



Poročilo enodnevne šole za osebe s KVČB v Splošni bolnišnici Celje

Tina Ulaga

1. oktobra 2026 je Društvo za KVČB v sodelovanju z Oddelkom za bolezni prebavil Splošne bolnišnice Celje organiziralo strokovno izobraževalno srečanje, namenjeno osebam s kronično vnetno črevesno boleznijo. Enodnevna šola je potekala v predavalnici SB Celje, udeleženci pa so ob prihodu prejeli gradivo Društva za KVČB na USB-ključku, kar predstavlja eno izmed novosti letošnjega programa izobraževanj.

Zbrane je uvodoma pozdravila Mateja Saje, organizacijska in izvedbena vodja izobraževanj v Društvu za KVČB. V svojem uvodnem nagovoru je predstavila Društvo za KVČB, njegovo poslanstvo in dolgoletno prizadevanje za izboljšanje kakovosti življenja oseb s kroničnimi vnetnimi črevesnimi boleznimi.

Predstavila je ključne aktivnosti društva, s katerimi društvo osebam s KVČB in njihovim svojcem nudi informacije, podporo in pomoč pri soočanju z različnimi izzivi, ki jih prinaša življenje s kronično boleznijo. Poudarila je pomen ozaveščanja o KVČB, dostopnosti preverjenih informacij ter sodelovanja med osebami s KVČB, zdravstvenimi delavci in drugimi strokovnjaki.

Posebej je izpostavila, da društvo svoje aktivnosti usmerja tudi v izobraževanje in opolnomočenje oseb s KVČB, saj lahko dobro informirana in aktivno vključena oseba lažje sodeluje pri odločanju o svojem zdravljenju ter bolje prepozna potrebe, povezane z življenjem z boleznijo. Ob tem je predstavila tudi pomen podpore svojcem, ki so pogosto pomemben del vsakodnevnega življenja in obvladovanja bolezni.

Uvod je tako ponudil širši vpogled v vlogo Društva za KVČB in ustvaril dobro izhodišče za nadaljevanje programa in posamezne vsebine izobraževanja.

V strokovni del srečanja je udeležence popeljala Renata Šibli, dr. med., specialistka interne medicine in gastroenterologije, iz SB Celje, ki je predstavila temeljne značilnosti kroničnih vnetnih črevesnih bolezni ter sodobne možnosti zdravljenja. Pojasnila je razlike med Crohnovo boleznijo, ulceroznim kolitisom in nedefiniranim kolitisom ter izpostavila, da gre za bolezen sodobnega časa. Čeprav je nekoč veljala za bolezen mlajših odraslih, se danes vse pogosteje pojavlja tudi pri starejši populaciji.

Po podatkih registra UR-CARE v Sloveniji trenutno živi med 3.000 in 6.000 oseb s KVČB. Predavateljica je podrobneje predstavila klinično sliko Crohnove bolezni in ulceroznega kolitisa ter zunajčrevesne manifestacije bolezni. Razložila je tudi vlogo fekalnega kalprotektina pri spremljanju aktivnosti bolezni ter pomen endoskopskih in radioloških preiskav pri postavljanju diagnoze in spremljanju bolnikov.

Drugi del predavanja je namenila zdravljenju KVČB. Poudarila je, da zgodovina zdravljenja sega v leto 1875, pomemben razvoj zdravil pa se je začel sredi prejšnjega stoletja. Še posebej velik napredek je bil dosežen po letu 2014, ko so postala dostopna številna nova zdravila. Poleg lajšanja simptomov sodobno zdravljenje stremi k izboljšanju kakovosti življenja, ohranjanju funkcionalnosti bolnika in dolgoročnemu vzdrževanju remisije.

Izpostavila je pomen rednega jemanja predpisane terapije ter zdravega življenjskega sloga, ki vključuje uravnoteženo prehrano, zadostno telesno dejavnost in učinkovito obvladovanje stresa. Med sodobne terapevtske možnosti sodijo biološka zdravila in male molekule, ki predstavljajo pomemben preboj na področju zdravljenja KVČB. Kljub temu nobeno zdravilo ni popolnoma učinkovito pri vseh bolnikih, zato SB Celje aktivno sodeluje tudi v domačih in mednarodnih kliničnih raziskavah.

Predavateljica je predstavila tudi organizacijo obravnave bolnikov v Sloveniji. Dva nacionalna konzilija za KVČB, v Ljubljani in Mariboru, odločata o uvedbi naprednih oblik zdravljenja. Bolniki so vključeni v obravnavo v enem od šestih centrov za KVČB. Spregovorila je tudi o kirurških možnostih zdravljenja in najpogostejših operativnih posegih. Ob koncu je poudarila pomen načrtovanja nosečnosti pri bolnicah s KVČB ter pojasnila, da je večina zdravil varna tako med nosečnostjo kot tudi v času dojenja. Posebej je izpostavila še pomen sodelovanja zdravstvenih strokovnjakov in nepogrešljivo vlogo medicinske sestre za KVČB.

O prehrani pri KVČB je predavala Romana Stropnik, medicinska sestra in klinična dietetičarka v SB Celje. Predstavila je osnove zdrave prehrane, posamezne skupine hranil in prehranski krožnik, prilagojen osebam s KVČB. Posebej je poudarila pomen vlaknin ter zadostnega vnosa mikrohranil.

Pojasnila je, da je tudi po postavljeni diagnozi pomembno ohranjati načela zdrave in uravnotežene prehrane ter uživati več manjših obrokov dnevno. Prehranske smernice v obdobju zagona bolezni so prilagojene posamezniku, med remisijo pa se nabor jedi lahko postopoma razširi. Pri tem je lahko v veliko pomoč prehranski dnevnik.

Posebno pozornost je namenila podhranjenosti, ki je pri bolnikih s KVČB pogost spremljevalec bolezni. Stopnja tveganja je odvisna predvsem od aktivnosti in trajanja bolezni. Predstavila je tudi pomen medicinske prehrane, ki se uvaja v sodelovanju z gastroenterologom. Predavanje je zaključila s priporočili za prehrano v času zagona bolezni in remisije ter poudarila, da univerzalna dieta za bolnike s KVČB ne obstaja, saj mora biti prehrana vedno prilagojena posamezniku.

Tamara Zečević, diplomirana medicinska sestra, je predstavila priporočila za bolnike, ki se zdravijo z biološkimi zdravili. Pojasnila je, da je včasih potrebnega precej časa, preden se za posameznika najde najučinkovitejša terapija. Opozorila je, da mora biti bolnik ob prejemanju biološkega zdravila zdrav in brez znakov akutne okužbe. Predstavila je različne načine apliciranja zdravil ter pojasnila pomen »varnega okna«, obdobja med dvema aplikacijama zdravila, ki je najprimernejše za določene posege in cepljenja. Izpostavila je pomen redne telesne dejavnosti, spregovorila o utrujenosti in stresu ter podala koristne nasvete za potovanja. Udeležencem je svetovala tudi previdnost pri izpostavljanju soncu.

O vplivu psiholoških dejavnikov na nastanek in potek bolezni je predaval Matjaž Demšar, dr. med., specialist psihiatrije, zaposlen v Psihiatrični bolnišnici Begunje, kjer vodi prvo terapevtsko skupino za osebe s KVČB.

Pojasnil je, da se približno pri tretjini bolnikov s KVČB pojavijo različne duševne motnje, najpogosteje anksioznost in depresija. Predstavil je povezavo med možgani in črevesjem ter pomen črevesne mikrobiote za duševno zdravje. S pomočjo nazorne prisposode ladje je prikazal preplet dejavnikov, ki lahko prispevajo k razvoju bolezni, od genetskih predispozicij do prehranskih vplivov, stresa in družinskega okolja.

Udeležencem je pojasnil razliko med običajnimi obdobji slabšega razpoloženja in depresivno motnjo, ki jo opredeljujejo dolgotrajne težave in zmanjšana funkcionalnost posameznika. Predstavil je tudi razliko med strahom in anksioznostjo ter opisal telesne znake anksioznosti. Poudaril je, da lahko vsak posameznik pomembno vpliva na svoje soočanje s stresom in posledično tudi na obvladovanje bolezni.

Bolnikom je priporočil uporabo tehnik sproščanja in čuječnosti ter opozoril, da jim je v okviru Društva za KVČB na voljo tudi strokovna psihološka pomoč. Ob zaključku je predstavil vedenjsko-kognitivni terapevtski pristop (VKT), ki posamezniku pomaga prepoznati in spreminjati škodljive miselne vzorce. Predstavil je tudi spletno stran OMRA, kjer so na voljo številne informacije o duševnem zdravju, obvladovanju stresa, tehnikah sproščanja in možnostih strokovne pomoči.

Program enodnevne šole je zaključila Dušica Čuček iz Centra za krepitev zdravja. Predstavila je poslanstvo in delovanje centrov za krepitev zdravja (CKZ), ki delujejo v večjih zdravstvenih domovih po Sloveniji. Gre za nacionalni program preventive in promocije zdravja, ki ljudem ponuja številne aktivnosti za izboljšanje telesnega in duševnega počutja. Mnoge dejavnosti so primerne tudi za osebe s KVČB. Programi so financirani iz obveznega zdravstvenega zavarovanja. Na večino aktivnosti se je mogoče prijaviti samostojno, za nekatere pa je potrebna napotitev osebnega zdravnika, referenčne ambulate ali specialista.

Enodnevna šola se je zaključila v prijetnem in sproščenem vzdušju. Ob prigrizku so si udeleženci izmenjali izkušnje ter utrdili (nova) poznanstva. Dogodek je potrdil, kako pomembni so strokovno podprto izobraževanje, medsebojna podpora in sodelovanje različnih strokovnjakov pri celostni obravnavi oseb s KVČB.