



## **Nadaljevalna šola v Rogaški Slatini: Obvladovanje akutnega zagona pri KVČB**

Jerneja Žurman in Bernardka Kos

Od 7. do 10. maja 2026 je potekala strokovna šola KVČB, ki je bila v celoti posvečena ključni temi za bolnike s kronično vnetno črevesno boleznijo – obvladovanju akutnega zagona. Izobraževanje je potekalo v Rogaški Slatini v hotelu Sava in je združilo strokovna predavanja s področja gastroenterologije, prehrane in psihosocialne podpore. Čeprav je bil program izredno strokovno bogat, je bila tudi ta šola veliko več kot le niz predavanj. Zbrali smo se člani iz vseh koncev Slovenije, kar je ustvarilo edinstveno priložnost za pridobivanje novih znanj, povezovanje, izmenjavo izkušenj in utrjevanje naših vezi.

### **Četrtek, 7. 5. 2026**

Bil je lep sončen dan, ko smo se popoldne zbrali v predavalnici Grand hotela Sava v Rogaški Slatini. Na začetku smo bili še nekoliko zadržani, a smo se kmalu povezali in med nami so se začele ustvarjati lepe prijateljske vezi, saj smo se zavedali, da nas bolezen vse povezuje in dela enake. Sledila je predstavitev poteka šole, nato pa je vsak izbral sliko in misel, ki ga je v tistem trenutku najbolj nagovorila oziroma najbolje opisala. Vsak se je tudi na kratko predstavil, pri čemer smo ugotovili, da prihajamo iz različnih krajev po vsej Sloveniji.

Slediti bi moralo predavanje »Higiena spanja pri KVČB«, vendar je bilo zaradi tehničnih zahtev prestavljeno na soboto. Skupaj smo odšli na večerjo, po večerji pa nekateri k počitku, spet drugi na druženje in spoznavanje.

### **Petek, 8. 5. 2026**

Polni pričakovanj smo se zbudili v prekrasno sončno jutro in odšli na zajtrk. Po zajtrku je sledilo predavanje Ingrid Plankar, doktorandke psihoterapije, z naslovom »Kako obvladati akutne stresne situacije, ki se pojavljajo tudi pri KVČB in ob poslabšanju bolezni«. Predavateljica je pojasnila, da stres ni dogodek sam po sebi, ampak predvsem odziv našega organizma na določeno situacijo. Poudarila je, da je pri osebah s KVČB ustrezno soočanje s stresom zelo pomembno, saj lahko dolgotrajen stres vpliva na poslabšanje bolezni in splošno zdravstveno stanje. Obenem pa stres ni nujno le negativen, saj lahko deluje tudi kot spodbuda in motivacija. Izpostavila je, da stres pogosto temelji na naši subjektivni presoji dogodkov, ki jih lahko doživljamo kot dejansko ali zgolj možno nevarnost.

V nadaljevanju je sledilo še predavanje »O panični motnji kot posledici akutnih dogodkov«, kjer je predavateljica govorila o paničnih napadih in panični motnji. Razložila je, da je panični napad naraven fiziološki odziv telesa na občutek strahu, medtem ko panična motnja predstavlja resnejšo duševno stisko. Udeležencem je predstavila možne vzroke za njen nastanek ter poudarila pomen podpore družine in predvsem staršev pri soočanju s takšnimi težavami. Predavanji sta potekali v sproščenem vzdušju, udeleženci pa so ves čas aktivno sodelovali z vprašanji in izmenjavo izkušenj.

Sledila je pavza za »coffee break«, kosilo, pohode ali kopanje v bazenu, počitek ...

Nato smo prisluhnili predavanju »Obvladovanje KVČB na potovanju«, ki ga je vodila Andreja Ocepek, dr. med., specialistka gastroenterologije. Predavateljica je predstavila ključne vidike varnega potovanja za bolnike s KVČB.

Izpostavila je pomen dobre priprave, predvsem pri potovanjih izven Evropske unije, ter opozorila, da bolniki na biološki terapiji ne smejo prejemati živih cepiv. Posebno pozornost je namenila tudi pripravi potovalne lekarne in zaščiti pred nalezljivimi boleznimi.

Zadnje petkovo predavanje z naslovom »Stranski učinki zdravil pri KVČB« nam je prav tako predstavila Andreja Ocepek, dr. med., specialistka gastroenterologije. Predstavila nam je pregled zdravil za zdravljenje KVČB od začetkov do danes ter njihove lastnosti, mehanizme delovanja in neželene učinke. Pojasnila nam je, kaj so neželeni učinki zdravil in pod kakšnimi pogoji jih uvrščamo med resne. Razložila je tudi pojem pogostosti neželenih učinkov ter njegov pomen v klinični praksi. Neželeni učinki se delijo na dva tipa, pri čemer približno 80 % predstavljajo nepredvideni učinki, katerih nastanek ni povsem jasen. Predstavila je tudi glavne skupine zdravil, ki se uporabljajo pri zdravljenju KVČB, ter opisala njihove značilnosti, delovanje in možne stranske učinke. Med njimi so 5-aminosalicilna kislina, budenozid, kortikosteroidi, tiopurini (AZA), metotreksat, biološka zdravila, kot so TNF-alfa zaviralci, vedolizumab, ustekinumab in risankizumab ter novejša tarčna zdravila – JAK zaviralci oziroma t. i. male molekule.

Po čudovitem predavanju smo odšli na zaslužen večerjo, po večerji pa nekateri k počitku, nekateri pa na druženje ob plesu.

### **Sobota, 9. 5. 2026: Klinični vidiki in nujno ukrepanje**

Dan je bil vsebinsko usmerjen v prepoznavanje in medicinsko obravnavo poslabšanj bolezni. S pomočjo strokovnjakov, kot sta dr. Tina Kurent Francky in asist. Tajda Košir Božič, smo poglobili znanje o prepoznavanju zagonov pri Crohnovi bolezni, ulceroznem kolitisu in o specifični prehrani, ki je v takih obdobjih ključna za doseg remisije. Alenka Kramberger, dipl. m. s., nam je podala jasna navodila o čim krajši poti do specialista.

**Splošna navodila pri obvladovanju akutnega zagona:** Dr. Tina Kurent Francky je predstavila temeljne korake, ki jih mora bolnik opraviti ob prvih znakih poslabšanja kronične vnetne črevesne bolezni. Poudarila je pomen pravočasnega prepoznavanja simptomov in izpostavila ključno vlogo bolnikove samokontrole pri obvladovanju akutnega zagona. V svojem predavanju je opozorila, da so prehranski emulgatorji za črevesje izjemno škodljivi, saj delujejo kot detergent, ki odstranjuje zaščitno plast sluzi. Zaradi tega črevesne bakterije pridejo v neposreden stik s steno črevesa, prodrejo skozi in povzročijo sindrom prepustnega črevesja. Iz tega razloga je odsvetovala uživanje procesirane hrane, prav tako mleko. Za bolnike s KVČB je sicer značilno, da imajo osiromašeno črevesno mikrobioto, ki se lahko spreminja vsak dan glede na vnos hrane. Za čas remisije je zdravnica toplo priporočila mediteransko dieto in uživanje hrane z lastnega vrta. Na potek bolezni močno vplivajo življenjski slog in okoljski dejavniki. Kadilci lahko remisijo dosežejo že s prenehanjem kajenja, medtem ko ima življenje v okolju z domačimi živalmi dokazan zaščitni pomen za zdravje. Po drugi strani pa lahko zagon bolezni sprožijo zdravila proti bolečinam, ki povzročajo rane v prebavilih, ter antibiotiki in hormonske motnje. V zadnjem času zdravniki za odkrivanje bolezni najpogosteje uporabljajo magnetno resonanco, ultrazvok prebavil in endoskopske kapsule. Za samo zdravljenje predpisujejo sodobne terapije, med katerimi so biološka zdravila, kortikosteroidi in JAK inhibitorji. Pri otrocih se je za doseg remisije za posebej učinkovito izkazala izključno enteralna prehrana, ki jo prejemajo v obdobju osmih tednov. Nasprotno pa se fekalne transplantacije niso izkazale za posebej učinkovite, kljub temu pa jih kot metodo še vedno izvajajo v Zagrebu, na Dunaju in na Reki.

**Higiena spanja pri KVČB:** V drugem predavanju, ki je potekalo preko neposrednega virtualnega prenosa iz Gruzije, smo se podrobneje seznanili s posledicami nezadostnega spanja. Predavateljica dr. Barbara Gnidovec Stražičar je pojasnila, da možgani delujejo brez limfnega sistema, zato se čistijo ponoči s povečevanjem medceličnega prostora. Kronično pomanjkanje spanja prinaša hude posledice, saj povzroča demenco, povišan C-reaktivni protein (CRP) in splošne vnetne procese, kar lahko neposredno vodi v poslabšanje kronične vnetne črevesne bolezni. Predavateljica je spregovorila o pomenu kakovostnega spanja, potrebah po spanju ter najpogostejših motnjah spanja. Posebej je poudarila, da imajo osebe s KVČB pogosto težave s spanjem, kar lahko pomembno vpliva na potek bolezni in splošno zdravstveno stanje. Motnje spanja namreč povečujejo tveganje za ponovni zagon bolezni, srčno-žilna obolenja, sladkorno bolezen tipa 2 ter debelost. Opozorila je tudi na vpliv slabega spanca na duševno zdravje, saj se lahko pojavijo depresija, anksioznost in pomanjkanje motivacije.

Odrasli bi morali ponoči spati od 7 do 9 ur, vendar je za Slovence žal značilno, da v povprečju spimo manj. Pri bolnikih s KVČB se pogosto pojavlja tudi sindrom nemirnih nog, kar lahko nakazuje na pomanjkanje vitamina D in železa. Za izboljšanje spanja je strokovnjakinja poudarila pomen dosledne higiene spanja, kamor sodita odhod v posteljo in vstajanje ob vedno isti uri, ta enakomeren ritem pa je ključno ohraniti tudi med vikendi. Med njenimi glavnimi priporočili so bili še redna telesna vadba, izogibanje kofeinu, težki hrani v večernih urah in umik vseh zaslonov z modro svetlobo pred spanjem. V spalnici je treba zagotoviti popolno temo, tišino in ustrezno temperaturo prostora, zjutraj se je priporočljivo takoj izpostaviti močni naravni svetlobi. Poleg omenjenih navad je zdravnica svetovala uživanje zadostne količine vitamina D in uporabo hormona spanja melatonina. Ta ima močan protivnetni učinek, saj iz črevesja učinkovito čisti proste radikale in hkrati zmanjšuje njegovo prepustnost. Uporabo klasičnih zdravil za spanje je dr. Barbara Gnidovec Stražičar svetovala le v skrajnih primerih, ko vsi ostali ukrepi odpovejo.

**Dostop do specialista:** Alenka Kramberger, dipl. m. s., je v nadaljevanju razjasnila poti do zdravstvene obravnave v nujnih primerih in natančno izpostavila protokole, kako ob nastopu akutnega stanja najhitreje priti do specialista gastroenterologa. Posebej je opozorila na postopek ob odpovedi pregleda preko portala zVEM ali elektronske pošte. V takšnem primeru morajo bolniki nujno poklicati neposredno v ambulanto za KVČB, da se dogovorijo za nov termin, saj se z nepremišljeno odpovedjo čakalna doba lahko podaljša tudi za tri mesece. Medicinska sestra je ob tem posebej poudarila pomen adherence, ki v sodobni medicini pomeni partnersko sodelovanje med bolnikom in zdravnikom pri zdravljenju. Predstavila je skrb vzbujajoče podatke iz anket, ki kažejo, da je zdravljenje KVČB uspešno v zgolj 35 odstotkih primerov. Glavni razlogi za tako nizek odstotek uspešnosti niso v samih zdravilih, temveč izvirajo iz logističnih težav, osebnih odločitev posameznikov, nerazumevanja prejetih navodil, strahu pred zdravljenjem in negativnih vplivov okolice.

**Prehranska podpora v akutnem zagonu:** Asist. Tajda Košir Božič je v svojem predavanju podrobneje obrazložila pomen specifične prehrane med zagonom bolezni. Njeno osnovno priporočilo je bilo prilagajanje diete, ki mora učinkovito razbremeniti vneto črevesje, a hkrati preprečiti podhranjenost, kar je v fazi aktivnega vnetja ključnega pomena. Velik problem med zagonom predstavlja predvsem izguba mišične mase, medtem ko maščobno tkivo ostaja nespremenjeno. Bolnikom s KVČB ob tem običajno primanjkuje cinka ter vitaminov A in B<sub>12</sub>. Za ohranitev mišične mase so nujno potrebne beljakovine, pri čemer na vsak kilogram telesne teže potrebujemo do en gram beljakovin na dan, ob vsem tem pa je izjemno pomembna tudi zadostna hidracija. Zanimivo je, da se med akutnim zagonom bolezni strogo odsvetuje uživanje probiotikov, saj ti skozi poškodovano sluznico lahko preidejo neposredno v krvni obtok. Za varen in učinkovit doseg zadostne količine beljakovin je predavateljica zato priporočila uporabo enteralnih napitkov. Svetovala je tudi obisk specializiranih prehranskih ambulant, kjer lahko strokovnjaki natančno ocenijo telesno sestavo oziroma mišično maso in po potrebi predpišejo ustrezne prebavne encime. Poleg prehranske podpore je priporočila še sodelovanje s kineziologom, ki lahko bolniku predstavi primerne vadbene za moč; mišice in kosti so namreč neločljivo povezane in s svojim delovanjem medsebojno spodbujajo zdravje celega telesa.

Med odmorom je pogovor stekel o novi psihoaktivni delavnici v Begunjah, ki jo organizira Društvo za KVČB. Ta srečanja potekajo dvakrat mesečno, strokovno vodstvo pa sta prevzela gastroenterolog doc. dr. Gregor Novak in psihiatrinja Tina Šubic Metlikovič. S tem programom društvo ponuja pomembno celostno podporo bolnikom, saj se zaveda, kako močno sta povezana duševno zdravje in obvladovanje kronične bolezni.

Popoldanski in večerni čas je bil namenjen rehabilitacijskim vsebinam, vključno s sproščenimi sprehodi po okolici Rogaške Slatine in medsebojnim druženjem udeležencev. Organizacija nam je omogočila dovolj prostega časa, da smo izkoristili vse prednosti lokacije, saj nas je Rogaška Slatina sprejela v svoji najlepši pomladni podobi. Številni smo si privoščili razvajanje v savnah in bazenih hotela, kar je blagodejno vplivalo na naše počutje. Skupaj smo se odpravili na pohode v okolico, kjer smo vdihavali svež zrak in občudovali bujno cvetočo naravo. Posebej atraktiven je bil obisk novega stolpa, ki nam je ponudil osupljiv razgled na okolico in je odlična točka za skupinsko fotografiranje in ustvarjanje novih spominov.

## **Nedelja, 10. 5. 2026: Holistični pristop in zaključek**

Nedeljsko dopoldne je Manica Lemut zaokrožila s holističnim pogledom na simptome SRČ in KVČB. Osredotočili smo se na celostno razumevanje telesnih signalov in evalvacijo pridobljenega znanja.

**Ko črevesje spregovori in kako si pomagamo pri lajšanju simptomov:** Manica Lemut je predstavila praktične nasvete za obvladovanje sindroma razdražljivega črevesja (SRČ) in kronične vnetne črevesne bolezni (KVČB). Njeno predavanje je ponudilo dragocen vpogled v to, kako lahko s pravilnim prepoznavanjem telesnih signalov bistveno izboljšamo kakovost vsakodnevnega življenja. Izpostavila je, da kombinacija probiotika in prebiotika tvori postbiotik, pri čemer se v procesu proizvede butirir, ki deluje neposredno v debelem črevesju. Kadar je črevesje močno vneto, mu primanjkuje zaščitne sluzi, zaradi česar se probiotiki nimajo kam prijeti. V takšnih fazah je ključno uvesti pripravke z butiratom, ki jih bolniki lahko neprekinjeno jemljejo do štiri mesece. Butirati v telesu delujejo kot primarni vir energije in ključna hrana za črevesne celice; ko se črevesna flora enkrat uspešno obnovi, začne telo samo znova proizvajati butirir. Predavateljica je opozorila na skrb vzbujajoče ugotovitve, da je naš mikrobiom iz generacije v generacijo vse bolj osiromašen in poškodovan in je tudi deden. Danes ima namreč kar 60 odstotkov celotne populacije poškodovano črevesno floro. Ob jemanju antibiotikov priporoča sočasno uživanje postbiotikov, ki vsebujejo bifidobakterije in fruktooligosaharide, kot so na primer kapsule Colosal. Takšno preventivno terapijo s postbiotiki je smiselno izvesti tudi do trikrat letno. Za lokalno lajšanje težav so se kot izjemno učinkovite izkazale kreme z butiratom in hialuronsko kislino, med katerimi izstopa Proctosal, ki v danki ustvari mehansko zaščitno pregrado. Za splošno olajšanje prebave in lažjo razgradnjo hrane v celotnem traktu je predavateljica svetovala redno jemanje prebavnih encimov, kot je pripravek Enzymax.

**Zaključek:** Delavnice smo zaključili z evalvacijskim pogovorom in poročilom. Udeleženci smo si izmenjali mnenja o koristnosti vsebin, ki bodo zagotovo pripomogle k boljši samopomoči in samozavesti pri upravljanju bolezni.

## **Povzetek in vtis**

Tisto, kar je šoli dalo pravo vrednost, so bili trenutki med predavanji. Ker smo prišli iz celotne Slovenije, je bil čas za kavo in obroke prežet z živahnimi pogovori. Dragoceni so bili zaupni pogovori, v katerih smo si odkrito delili svoje osebne zgodbe, strahove in zmage pri soočanju z boleznijo. Ugotovili smo, da kljub različnim krajem bivanja bijemo podobne bitke, kar nam je vlilo nove moči. Večeri so bili polni smeha, plesa, sproščenosti in odlične kulinarike. Igrali smo družabne igre in si pripovedovali šale. Vrhunec pa sta bila dva plesna večera. Za odlično vzdušje je poskrbel naš stari znanec, glasbenik Marko. Ob njegovi glasbi smo pozabili na vse zdravstvene tegobe in preprosto uživali v plesu in prepevanju.

Šola KVČB je ponudila dragoceno kombinacijo teoretičnega znanja in praktičnih usmeritev. Razumevanje razlik med zagoni in poznavanje prehranskih protokolov sta ključna elementa, ki bolnikom omogočata hitrejše okrevanje in boljšo kontrolo nad kroničnim stanjem.

Domov se nismo vrnil le z novim strokovnim znanjem, temveč predvsem z občutkom, da v svoji bolezni nismo sami. Nova znanja, poznanstva, dragoceni nasveti predavateljev, izkušnje sočlanov in sproščeno druženje ob plesu in igri so nas napolnili z optimizmom. Šola v Rogaški Slatini je ponovno dokazala, da so zagnanost organizatorjev, moč skupnosti in medsebojna podpora neprecenljivi pri obvladovanju naše kronične bolezni.



**Foto:** Bernardka Kos