



KAKO UČITELJ MOŽE POMOĆI DETETU OBOLELOM OD  
KRONOVE BOLESTI ILI ULCEROZNOG KOLITISA

## Predgovor

### ŠTA SU KRONOVA BOLEST I ULCEROZNI KOLITIS?

**Kronova bolest i ulcerozni kolitis** su hronične zapaljenske bolesti creva koje se mogu pojaviti u bilo kom životnom dobu, pa tako i kod dece. Naime, od ukupnog broja bolesnika najmanje 20% ih se razboli pre navršenih 20 godina, obično u uzrastu od 10 do 20 godina, a bolest pogađa podjednako i devojčice i dečake.

Uzrok hroničnih zapaljenskih bolesti creva za sada nije poznat, a tok bolesti je nepredvidiv. Nakon početne epizode zapaljenja i početka lečenja, bolest se može smiriti (biti u remisiji), mogu se menjati faze remisije i faze pogoršanja bolesti, a manji deo bolesnika, na žalost, ima teški oblik bolesti koji ne reaguje na lečenje. Međutim, iako se ove bolesti mogu u velikoj meri kontrolisati lekovima, one se ne mogu u potpunosti izlečiti. Drugim rečima, to znači da su dugotrajne i doživotne iako uz lekove i praćenje mlada osoba sa hroničnom zapaljenskom bolešću creva može biti dobro duže vreme i voditi normalan i produktivan život. Treba naglasiti da ove bolesti nisu zarazne i da se deca koja su u kontaktu sa bolesnikom koji ima zapaljenske bolesti creva ne mogu razboleti.

U Kronovoj bolesti zapaljenje može zahvatiti zid digestivnog trakta u punoj debljini. Zapaljenje se može javiti u bilo kom delu creva od usta do završnog dela creva. Za razliku od toga, u ulceroznom kolitisu upala je ograničena samo na debelo crevo – kolon. Ipak, obe ove bolesti dovode do sličnih simptoma: proliva (nekad i krvavih), slabosti i umora kao i grčevitih bolova u trbuhu. Jaki grčevi u trbuhu mogu se pojaviti naglo, bez prethodnog upozorenja, stvarajući tako iznenadnu potrebu za odlaskom u toalet. Bolest se može odraziti i nižim rastom, zakasnelim pubertetom, a neka deca imaju i promene na zglobovima ili koži. Osim simptoma same bolesti, i lekovi koji se uzimaju za smirivanje upale mogu dovesti do neželjenih reakcija i promena, kao što su nagli porast telesne težine, pojava akni ili strija i slično.



Biti hronično bolestan nije jednostavno ni za koga, a za decu, koja su usred rasta i razvoja i fizičkog i kognitivnog i emocionalnog i socijalnog, to je posebno velik teret. I odrasli bolesnici i deca prolaze kroz različite faze prihvatanja bolesti. Razdoblja kada bolest bolje podnose mogu se menjati sa razdobljima kada to lošije prihvataju i lošijeg su raspoloženja, žalosni i nesigurni, a ponekad i ljuti. Jedan od oblika reakcije je negiranje i poricanje bolesti, a može doći i do regresije u ponašanju deteta, kada ono počne da se ponaša nezrelije od vršnjaka i počne da gubi funkcije koje su već ranije razvojem bile stečene. Mogu se primetiti promene u načinu igre, komunikaciji sa vršnjacima, promeni interesa i motivacije deteta. Osim navedenog, bol i iscrpljenost mogu uticati na smanjenje koncentracije i dovesti do lošijeg uspeha u školi, pa deca postanu povučena uz smanjeno samopouzdanje posebno u preadolescentnim i adolescentnim godinama. Često osećaju da su različiti od ostalih vršnjaka, a ponekad i izolovani od okoline.

Zbog svega navedenog, zadatak svih nas je da pokušamo da poboljšamo kvalitet života ovih bolesnika, da budemo uz njih i da im pružimo podršku. Vrlo važnu ulogu imaju upravo učitelji i nastavnici jer su oni ti koji će im osigurati koliko god je moguće normalniji život u školi, pružiti im obrazovanje i pomoći u izgradnji samopouzdanja. I zato je i cilj ovog letka upoznati nastavno osoblje s najčešćim problemima i tegobama s kojima se ova deca susreću.

**dr Mirjana Stojić**

spec. pedijatar gastroenterolog

Institut za zdravstvenu zaštitu dece i omladine Vojvodine, Novi Sad

## ŠTA SU KRONOVA BOLEST I ULCEROZNI KOLITIS?

**Ulcerozni kolitis** je zapaljenje debelog creva koje uzrokuje rane i krvarenje iz zida debelog creva.

**Kronova bolest** je zapaljenje koje zahvata ceo sistem za varenje i može se pojaviti na bilo kom delu od usta do anusa, ali najčešće pogađa tanko i debelo crevo. Kronova bolest uzrokuje rane na zidu creva i ponekad ga toliko ošteti da postane porozan (probušen).

## ŠTA NISU?

- ✓ NISU zarazne.
- ✓ NISU isto što i Sindrom iritabilnog kolona.
- ✓ NISU uzrokovane stresom. (Uzrok je još nepoznat bez obzira na dosad obavljena istraživanja).
- ✓ NISU bolesti koje traju kratko. (Za sada još ne postoji lek koji može izlečiti te bolesti).
- ✓ NISU vrsta raka.

## SIMPTOMI

Može proći duži period bez ikakvih simptoma, a zatim dolazi do akutne faze bolesti. Koliko često dolazi do akutne faze i koliko dugo će trajati, zavisi od osobe do osobe.

Zajednički simptomi su:

- neodložna potreba da se ide u WC
- proliv
- bolovi u truhu



- mučnina
- pojava krvi u stolici
- nedostatak apetita
- gubitak na težini
- umor

Neki oboleli pate od bolova u zglobovima koji mogu otežati kretanje. Kod Kronove bolesti pojavljuju se takođe problemi s očima i rane u ustima.

Neki od lekova koji se koriste u lečenju ovih bolesti mogu takođe prouzrokovati neželjene efekte, kao što su nemogućnost koncentracije, česte promene psihičkog stanja, umor, gubitak apetita i glavobolje.

## ZAOSTAJANJE U RASTU I RAZVOJU

Upalni proces može loše uticati na detetov apetit i na resorpciju hranjivih stvari u probavnim organima, uzrokujući tako usporen rast i razvoj. To može biti vrlo teško za obolelu osobu, naročito kod adolescenata kod kojih može doći i do usporenog i odloženog razvoja sekundarnih polnih obeležja.

Dete može biti zabrinuto zbog toga što izgleda i oseća se drugačije od svojih vršnjaka; čak može biti isključeno iz zajedničkih društvenih aktivnosti. Vrlo je važno tretirati dete u skladu s njegovim godinama, a ne u skladu s njegovim fizičkim izgledom.

## UOBIČAJENI TRETMANI

U cilju smanjivanja zapaljenja može biti propisan sintetički oblik kortikosteroida - kortizon.

Neželjene reakcije tog leka, naročito početnih, visokih doza su veliko povećanje telesne težine, zaokruživanje lica (tzv. mesečevo lice), česte promene raspoloženja, akne i privremeno usporavanje telesnog rasta.





Propisuju se i drugi lekovi u cilju kontrolisanja zapaljenskog procesa, ili što dužeg održavanja remisije.

To su lekovi koji suprimiraju imunološki odgovor pa obolele osobe mogu imati oslabljene obrambene mehanizme prema infekciji. Iz ovog razloga ne smeju se vakcinisati vakcinama koje sadrže ŽIVE uzročnike. To ne znači da ove osobe

ne treba vakcinisati, već treba voditi računa o vrsti vakcine.

Dete koje slabo jede treba smestiti u bolnicu na kratko vreme gde će primiti hranu preko sonde. Štaviše, u dečjem uzrastu enteralna ishrana je terapija izbora za smirenje aktivne faze Kronove bolesti. Reč je o posebnim dijetetskim preparatima koji se primenjuju tokom 6 do 8 nedelja i deluju kao lek u slučaju da oboleli prima SAMO tu hranu i ništa drugo. Inače, važno je znati da deci sa ulceroznim kolitisom i Kronovom bolesti NIJE potrebna nikakva posebna stroga dijetna ishrana, naročito ne u periodu u kom bolest miruje.

U ređim slučajevima, teško oštećeni delovi creva moraju se hirurški odstraniti.

## PSIHOLOŠKI UČINCI

Deci, a naročito adolescentima je teško da se bore sa neugodnostima koje bolest može da izazove. Groze se stalnog trčanja u toalet, incidenata, neugodnih mirisa koje ostavljaju iza sebe i straha da će im se zbog toga rugati i ismejavati ih. Mnogi se povlače zato što su dosta manji, mršaviji i slabije razvijeni od svojih vršnjaka ili zato što su zbog uzimanja visokih doza kortikosteroida dobili previše na težini i postali debeli, okruglog lica i imaju akne.

Mogu se osetiti izolovani i u raskoraku sa svojim vršnjacima zbog čestih izostanaka iz škole i nemogućnosti pohađanja zajedničkih aktivnosti. Takođe je vrlo teško podnositi da se jedan dan osećaju izuzetno dobro, a već sledeći iscrpljeno, umorno i imaju velike bolove. I kad ne izgledaju bolesno, moguće je da se zaista osećaju loše.

## KAKO UČITELJ MOŽE POMOĆI

Postoji nekoliko načina na koji učitelj može pokazati razumevanje i pomoći detetu.

### **Potreba da se ide u toalet**

Potreba da se ide u toalet može biti iznenadna, hitna i neodložna, i ukoliko se odlaže odlazak može se dogoditi nezgoda. Od velike je pomoći da dete sedi blizu izlaznih vrata, i da ima dozvolu da izađe iz učionice i vrati se nazad diskretno i bez pitanja.

### **Lekovi**

Dete mora uzimati propisane lekove u određeno doba dana, npr. pre obroka. Kada se radi o mlađem detetu može da se zamoli učitelj da se pobrine da dete uzme lek u propisano vreme.

### **Hrana i jelo između pauza**

Deca sa zapaljenskim bolestima creva često imaju poteškoća da pojedu obrok normalne veličine. To može biti zato što se osećaju siti i nakon male količine hrane ili zato što osećaju bolove ili potrebu da idu u toalet tokom uzimanja hrane.

Da bi bili sigurni da dete jede dovoljno, potrebno je uzimanje manjih obroka više puta dnevno, ponekad pojačanih tečnom visokokaloričnom i lako svarljivom gotovom hranom.

Detetu treba osigurati dovoljno hranjivih materija i potrebno je uzimati raznovrsnu hranu koliko god je to moguće. Treba izbegavati one vrste hrane koje su dete i njegovi roditelji identifikovali kao one koje pogoršavaju simptome bolesti.

### **Kašnjenje**

Zbog neodložne potrebe da ide u toalet (naročito nakon uzimanja jela) dete može





zakasniti na školski čas, pa i u toj situaciji učitelj treba da pokaže razumevanje. Kašnjenje može prouzrokovati i udaljenost između kabineta u kojima se predaju različiti predmeti jer veliki umor ili bolovi u zglobovima mogu takođe usporiti dete.

### **Raniji odlazak iz škole**

Dete se često može osećati umorno ili imati bolove u trbuhu, ali možda ne bi bilo dobro svaki put ga poslati ranije kući. Može mu pomoći korišćenje kratkog odmora ili uzimanje propisanih lekova protiv bolova kako bi dete moglo i dalje pratiti nastavu. No, bez obzira na to, bolovi i iscrpljenost utiču na koncentraciju i učitelj bi trebalo da omogući detetu da samo odluči želi li otići kući ili ne.

### **Domaći zadatak**

U danima kad je detetu stvarno jako loše, dete može biti previše umorno kako bi napisalo domaći zadatak nakon škole. U takvim periodima bilo bi poželjno da mu učitelj odloži pisanje zadatka dok se ne bude osećalo bolje. Učenje za ispite (testove) takođe može biti vrlo teško, pa je detetu potrebna posebna pomoć i emocionalna podrška.

### **Fizička aktivnost i sport**

Naporna fizička aktivnost može izazvati neodložnu potrebu da se ide u toalet. Čak i manje naporne vežbe mogu biti preterane u danima kad je dete iscrpljeno, oseća bolove u trbuhu ili se oporavlja od operacije.

Grupni sportovi mogu biti poseban problem. Niko ne voli da bude uzrok poraza svoje ekipe, što može navesti dete da se preforsira a sve u želji da ne razočara svoje saigrače. Međutim, u danima kad de detetu bolje, ono može osećati da je u stanju bez problema učestvovati u igri. Najbolje je da ono samo odluči šta može a šta ne može raditi.

### **Izostanci iz škole**

Moguće je da dete mora često izostajati s nastave zbog kontrolnih pregleda, zato što leži bolesno kod kuće ili u bolnici. Dete se može osećati zaboravljeno i prepušteno samo sebi u trenucima kad se ne oseća dobro. Dobro bi bilo da je uvek u kontaktu sa školskim drugovima i učiteljima i da prati školsko gradivo u skladu sa svojim mogućnostima tj. da pomalo uči kod kuće ili u bolnici.

### **Testovi**

Činjenica da se testovi održavaju tačno u određeno vreme može imati veliki pritisak na dete koje ima tako promenjivu i nepredvidljivu bolest. Narочito može imati problema sa testovima u jutarnjim satima, i to ukoliko su creva najaktivnija u to doba dana, što se događa u većini slučajeva. Od velike je pomoći da dete sedi blizu izlaznih vrata u slučaju da mora hitno izaći van. Bilo bi poželjno da se posebno za njega odredi neki drugi termin ispita ukoliko nikako ne uspe da uradi ispit u za to predviđeno vreme.



### **Vanškolske aktivnosti**

Možda dete neće hteti pohađati vanškolske aktivnosti, ne zato što nije zainteresovano za njih, nego zato što nije sigurno hoće li ih moći stalno pohađati. Takođe, možda nije sigurno hoće li se povremeni izostanci moći opravdati. Podrška osobe koja vodi datu aktivnost može ga ohrabriti da ipak učestvuje u nekoj od organizovanih aktivnosti i tako mu pomoći da se ne odvajava od svojih školskih drugova.

### **Dete je povučeno u sebe?**

Učitelj može primetiti da je dete povučeno ili socijalno izolovano, a to može biti zbog toga što ga druga deca zadirkuju zbog njegove bolesti. U tom slučaju učitelj bi trebalo

da nastoji da spreči ovakve pojave i da organizuje zajednički sastanak s drugom decom i njihovim roditeljima na kojem bi izneo sve specifičnosti vezane za bolest koju dete ima.

### **Izleti**

Za dete izlet može biti prava noćna mora ukoliko u autobusu ili duž puta ne postoje toaleti spremni za upotrebu. Stolica kraj prolaza na predavanju ili u bioskopu može smanjiti stres i teskobu, ali ukoliko se ide na mesta za koja nije sigurno da postoje toaleti, treba razumeti dete ako izabere da ne ide na put.

### **Poštovanje i razumevanje**

Nijedno dete ne želi da se razlikuje od druge dece. To je možda razlog zbog koga će neko dete hteti da zadržati prirodu svoje bolesti u privatnosti, pa tu odluku treba poštovati. Dete treba podstaknuti da se u skladu sa svojim mogućnostima aktivno bori za određena postignuća, a ne da se jednostavno prepusti sudbini. Ukoliko se dete ponaša ljutito zbog svoje nevolje, bolje je pokazati saosećanje sa njim, ali ostati čvrst, umesto da se pravimo da ne primjećujemo njegovo ponašanje. Deca sa zapaljenskim bolestima creva treba da imaju jasno postavljene granice, kao i sva ostala deca.



### *Poštovane kolege!*

Kao prosvetni radnik koji je oboleo od Crohnove bolesti, obraćam se u nadi da ću Vam barem malo pomoći u Vašem budućem radu sa učenicima obolelim od Crohnove bolesti i ulceroznog kolitisa.

Crohnova bolest i ja upoznali smo se pre 25 godina. Prvi problemi pojavili su se

upravo u školskoj klupi. Nekako sam prikupila hrabrosti, podigla ruku i zamolila profesora da me pusti u toalet. Tog dana sam završila u bolnici, u kojoj sam provela puna dva meseca i sakupila popriličan broj izostanaka iz škole.

Ponekad treba da prođe dosta vremena da bi se ova bolest smirila i dovela u remisiju, pa bi za učenike koji dugo vremena provode u bolnici bilo dobro organizovati posetu nekoliko učenika iz razreda, da se ne osećaju usamljeno. Ohrabrenje i podrška prijatelja iz razreda i učitelja/učiteljice, pomogli bi učeniku da se oseća bolje.

Prilikom izlaska iz bolnice i ponovnog pohađanja nastave, s obzirom na veliki broj izostanaka, učeniku bi znatno pomoglo da učitelj/učiteljica podeli do tada obrađeno nastavno gradivo na više manjih celina.

Ukoliko primetite da je učenik povučen ili da ga pojedini učenici provociraju zbog bolesti, bilo bi preporučljivo senzibilizovati ih organizovanjem radionica.



**Milica Prokić**  
Profesor informatike

# abbvie

Ova brošura je napravljena zahvaljujući nerestriktivnom edukacionom grantu od kompanije AbbVie Biopharmaceuticals GmbH.



**UDRUŽENJE ZA KRONOVU BOLEST  
I ULCEROZNI KOLITIS SRBIJE - UKUKS**

[www.ukuks.org](http://www.ukuks.org)

Pera Ćetkovića br. 23, 11060 Beograd  
E-mail: [ibd.srbija@gmail.com](mailto:ibd.srbija@gmail.com)

Udruženje obolelih od Kronove bolesti i ulceroznog kolitisa je neprofitna organizacija koja se oslanja na velikodušnost ličnog doprinosa kako bi unapredili našu misiju u cilju pronalaženja leka za Kronovu bolest i ulcerozni kolitis.