



## **Poročilo nadaljevalna šola v Rogaški Slatini: Obvladovanje akutnega zagona pri KVČB, od 30.05. do 02.06.2024**

Mira Juvančič

Vsebina te šole je potekala drugič in zanjo je vladal velik interes.

Četrtek: Zbrali smo se v predavalnici Grand hotela Sava, kjer nas je predsednica in izvedbena vodja šole ga. Mateja Saje pozdravila nato pa smo se predstavili udeleženci. Predstavili smo se tako, da smo izžrebalih sošolca s katerim smo se navzkrižno predstavili – drug drugega. Na zemljevidu smo s pikapolonico označili iz katerega dela Slovenije prihajamo. Slika je bila pestra saj smo bili praktično iz vse Slovenije. Po predstavitvi je sledilo predavanje. »Higiena spanja pri KVČB« – Barbara Gnidovec Stražišar, dr. med. spec. Pediatrije in otroške nevrologije. Govorila je o pomenu spanja, o potrebi po spanju in o motnjah spanja. Spanje je pomemben dejavnik pri osebah s KVČB, ki je večkrat moteno in lahko povzroča tveganje za relaps, za srčno-žilne bolezni, razvoj sladkorne bolezni tipa 2 in za debelost. Lahko se pojavijo tudi duševne motnje kot so depresija, anksioznost in pomankanje motivacije. Zatem je sledila večerja, druženje in po želji počitek.

Petek: Zjutraj smo se srečali na jogi in sproščanju ob zvokih tibetanskih skled. Sledil je zajtrk in po njem predavanje »Kako obvladati akutne stresne situacije, ki se pojavljajo tudi pri KVČB in ob poslabšanju bolezni« - Ingrid Plankar doktorandka psihoterapije. Stres ni situacija, ampak **JE REAKCIJA ORGANIZMA**. Pri naši bolezni je pomembno, da se znamo soočiti s stresno situacijo sicer se bolezen lahko poslabša. Kronični stres ima lahko škodljive posledice za zdravje. Sicer pa je tudi motivator in spodbujevalec. Sproži se na osnovi naše subjektivne ocene dogodka, ki je lahko objektivna grozeča situacija ali namišljena potencialna grožnja. V naslednji uri je gospa Ingrid Plankar govorila »O panični motnji kot posledici akutnih dogodkov«. Panični napad je fiziološki odziv na strah. Panični napadi za razliko od panične motnje niso duševna motnja. Pojasnila nam je vzroke za nastanek le-teh in poudarila pomen staršev. Vprašanja slušateljev so sledila med predavanjem. S tem smo zaključili s predavanji in odšli na odmor z okrepčilom. Ker je ves dan deževalo so nekateri odšli počivat, drugi v bazen ali pa smo se med seboj družili v pogovoru. Po odmoru je sledilo predavanje »Stranski učinki zdravil pri KVČB« - Matic Koželj dr. med. spec. gastroenterolog. Predstavil nam je vrsto zdravil od začetkov zdravljenja KVČB do danes – njihove značilnosti njihovo delovanje in stranske učinke. Predstavil nam je 5 ASA, kortikosteroide (za težke oblike CD in UC), ki niso primerni za vzdrževalno zdravljenje zaradi stranskih učinkov; tiopurini (zavirajo imunski sistem in za učinkovitost vzamemo cca. 3 mesece); TNF-alfa zaviralce; do najnovjših JAK zaviralcev t.i. male molekule. Za tem je sledilo predavanje »Splošna navodila pri obvladovanju akutnega zagona pri KVČB« - Tina Francky Kurent dr. med. spec. gastroenterolog. Najprej smo obnovili znanje o KVČB – kaj to je, kdo zboli, zakaj in cilji zdravljenja akutnega zagona. Zagon se pokaže s telesnimi simptomi (slabost, bruhanje, kri v blatu, vročina) in tudi izven črevesnimi manifestacijami (vnetje sklepov, kožne spremembe). Pomen prehrane v zagonu (prekuhana sadje in zelenjava). Cilji zdravljenja – umiritev vnetja, preprečevanje zapletov, endoskopska remisija, zvišanje kvalitete življenja. Po predavanju in odgovorih na vprašanja slušateljev smo odšli na večerjo, potem pa nadaljevali v hotelski kavarni ob glasbi in plesu.

Sobota: Tudi danes zjutraj joga in sproščanje ob zvokih tibetanskih skled. Sledil je zajtrk, nato pa predavanje »Obvladovanje KVČB na potovanju« - Andreja Ocepek dr. med. spec. Gastroenteorologije. Tudi bolniki z KVČB lahko potujemo, vendar se moramo na to temeljito pripraviti, posebej če gre za države izven EU. Če prejimate biološka zdravila ne smete biti cepljeni z živimi cepivi. Skrbno moramo pripraviti tudi potovalno lekarno in se zaščititi pred morebitnimi nalezljivimi boleznimi. Sledilo je predavanje »Kako do specialista v primeru akutnega zagona?« - Carmen Bobnar Sekulič dipl. med. sestra. Dobili smo navodila kako ravnati v takem primeru (Center za naročanje, vrste napotnic), kakšne so obveznosti pacienta z napotnico. Slišali smo tudi marsikatero prigodo o delu z pacienti v KVČB ambulantni. Za tem je sledilo predavanje »Prehrana v posebnih primerih – akutnem zagonu KVČB« - Asist. Tajda Božič Košir dr. med. spec. Gastroenteorologije. Seznanila nas je s tem, kako sta prehrana in KVČB povezana in kakšne so posledice, ko je vnetje prisotni v črevesju. Govorila je tudi o podhranjenosti in kakšen je protokol v tem primeru. Podala je tudi razliko med UC in CD. Bolniki moramo vedeti kakšne so potrebe po hranilih, kaj in koliko moramo jesti. Ne smemo se postiti v času zagona. Ni dokazov, da določena živila povzročajo težave bolnikom z KVČB, saj je malo dobrih raziskav. Sledila je predstavitev izdelka Colosal podjetja Pontus pharme, zatem pa je bil čas za rekreacijske vsebine (sprehodi, plavanje v bazenu, savna, ogled stolpa Kristal v Rogaški, ki je bil nedavno odprt). Nato smo odšli na večerjo in potem na druženje ob glasbi.

Nedelja: Po zajtrku je imela predavanje gospa Mateja Saje »Predstavitev E klinike in E učilnice društva za KVČB. E klinika je bila organizirana v času kovida in težjega dostopa do zdravnika za člane društva KVČB. V njej delujejo različni strokovnjaki oz. specialisti. Ko potrebujemo pomoč zaradi svojega zdravja, se obrnemo na E kliniko, posebej v času zagona, ko je vsak nasvet dobrodošel. V E učilnici pa so predavanja in različne teme. Ministrstvo je odobrilo nove vsebine za E učilnico. Po krajšem odmoru je bila na vrsti evalvacija oz. podajanje vtisov glede izvedbe in vsebine tokratne šole. Vsi so pohvalili temo in predavanja, ki so za nas nadvse dobrodošla. Spletli smo mrežo prijateljstva, ki se bo krepila in prispevala k boljšemu vzdušju in počutju posameznika. Zahvalili smo se organizacijskim vodjem, poleg Mateje Saje tudi Romanu Saje in Sari Medja za brežhibno izvedbo in organizacijo šole.

Live every moment,

Laugh every day,

Love beyond words.