



Poročilo enodnevne šole za novo obolele in za osebe s KVČB, ki so na bioloških zdravilih v Ljubljani 10.9.2024

Mateja Saje

Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen že dvanajsto leto zapored izvaja enodnevne šole. 10.9.2024 smo po vseh teh letih prvič izvedli enodnevno šolo za novo obolele in za osebe s KVČB in so na bioloških zdravilih v sodelovanju z DC Bled.

Šola je bila izpeljana v Ljubljani v predavalnici Tempera na Leskovškovi ulici. Vsi udeleženci so ob prihodu dobili start paket oziroma začetni paket informacij. Na novo se je na enodnevni šoli v društvo včlanilo 21 obolelih. V uvodni predstavitvi sem kot predsednica Društva za KVČB predstavila društvo in njegovo aktivno delovanje. Prisotne sem povabila k včlanitvi v društvo, kjer se trudimo s svojimi aktivnostmi izboljšati kakovost življenja obolelim in jim pomagati pri soočenju z boleznijo. Opisala sem projekte, ki jih izvajamo od športno psiholoških vikendov, Šole za osebe s KVČB, E kliniko, enodnevne šole, NJS in ostale. Pomembno je, da se trudimo kljub težki kronični bolezni živeti polno življenje, se družiti, uživati v svojih hobijih, kar psihološko zelo ugodno vpliva na potek bolezni. Poudarek je bil tudi na tem da delo društva temelji na poslanstvu prostovoljstva, zato so dobrodošli novi prostovoljci, ki bi nam pomagali pri izvajanju dejavnosti in posebnih socialnih programov.

Naslednja dva predavanja gastroenterologinj Maje Denkovski dr. med in Nataše Brglez Jurečič sta bili posvečeni temi o kronični vnetni črevesni bolezni in zdravljenju le te. Maja Denkovski, specialistka gastroenterologinja iz DC Bleda je razložila, kaj je kronična vnetna bolezen, kakšne so razlike med Crohnovo boleznijo in ulceroznim kolitisom. Govorila je o tem da je gre pri KVČB za kronično imunsko pogojeno bolezen, ki traja vse življenje in poteka z različno pogostimi zagoni in remisijami. Pri nastanku bolezni ima veliko vlogo črevesna mikrobiota poleg dednih in imunoloških dejavnikov kot tudi dejavnikov okolja. Na bolezen v veliki meri vpliva sodobni način življenja, kamor lahko uvrstimo v prvi vrsti sodobno nezdravo prehrano in stres. Izvedeli smo, kakšni so lahko bolezenski znaki in kako sploh postavimo diagnozo KVČB. omenila tudi izven črevesno simptomatiko bolezni, ki lahko prizadene 20 – 40% ljudi in se kaže kot vnetje oči, otekline in bolečine v sklepih, hrbtenici, bolezni jeter in žolčnika...

Nadaljevala je Nataša Brglez Jurečič specialistka gastroenterologinja iz DC Bleda in sistematično predstavila zdravljenje od standardnega pa do zdravljenja z najsodobnejšimi zdravili. Podrobno je opisala posamezno vrsto bioloških zdravil, način delovanja ter določanja vrste zdravila, ki ga na podlagi zdravstvenega stanja in razvoja bolezni izberejo na konzilijih Cilj zdravljenja je, da se vzpostavi remisija tako klinična kot endoskopska, ki obolelim zagotavlja aktivno in normalno življenje.

Četrta predavateljica, Urška Bizjak je dipl. med. sestra, ki se vsakodnevno srečuje z osebami s KVČB. Poudarila je pomen higiene, s katero se lahko izognemo okužbam, za katere smo bolj dovzetni zaradi bioloških zdravil, s poudarkom na osebni higieni kot tudi higieni hrane, priporočenem načinu obdelave oz. izogibanju določene vrste hrane. Izrednega pomena je je t.i. »hladna veriga« pri samem transportu in hranjenju bioloških zdravil, ker lahko nepravilno ravnanje vpliva na samo kakovost zdravila. »Biološka zdravila« je izraz za zdravila, ki so pridobljena iz celic, vendar imajo bolniki med seboj različne učinkovine in temu primeren način apliciranja (infuzije ali injekcije oz. peresnike. Razumljivo je razložila kako ravnati, kadar zbolimo, prejemamo antibiotike ali prejemamo drugo terapijo, zaradi katere moramo začasno prekiniti s terapijo oz. kdaj po preboleli bolezni zopet nadaljevati s terapijo. Poudarek predavanja je bil tudi na previdnostnih ukrepih: naj se ne izpostavljamu soncu, naj se dovolj hidriramo in skrbimo za kožo, naj izbiramo potovanja v dežele z višjim higienskim standardom, naj se gibamo čim

več, kolikor le zmoremo, saj je to naše orožje proti utrujenosti in bolečinam v sklepih, ki sta pogosta simptoma KVČB. Sledila so vprašanja, aktivna razprava in odmor.

Po dnevnem redu je sledilo predavanje o prehrani pri KVČB asist. dr. Eva Peklaj, dipl. ing. živil. Tehnologije. Dva dela njenega predavanja sta se delila na prehrano v mirnem obdobju z boleznijo in v zagonu. Bolnik s KVČB potrebuje predvsem dobro uravnoteženo prehrano z ustreznim vnosom beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob, vitaminov in mineralov. Za nemoteno delovanje so potrebna tako makrohranila kot tudi mikrohranila, ob tem pa ne smemo pozabiti na redno rekreacijo.

Zadnje predavanje je bilo na temo vpliva psiholoških dejavnikov na pojav in potek KVČB. Predavala je psihoterapevtka ga. Ingrid Plankar. Poudarek je bil na tem, da pri psihosomatskih boleznih igra psihični dejavnik pomembno vlogo, kako negativen stres vpliva na črevesje in slabi črevesno floro in kako lahko večletni stres povzroči tudi avto imune vnetne bolezni, zato je obvladovanje stresa ključno. Dobro se kdaj tudi vprašati, kaj nam sporoča bolezen?

Sledila so vprašanja in aktivna razprava, enodnevno šolo pa smo zaključili ob 20.30.