



Poročilo o enodnevni šoli za osebe s kronično vnetno črevesno boleznijo v UKC Maribor, 14. september 2026

Manja Potočnik

Dne 14. septembra 2026 je v veliki predavalnici v 16. nadstropju Klinike za kirurgijo UKC Maribor potekala enodnevna šola za osebe s kronično vnetno črevesno boleznijo. Organizirala sta jo Oddelek za gastroenterologijo Klinike za interno medicino UKC Maribor in Društvo za KVČB. Namen izobraževanja je bil predstaviti bolezen in zdravljenje z biološkimi zdravili s poudarkom na varnosti ter osvetliti prehranske in psihološke vidike življenja s KVČB. Program je bil izveden v obliki zanimivih delavnic in predavanj. Šole se je udeležilo približno 52 bolnikov in njihovih svojcev. Pred pričetkom predavanj smo se javili pri predsednici Sekcije štajerske regije ter dobili start paket, v katerem je bil USB ključek z vsemi publikacijami in beležko s pisalom. Dogodek se je z uvodnim pozdravom udeležencem začel ob 15:30 uri in končal nekaj čez 19:00.

Šolo je otvorila Tajda Pečko, magistrica dietetike, ki je predstavila pomen prehrane pri KVČB. Vnetje, driska, slabši apetit in strah pred hrano lahko zmanjšajo vnos ali izkoristek hranil ter povečajo tveganje za podhranjenost. Ta je lahko prisotna tudi pri normalni ali povečani telesni masi, zato je pomembno spremljati izgubo mišic in telesno zmogljivost. Predavateljica je izpostavila pomen posameznikovih potreb po energiji, beljakovinah, tekočini in mikrohranilih, saj ob nezadostnem vnosu lahko pride do težav, ki se vedno naslavlja ciljno. Osrednje sporočilo predavanja je bilo, da enotna dieta za vse osebe s KVČB ne obstaja in je prehrano treba prilagoditi aktivnosti bolezni, simptomom, morebitnim zožitvam, operacijam in prehranskemu stanju. Predavateljica je predstavila izključitveno dieto za Crohnovo bolezen v kombinaciji z delno enteralno prehrano Modulenom ter dieto z manj FODMAP za izbrane bolnike z vztrajajočimi prebavnimi težavami ob umirjenem vnetju. Poudarila je strokovno vodenje prehranskih prilagoditev in opozorila, da zmanjšanje simptomov ni isto kot zdravljenje črevesnega vnetja.

Sledilo je zanimivo predavanje o vplivu psiholoških dejavnikov, ki ga je pripravila Sanja Roškar, magistrica psihologije in specialistka klinične psihologije. Poudarila je, da stres KVČB ne povzroča neposredno in da bolnik za bolezen ni kriv. Lahko pa stres vpliva na doživljanje simptomov, bolečino, spanje in kakovost življenja. Tudi v remisiji ostajata strah pred ponovnim zagonom in negotovost. Izpostavila je, da je prilagajanje kronični bolezni proces, v katerem so občutki žalosti, jeze ali strahu s strani nas, oseb s KVČB, razumljivi. Pomembno je, da bolezen postane del našega življenja, ne pa njegova celotna vsebina. Praktično je predstavila načine spoprijemanja s stisko: umirjanje dihanja, sproščanje mišic, prepoznavanje misli in čustev ter reševanje težav po manjših korakih. Spodbudila je načrtovanje počitka, prijetnih dejavnosti in druženja ter jasno izražanje potreb.

V nadaljevanju je Društvo za KVČB predstavila Mateja Saje, organizacijska in izvedbena vodja izobraževanj Društva za KVČB. Predstavila je društvo, ki deluje že od leta 2004, ter njegovo poslanstvo: pomoč, svetovanje, izobraževanje in izboljševanje kakovosti življenja oseb s KVČB. Poudarila je pomen znanja, s katerim bolnik lažje razume svojo bolezen in postane dejaven partner pri zdravljenju. Društvo omogoča tudi povezovanje z ljudmi s podobnimi izkušnjami, kar olajša soočanje s strahom in negotovostjo ob kronični bolezni. Za nas bolnike je takšno društvo neprecenljivo, saj nam poleg znanja ponuja tudi strokovno podporo. Med dejavnostmi društva je predstavila začetne in nadaljevalne šole, strokovna predavanja, psihološke delavnice, športno-psihološke in partnerske vikende ter taborje za otroke in mladostnike. Omenila je spletno e-učilnico, glasilo Kronček, informativne knjižice in podporni telefon kronoFON, namenjen bolnikom in svojcem.

Po predstavitvi društva je sledil odmor s pogostitvijo, kar je predstavljalo dobro priložnost za druženje in medsebojno spoznavanje.

Po odmoru je sledilo predavanje prim. doc. dr. Andreje Ocepek, dr. med., o značilnostih in zdravljenju KVČB. Pojasnila je razlike med Crohnovo boleznijo in ulceroznim kolitisom. Za obe bolezni so značilna obdobja poslabšanj in umiritve oziroma remisije, zato sta potrebna dolgotrajno zdravljenje in spremljanje. Predstavila nam je tudi možne zaplete, kot so zožitve, fistule, ognjki in krvavitve, ter vlogo imunskega odziva in različnih dejavnikov pri nastanku bolezni. V nadaljevanju je predstavila prehransko zdravljenje, običajna zdravila, biološka in tarčna sintezna zdravila ter kirurško zdravljenje. Med naprednimi zdravili je opisala zaviralce TNF alfa, integrinov in interleukinov ter zaviralce JAK, ki se jemljejo v obliki tablet. Pojasnila je razlike med intravenskim in podkožnim dajanjem zdravil ter predstavila podobna biološka zdravila. Pri varni uporabi je izpostavila nadzor med infuzijo, usposabljanje za samostojno podkožno aplikacijo, skrb za hladno verigo, beleženje odmerkov in pravilno ravnanje z odpadki, kar mi je bilo kot pacientki, ki si dobra dva meseca sama aplicira biološka zdravila, zelo zanimivo. Predavateljica je poudarila individualno izbiro zdravljenja ter sodelovanje različnih strokovnjakov pri naši obravnavi.

Zadnje predavanje je imela medicinska sestra Alenka Kramberger, ki je v predstavitvi o priporočilih »KVČB sestre« predstavila pot do ustrezne obravnave ob sumu na akutni zagon. Poudarila je, da vsaka driska še ne pomeni poslabšanja KVČB, saj imajo lahko podobne simptome okužbe, prehranske intolerance ali neželeni učinki zdravil. Za presojo so pomembni podatki o številu odvajanj, krvi ali sluzi v blatu, bolečini, vročini, trajanju težav in zadnji terapiji. Opozorila je na alarmne znake, ki zahtevajo nujno oceno, ter pojasnila pomen krvnih preiskav, preiskav blata in kalprotektina, ki se vrednoti skupaj z drugimi ugotovitvami. Predstavila je tudi pravilno napotitev in razliko med prvim pregledom, kontrolo ter aplikacijo zdravil. Posebno pozornost je namenila adherenci oziroma sodelovanju pri dogovorjenem zdravljenju. Ključno za nas bolnike je, da terapije ne smemo spreminjati samovoljno, temveč naj zdravstvenemu timu pravočasno povemo za vse neželene učinke, strahove ali težave pri jemanju zdravil. Pri pozabljivosti nam lahko pomagajo opomniki in boljša organizacija, pri dvomih pa jasna razlaga ter skupno odločanje.

Vsebine šole so poudarile pomen sodelovanja bolnika z zdravstvenim timom ter povezovanja zdravljenja, prehranske podpore in psihološke obravnave. Menim, da so bila vsa predavanja kvalitetno pripravljena in izvedena. O svoji bolezni smo izvedeli marsikaj, česar nismo vedeli – od vzrokov za nastanek bolezni, prehrani, zdravljenju, zunanjih vplivih, ipd. Predvsem pa nam je šola dala več poguma za obvladovanje te vseživljenjske bolezni.

Hvala vsem predavateljicam, Društvu za KVČB in UKC Maribor za pripravo in super izvedbo izobraževanja! Kot pacientka ambulate za biološka zdravila izrekam tudi pohvalo vsem strokovnim delavcem za vzorno, odlično organizirano ter prijazno delo z nami.