ugotavljanju si zdravniki pomagajo tudi z lestvico ena do deset. Če je prisotna več kot 3 mesece, govorimo o kronični. Lahko je prisotna tudi po odpravi razloga. Bolečino je mogoče omiliti oziroma odpraviti na več načinov, zdravnik se v pogovoru s pacientom odloči za najboljšo možnost, smo slišali.

To še posebej velja za opiate, ki povzročajo hudo odvisnost, a vendar pomenijo olajšanje, še posebej v zadnjih dneh življenja. Obravnava bolečine mora biti celostna s specialisti različnih strok. Pomembna je negovalna oskrba, prehranska obravnava, psiho-socialna podpora in omeniti velja tudi ambulanto za zdravljenje bolečine. Bolečino je mogoče povezati z vzgojo. Mogoče jo je nadzorovati in blokirati. Čeprav obstaja, ji ne posvečamo pozornost. Telo lahko prepričamo v marsikaj, znan je učinek placeba. Obe strokovnjakinji sta nam bili na voljo za vprašanja, ki jih je bilo res veliko, zato kaže v prihodnje tako pomembno temo s tako visoko usposobljeni strokovnjaki ponoviti oziroma nadaljevati. Sledila je večerja in ponovno druženje ob glasbi.

Sobota, 16. 03. 2024

Kako je mogoče bolečino premagati in omiliti z akupunkturo in fizikalno medicino, o tem je v sobotnem dopoldanskem druženju spregovorila dr. med. spec. fizikalne medicine in rehabilitacije Ivica Flis-Smaka. Zbadanje igel kot pomoč pri bolečini je poznano že več kot 3000-4000 let, od leta 2000 pa je to priznana tehnika pomoči, v primera hude bolečine podprta tudi s strani zavarovalnice. Slišali smo načine, kako vzpostaviti ravnovesje med YIN (temno, žensko energijo) in Yang (svetlo, moško energijo). Pri bolečini si lahko pomagamo z dotikanjem prstov na določene točke, učinke smo preizkusili praktično. Omenjeni so bili tudi drugi načini premagovanja bolečine s kitajsko medicino, ki jih ne kaže prezreti. Za uspeh je potrebno morda več časa, a imajo v primerjavi z nam poznano medicino, manj stranskih učinkov, je pojasnjevala dr. Flis.

Bolečina je neprijetna zaznava in čustvena izkušnja, ki je povezana z dejansko ali možno poškodbo tkiva. Ima zaščitno vlogo, z druge strani pa bistveno zmanjša kvaliteto življenja, je v popoldanskem predavanju dejala prim. doc. dr. Nevenka Krčevski Škvarč, specialistka z dolgoletnimi izkušnjami. S kronično bolečino se spopada vsak 5 človek v Evropi,

je omenila. Akutna bolečina je lahko koristna, saj nas opozori na težavo, a zavedamo se je le pri zavesti. Bolniki s KVČB moramo pogosto na kolonoskopijo, ki je za mnoge boleča, vendar smo na predavanju slišali, da smo opravičeni do poteka preiskave v sedaciji.

Kako si je pri premagovanju bolečine mogoče pomagati s hipnozo in hipnoterapijo, je ob zaključku sobotnega popoldneva poskušal pojasniti dr. sci. Roman Paškulin. Predavanje, ki bo na svojstven način ostalo v spominu.

Dan smo sklenili s prijetnim druženjem, izmenjavo izkušenj v kavarni hotela ob prijetni glasbi.

Nedelja, 17. 03. 2024

Po zajtrku in izpraznitvi sob smo še enkrat vstopili v predavalnico, kjer nas je čakala nasmejana in energijsko nalezljiva Petra Globočnik - dipl. medicinska sestra. "Najpomembnejša naloga v življenju je skrbeti za svoje telo. Kar smo danes, je naše včerajšnje delo. Naše bolezni so kot ključavnice, najti je treba prave ključe za te ključavnice!" je dejala. Spregovorila je o jogi in nam pokazala nekaj praktičnih vaj za prebavila, ki so bila koristno in prijetno doživetje ob koncu druženja.

Poslovali smo se hvaležni za vse koristne informacije, ki smo jih prejeli res veliko, s stekano mrežo prijateljstva, s pohvalami organizatorjem in z upanjem na ponovna snidenja.