



## **Poročilo o enodnevni šoli za osebe s KVČB v Splošni bolnišnici Celje**

Natalija Draškovič

Oddelek za bolezni prebavil Splošne bolnišnice Celje in Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen (KVČB) sta 17.03.2025 organizirala enodnevno šolo. Ta je bila namenjena bolnikom s Crohnovo boleznijo in ulceroznim kolitisom. Enodnevna šola se je začela ob 15.30 in je potekala v predavalnici Splošne bolnišnice Celje.

Tisti, ki smo se srečanja udeležili prvič, smo prejeli priročnike, knjižice s prehranskimi nasveti, beležke in dnevnike za prehrano. Vsakemu udeležencu so postregli tudi z ustekleničeno vodo.

Po programu nas je najprej pozdravila Mateja Saje, predsednica društva za KVČB. Predstavila je društvo, njegove dejavnosti in pomen delovanja. Izpostavila je pozitivne plati članstva v društvu za KVČB, predstavila šole, ki jih organizirajo, njihovo E učilnico, organizirane akcije, in še mnogo več, saj je društvo zelo aktivno. Člani Društva za KVČB so oboleli, njihovi svojci, ter drugi, ki želijo podpirati njihovo delovanje. Pomen društva je v slovenskem prostoru velik, saj širijo zavedanje o kroničnih vnetnih črevesnih boleznih, pomagajo obolelim in se v veliki meri trudijo za izboljšanje položaja bolnikov. Predstavila nam je tudi kronoFON in poslanstvo društva, ki je seveda pomagati bolnikom z KVČB.

Prva predavateljica je bila Renata Šibli, doktorica medicine in specialistka gastroenterologije, ki je bila tudi vodja tega izobraževanja. Povedala je nekaj splošnih informacij o kroničnih vnetnih črevesnih boleznih in njihovem zdravljenju. Ta obolenja spadajo med novodobna oz. se pojavljajo v razvitih delih sveta in zbolevalo pravilo mlajši do 30. leta. Bolezen pa se je začela pojavljati tudi pri starejših. Nastanejo kot posledica delovanja genetike, okolja in imunskega sistema. Zdravnica je izpostavila pomembne razlike med ulceroznim kolitisom in Crohnovo boleznijo, ter vsem prisotnim dala veliko uporabnega medicinskega znanja, ki lahko pripomore k boljšemu razumevanju nastanka, razvoja in poteka bolezni. Predstavila je zunaj črevesne manifestacije, diagnostiko za obe bolezni, zdravljenje, ter cilje zdravljenja, ki so danes drugačni kot so bili včasih. Če so bili zdravniki včasih zadovoljni že z klinično remisijo, danes želijo vzpostaviti sluznično remisijo, kar bi seveda zmanjšalo nastanek novega zagona bolezni.

Sledila je Romana Stropnik, ki je povedala nekaj priporočil glede prehrane pri kroničnih vnetnih črevesnih boleznih. Razložila nam je, kaj so makrohranila, ki telesu zagotavljajo energijo in kaj so mikrohranila oz. vitamini, ki jih telo nujno potrebuje za zdravje. Predstavila nam je prehranski krožnik in kako so beljakovine pomembne za regeneracijo po zagonu bolezni. Govorila je tudi o podhranjenosti bolnikov pri hudem zagonu in kakšna prehranska dopolnila uporabljamo vendar pod zdravniškim nadzorom. Poudarila je pomen zadostne hidracije, ki pozitivno vpliva na kožo ter nasploh na celoten potek bolezni. Prehrana bolnika s kronično vnetno črevesno boleznijo se v primeru ne težavnega poteka bolezni naj ne bi razlikovala od priporočene zdrave prehrane. Oseba naj je hrano, ki ji ustreza in ji ne povzroča dodatnega nelagodja, vse to pa je še posebej pomembno v primeru zagona bolezni, kadar se naj oboleli izogibajo hrane, ki napenja. V remisiji lahko bolniki jedo veliko vlaknin. Zaradi možnosti okužbe s salmonelo je priporočljivo izogibanje izdelkom z vsebnostjo jajc, kot je majoneza in sladoleđ, sicer pa si naj vsak individualno prilagodi dieto glede na živila, ki mu ustrezajo.

Nato je na vrsto prišla Tamara Zečevič, medicinska sestra, ki je predstavila nekaj priporočil za bolnike, ki se zdravijo z biološkimi zdravili, njihove prednosti in slabosti ter način delovanja. Natančneje se je osredotočila na podkožne aplikacije in kako poteka uporaba zdravila doma, kar pa je bilo še posebej uporabno za tiste prisotne, ki si biološko terapijo aplicirajo sami. Pomen hladilne verige za prenos biološkega zdravila in kako načrtovati potovanja, če se zdravimo z biološkimi zdravili. Predstavila nam je vpliv kajenja in alkohola na potek bolezni ter

zaščiti pred soncem. Podala je tudi pomembne napotke glede redne telesne aktivnosti. Na koncu nas je vzpodbudila z lepo mislijo in sicer: »Veličina ni v tem, da nikoli ne padeš, temveč, da se po padcu vedno pobereš.«

Ingrid Plankar, zadnja predavateljica, ki je sicer doktorantka psihoterapije, je predstavila vpliv psiholoških dejavnikov na pojav in potek bolezni. Predstavila nam je, da smo živa kombinacija telesa in psihe. Torej kako psihološki dejavniki vplivajo na nastanek in potek bolezni KVČB. Na naše zdravje vplivajo misli, občutki in obnašanje. Razložil nam je tudi psihofiziološke povezave v našem telesu. Kako stres v zgodnjem obdobju našega življenja vpliva na razvoj živčevja in kako se kasneje v življenju odzovemo na stres. Opisala nam je, kako naši občutki vplivajo na težave prebavnega trakta, saj sta črevesje in možgani med seboj tesno povezana. Intenzivna čustva slabijo našo mikrofloro. Pogosto bolnikove KVČB spremljevalke prebavnega trakta so depresija in anksioznost ter kakšne socialne izzive imamo ter kakšni so sprožilci bolezni. Študije so tudi pokazale da psihoterapija s pomočjo medicine pomaga podaljšati potek remisije. Tudi ona je zaključila svoj del z lepo mislijo in sicer:« Svoboda ima svojo ceno.«

Ob koncu enodnevne šole je sledila še aktivna razprava, kjer smo udeleženci dobili možnost postavljanja vprašanj vsem predavateljem. Ti so nam na vsa vprašanja korektno odgovorili, še posebej pa so bila vprašanja namenjena zdravstvenim delavcem, med drugim tudi zdravnic, kar pa je bilo zelo veliko vredno, saj bolniki nasploh dobimo premalo možnosti za konstruktiven individualen pogovor. Enodnevna šola je bila zelo poučna in jo priporočam vsem, ki se želijo dodatno izobraziti o svoji bolezni, pa tudi vsem, ki se nasploh zanimajo za izboljšanje položaja oseb s kronično vnetno črevesno boleznijo. Izvedena je bila zelo korektno in vsi prisotni smo s strani predavateljev dobili občutek, da konec koncev bolezni lahko zadovoljivo obvladujemo, le voljo in primerne informacije. Seveda smo diskutirali ob prigrizkih, ki nam jih je pripravilo društvo za KVČB.