

Kamienky z mozaiky

Jana Černáková a kolektív



Sekcia mladých reumatikov Klub Kĺbik Klub Motýlik
pri Lige proti reumatizmu na Slovensku
Bratislava 2008

ISBN 978-80-89171-55-2



Sekcia mladých reumatikov pri Lige proti reumatizmu na Slovensku, Nábřeží I. Krasku 4, 921 01 Piešťany

Publikácia vyšla vďaka podpore spoločnosti **Wyeth Slovakia** a príspevkov z daní fyzických a právnických osôb

Editorka Jana Černáková

Redakčná úprava Eva Čikelová

Autori textov J. Černáková, MUDr. E. Košková, CSc.,
prof. MUDr. F. Mateička, CSc., J. Adamičková, D. Belanský,
I. Brečová, G. Černá, J. Drobný, M. Fučíková,
Z. Halcinová, I. Regiecová, L. Svorová, V. Tichá, K. Vranová,
M. Vranová

Básne Eva Čikelová

Ilustrácie na obálke L. Svorová (1, 4), V. Valkovičová (2)

Ilustrácie L. Awwadová (29, 30), J. Dobšovič (5, 17, 21, 24, 35, 40, 41, 47, 49, 51),
M. Fučíková (33), M. Hlavatá (10, 11, 13), E. Hronský najml. (31, 35), T. Valkovičová (9,
39, 43), V. Valkovičová (2), K. Vranová (12, 14, 15, 19), L. Svorová (7, 26, 37, 45, 52)

Fotografie J. Dobšovič (22), Z. Halcinová (2)

Layout: Herba, spol. s r.o.

© Vydavateľstvo Herba, Bratislava 2008

ISBN 978-80-89171-55-2



Zopár slov na úvod

Publikácia *Kamienky z mozaiky* je naozajstnou mozaikou osobných výpovedí a krátkych príbehov, ktoré napísal sám život. Nie je prvou a dúfajme, že ani nie poslednou, ktorú vám ponúkame s dobrým úmyslom, poodhaliť závoj skutočných ľudských osudov. Článok vám sprostredkujú úprimné emócie a silu pravdivých skúseností.

Na začiatku bola myšlienka a túžba opäť vás po čase osloviť niečím novým. Pár nadšencov začalo písať svoje príspevky, a nebola to ľahká práca. Ľudia, ktorí sú hrdinami týchto príbehov, chodia okolo nás a vôbec nemajú spisovateľské ambície. Možno ich denne stretávate a vôbec netušíte, čo prežívajú. Sme síce ľudia so špeciálnymi problémami, ale i my chceme žiť ako naši vrstovníci, a nie zostávať niekde v kúte.

Keď kohokoľvek z nás postihne nejaká vážna choroba, zvyčajne to zasiahne najskôr naše nepripravené ľudské ego. V mnohých ľuďoch potom ochorenie vyvoláva depresiu, smútok, ba i zúfalstvo.

V oblasti zdravotníckej osvety a informovanosti sa situácia v našej spoločnosti našťastie postupne mení k lepšiemu. Je dobré, keď pacienti vedia, čo je podstatou ich diagnózy, aká liečba bude nasledovať a aké majú vyhliadky do budúcnosti. Poznanie im pomáha aj pri spolupráci s odborníkmi. My k tomu tiež chceme málinko prispieť. Preto v príbehoch jednoducho vykresľujeme cez náš každodenný reálny život ako nikto nemusí zostať so svojimi problémami sám.

Reumatické ochorenie môže pacienta čiastočne ochromiť aj spoločensky. No nikdy nie je neskoro na návrat. Proces integrácie, začlenenia do normálneho prúdu života sa začína už v rodine, kde cítiť teplo domova, lásku a spolupatričnosť. Jestvujú oblasti života, o ktorých málo premýšľame, kým sme zdraví. Keď zaklopú na naše dvere zdravotné problémy, stanú sa ich odborné pojmy súčasťou nášho slovníka, napr. zdravie, sebestačnosť, rodina, priateľstvo, domov...

Domov je miesto, kde žijeme, kde sa cítime v bezpečí, kde je nám dobre. Ako hold všetkým tým pevným bodom na zemi, ktoré nás udržiavajú v správnej rovnováhe, im venujeme toto naše úprimné dielko. Každý príbeh, či osobná výpoveď má svoju jedinečnú, neopakovateľnú atmosféru, možno pre niekoho aj svoje vône, farby, ktoré si pamätáme aj po rokoch. Málokedy sa nám podarí dostatočne sa poďakovať našim najbližším za to, že zdieľajú s nami chvíle dobré, ale aj tie horšie. Teraz sa aj na ploche tejto publikácie naskytá ďalší priestor, ako im vyjadriť svoju vďaku, a taktiež možnosť sprostredkovať posolstvo optimizmu ľuďom známym i celkom neznámym.

V predložených článkoch túžime odstraňovať bariéry nepochopenia a také predstavy, ktoré v ľuďoch vyvolávajú predsudky. Je starou pravdou, že podeliť sa so svojimi problémami s druhými napomáha citovej vyrovnanosti a harmónii.

Sme ako kamienky v mozaike a každý z nás v nej má svoje oprávnené miesto. Nikto sa vo svojej originalite bytia nedá nahradiť nikým iným. Vážime si úprimné posolstvá od lekárov, detí, ich rodičov i ostatných autorov, ktorí sa s nami podelili o doposiaľ nepublikované skúsenosti. Mladí reumatici mali veselé, šantivé a optimistické pero, ale nebáli sa pomenovať pravým menom ani nespokojnosť a obavy pri komunikácii s lekárom. Veď – ako na záver píše pán profesor Mateička – „...aj takto sa trhajú mraky a presvitá slnko“.

Jana Černáková

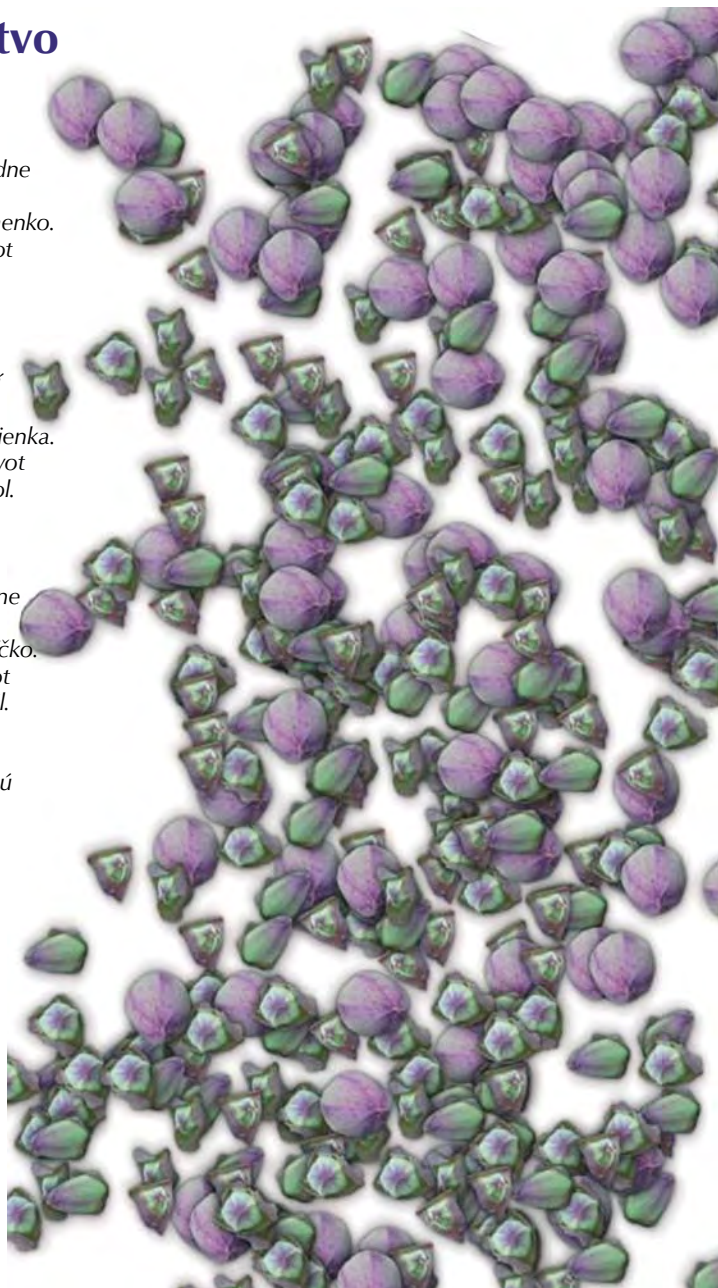
Posolstvo

Listuj ma
pomaly.
Nech ti nepadne
do dlane
ani jedno písmenko.
Taký ťažký život
každé napísal.

Čítaj ma
pomaly.
Nech ti neuletí
sťa motýľ
ani jedna myšlienka.
Taký krehký život
každú vydýchol.

Vpíjaj ma
pomaly.
Nech ti neskĺzne
z jazyka
ani jedno slovíčko.
Taký trpký život
každé poznačil.

Srdcia tých,
čo ma posielajú
na cestu,
nez(a)horkli.



Cesty za hmlou

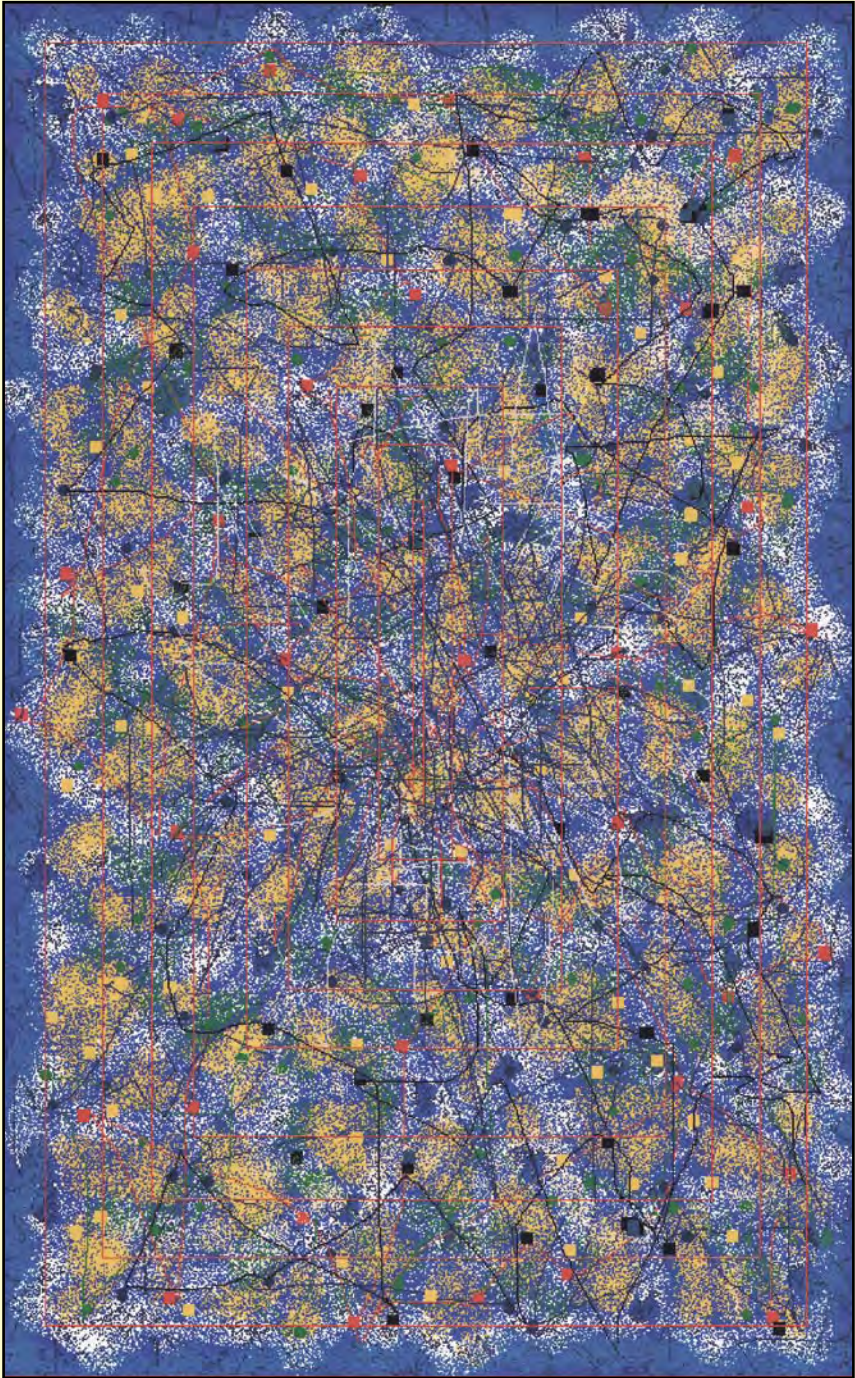
Elena Košková

Sekcia mladých reumatikov požiadala pani doktorku E. Koškovú, aby pre túto našu publikáciu načrtnú svoju životnú cestu, ktorá ju priviedla k detskej reumatológii, kde dlhé roky pôsobí pre dobro a zdravie mnohých detí, ktoré postihla juvenilná idiopatická artritída.

Moja cesta k reumatológii bola dosť zložitá

Na Lekárskej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave som skončila odbor pediatria. Po dvoch rokoch od skončenia školy so mnou „plátali diery“ pre nedostatok lekárov najprv na ortopedickom oddelení bývalej nemocnice s poliklinikou v Piešťanoch, potom som bola pol roka zamestnaná na oddelení pre choroby uší, nosa a krku. Na oboch oddeleniach mi bolo jasné, že chirurgické špecializácie ma obzvlášť nepríťahujú. Neskôr sa mi konečne podarilo dostať na detské oddelenie piešťanskej nemocnice, kde vtedy pôsobil vynikajúci primár, lekár a človek, Dr. Kornel Chmelo. Primár Chmelo, ktorého som poznala počas povinnej praxe na detskom oddelení, bol aj dôvodom, pre ktorý som chcela zostať pracovať práve tam. Práca v kolektíve lekárov pod jeho vedením bola nesmierne zaujímavá. Primár Chmelo bol totiž nielen skvelým diagnostikom, ale aj nezištným a obetavým lekárom, ktorý vo svojej klinickej praxi dokázal využiť všetky dostupné možnosti liečby malého pacienta. Neprestajne sa vzdelával, bol výborným pedagógom a svoje bohaté vedomosti a klinické skúsenosti rozdával plnými priehrškami. Okrem toho mal nezvyčajne krásny a láskavý vzťah k deťom, ktoré mu svoje sympatie úprimne opätovali. Rodičom trpezlivo primeraným spôsobom vysvetľoval a objasňoval, dokonca aj názorne kreslil, čo sa vlastne s dieťaťom deje a aké sú možnosti liečby. Vždy stál na strane dieťaťa, aj vtedy, keď ho rodič nechápal, či povyšoval svoje záujmy nad záujmy dieťaťa. Pán primár Chmelo bol nielen medicínskou, ale aj obrovskou morálnou autoritou, ktorú sme všetci rešpektovali. Na prácu na detskom oddelení doteraz spomínam s veľkou vďačnosťou.

Po politicky vynútenom odchode pána primára som musela z detského oddelenia odísť i ja. Stranícky výbor v nemocnici ma vyškrtil z tzv. kádrových rezerv, a tak mi zmaril šancu na druhú atestáciu z pediatrie. Dostala som prácu v pediatrickom obvode v dedine pri Piešťanoch. Vzhľadom na to, že som mala tri malé deti a začala som mať vážne zdravotné problémy, situáciu som po dvoch rokoch riešila prijatím ponuky práce v dorastovej ambulancii v Piešťanoch. Po štyroch rokoch práce s mládežou som začala mať pocit stagnácie. Dostala som možnosť urobiť si atestáciu na oddelení klinickej biochémie v odbore klinická biochémia. To ma lákalo a ponúknuté miesto som prijala.



O nejaký čas hľadali v bývalom Výskumnom ústave reumatických chorôb v Piešťanoch lekára – biochemika. Využila som príležitosť, o miesto som sa uchádzala a v r. 1987 som nastúpila pracovať. V r. 2000 som po zmene riaditeľa dostala možnosť absolvovať atestáciu z reumatológie. Detskí pacienti sa vo vtedajšom VÚRCH objavovali skôr výnimočne. Vlastne mojou motiváciou urobiť si atestáciu z reumatológie bolo hlavne to, že sa budem venovať práve deťom s reumatickými chorobami. Podporu tejto myšlienky som našla v osobe pána profesora J. Rovenského, riaditeľa ústavu a významného slovenského reumatológa.

Prvé roky som často trávila na II. Detskej klinike na Kramároch v Bratislave, kde v tom čase ešte pracoval Dr. J. Michalko, jeden z nestorov detskej reumatológie na Slovensku. Doktor Michalko spolupracoval s kolektívom lekárov z VÚRCH-u, ktorí riešili problém reumatickej horúčky na Slovensku tesne po založení ústavu v šesťdesiatych rokoch. Patril k ďalším nezabudnuteľným lekárske osobnostiam, ktoré som mala šťastie v živote stretnúť. Skvelý a obetavý lekár, s mimoriadne ľudským prístupom k detským pacientom. Lekár, ktorý sa aj napriek veku neprestajne vzdelával. S vďakou na neho spomínam a z rozhovorov s pacientmi viem, že si ho vážili a mali ho radi.

Od r. 1994 postupne pribúdali detskí pacienti na reumatologickej ambulancii v našom novom ústave. Veľmi dobre vybavené laboratóriá imunogenetiky, imunológie a serológie boli veľkým prínosom pre včasnú diagnostiku reumatických chorôb. Vyčlenenie niekoľkých lôžok pre detských pacientov v ústave znamenalo nesporný prínos nielen z hľadiska diagnostiky, ale aj liečby a rehabilitácie.

Ostatných desať rokov sa začala pediatrická reumatológia už oficiálne oddeľovať od reumatológie dospelých. Ukázali sa odlišnosti nielen v začiatkoch, ale aj v samotnom priebehu reumatických chorôb medzi deťmi a dospelými. Pokroky vedy významne posunuli naše znalosti o mnohých reumatických chorobách až na molekulárnu úroveň. Objavili sa nové možnosti liečby a to nielen pre pacientov s juvenilnou idiopatickou artritídou.

Potrebu neustáleho vzdelávania sa vnímam ako každodennú výzvu z hľadiska kvality mojej reumatologickej praxe. Pocit úplného uspokojenia však nemám. Viem, že je ešte mnoho vecí, ktoré by uľahčili a zefektívniť prácu lekárov, ako i ostatného zdravotníckeho personálu. Tým by sa zlepšila aj kontinuálna starostlivosť o chronicky chorých pacientov. Bohužiaľ, mnoho sa odvíja od finančných zdrojov, ktorých je stále nedostatok.

Moje dlhoročné skúsenosti s mladými pacientmi alebo aj s ich rodičmi sú veľmi bohaté. Keď si mám spomenúť na niečo naj-, naj-, musím poriadne načrieť do pamäte. Často sa mi vybavujú konkrétne tváre, príbehy a situácie, kedy sme všetci strácali nádej. Našťastie u mňa prevládajú veselšie spomienky.

Nikdy nezabudnem na výrok matky, ktorá pri lôžku svojho chorého syna s viacerými závažnými diagnózami od narodenia, povedala: „Chvalabohu, vždy sme mali šťastie na dobrých lekárov“.

To sú tie lepšie momenty, kedy cítim profesionálne uspokojenie. Žiadna radosť však netrvá dlho. Strieda ju bežná rutina alebo zamotaný, komplikovaný ďalší prípad, keď reumatické ochorenie je v prevahe, a niekedy to vyzerá, že ho napriek všetkému úsiliu nedostaneme pod kontrolu. Vtedy si spolu s mojím malým pacientom spoločne siahneme na dno.

Som však šťastná, že pracujem práve v tejto dobe, keď sa dostali na trh nové možnosti liečby. Biologická liečba je revolúcia v reumatológii. Mojich pacientov vracia späť do aktívneho života a oni sú na nerozoznanie od iných detí. Všetko to chce koordinovanú spoluprácu – lekárov, malých pacientov, ale hlavne ich rodičov. Mrzí ma, keď sa k nám do ústavu alebo na odborné reumatologické vyšetrenie dostanú príliš neskoro. Žiaľ, existujú detskí pacienti, u ktorých iní špecialisti nedokázali identifikovať zápalový reumatický proces, a malého reumatika vlastne liečili ako púrazový stav.

Reuma je veľmi bolestivé ochorenie. Neopatrné zaobchádzanie s boľavým kĺbom môže urýchliť jeho trvalé poškodenie a zapríčiniť aj invaliditu. Nikto nemôže vedieť všetko. Nie je hanbou priznať si, že pri určitých medicínskych postupoch už moje vedomosti a prax nepostačujú, a nechať si poradiť od kolegov.

Krásne životné momenty mi dávajú silu a energiu ísť každý deň ďalej. Teším sa z rodiny a najmä zo šiestich vnúčat. No „mojimi deťmi“ sú aj všetci pacienti, ktorí „prešli mojimi rukami“. S nimi sa teším z každého úspechu pri ich liečbe, ale aj keď sa pochvália, že dostali dobré vysvedčenie v škole, prípadne neskôr, keď mi pošlú oznámenie o stužkovej slávnosti či promócií. Výnimkou nie je ani to, že dostanem svadobné oznámenie alebo mi prinesú ukázať svoje bábätko. Vtedy sa cítim ako hrdá matka. Viem, že ich cesta k úspechu vždy bola a bude o čosi trnistejšia, ako u iných vrstovníkov, veď musia prekonávať takmer neprekonateľné.

Raz na jednom stretnutí Klubu Kĺbik som matkám povedala, aby vždy bojovali za svoje deti. Za týmto odkazom pre rodičov si stále stojím.

Mojim pacientom, hlavne starším deťom, zdôrazňujem význam vzdelávania, aby si raz mohli ľahšie nájsť prácu, ktorá ich bude baviť. Pacient s reumatickým ochorením zvyčajne nie je v dospelosti v takom zdravotnom stave, aby mohol vykonávať manuálne činnosti. Schopnosť pracovať, mať rád svoju prácu a nebyť v plnej miere odkázaný na sociálnu podporu považujem z hľadiska kvality života za veľmi dôležité. Práve toto najviac prízvukujem „mojim“ pacientom. A oni to teraz vedia už sami najlepšie. Preto im verím a vždy držím palce.

Poznámka: VÚRCH – Výskumný ústav reumatických chorôb v Piešťanoch, neskôr premenovaný na NÚRCH – Národný ústav reumatických chorôb.



Objavený Klíbkik

Marianka Fučíková

Keď som sa v jedno slnečné ráno zobudila v Piešťanoch v NÚRCH-u, hneď som sa začala tešiť na prichádzajúci deň. So svojou maminou som v ten deň mala konečne odísť domov z liečenia. Veď všade dobre, doma najlepšie.

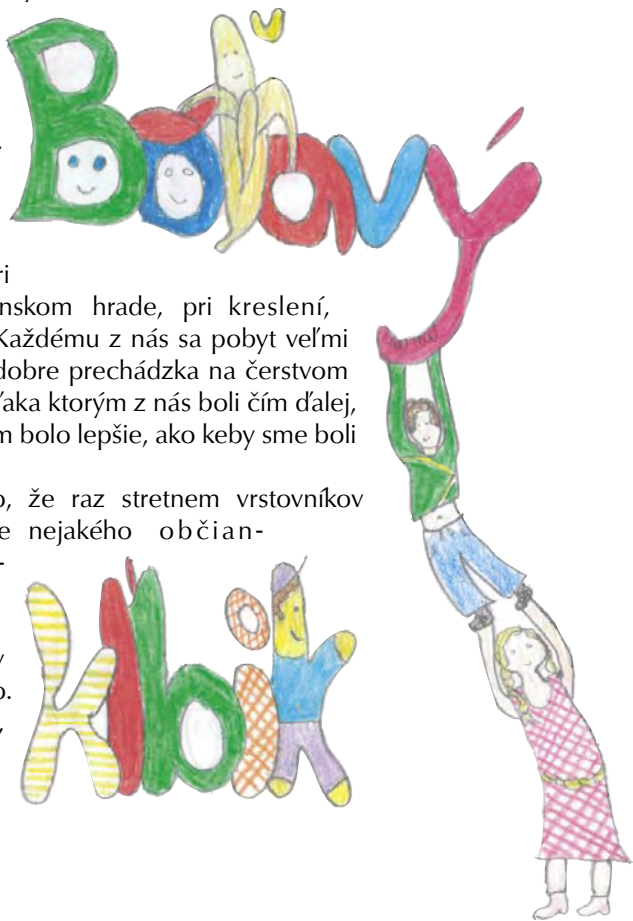
Ešte pred odchodom sme sa šli rozlúčiť s kamarátkami, ktoré sme tu spoznali, a tu sa to začalo. Dozvedeli sme sa od nich o Klube Klíbkik. Povedali nám aj o možnosti ísť s nimi na rekondičný pobyt.

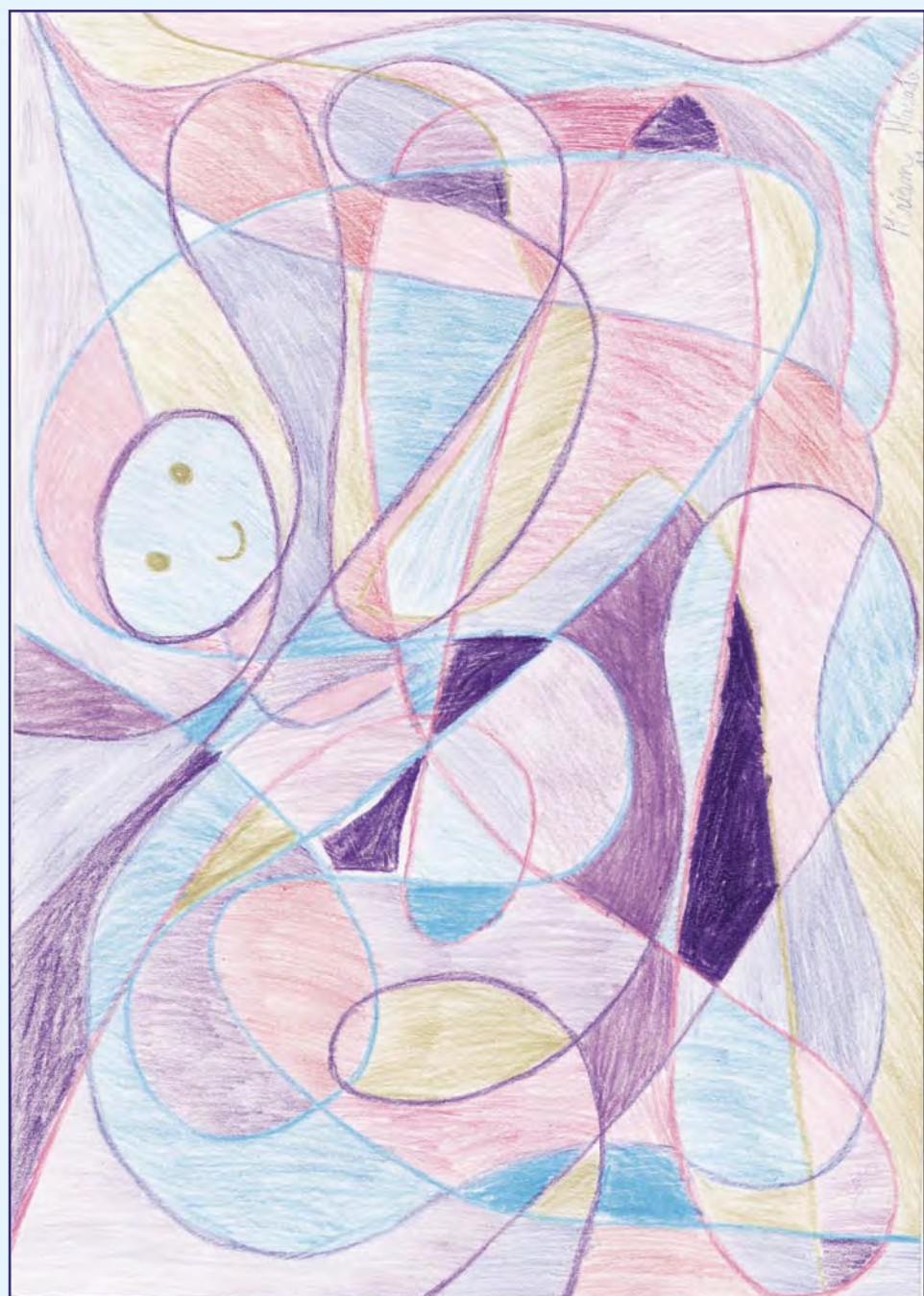
Rozhodla som sa stať členkou Klubu. Vďaka nemu som spoznala mnoho detí s podobnými problémami, ako sú moje. Moji rodičia zasa stretli mnoho iných rodičov, ktorí majú dieťa s reumatoidnou artritídou. Boli sme pozvaní na rekondičný pobyt do Trenčianskych Teplíc. Nezaváhali sme. Veď prečo si nedožiť pekný pobyt v krásnom kúpeľnom mestečku?

Môžem povedať, že nám všetkým bolo super! Oddýchli sme si na rozličných procedúrach – plávanie, masáže, perličky, výrivky, zábaly. Veľa sme sa spolu zabávali, napríklad pri jazde na koni, na večeri

v dobovom štýle na Trenčianskom hrade, pri kreslení, maľovaní a rôznych súťažiach. Každému z nás sa pobyt veľmi páčil. Veď komu by nespravila dobre prechádzka na čerstvom vzduchu alebo rôzne aktivity, vďaka ktorým z nás boli čím ďalej, tým väčší kamaráti...!? Určite nám bolo lepšie, ako keby sme boli iba sedeli doma.

Nikdy sa mi ani nesnívalo, že raz stretnem vrstovníkov s podobným osudom na pôde nejakého občianskeho združenia. Napriek starostiam a bolestiam sa dokážu títo ľudia rozdávať druhým, hoci majú na obdarovanie niekedy iba úsmev alebo milé slovo. Som veľmi vďačná za všetkých, ktorých som spoznala, a dúfam, že sa opäť niekde stretneme...





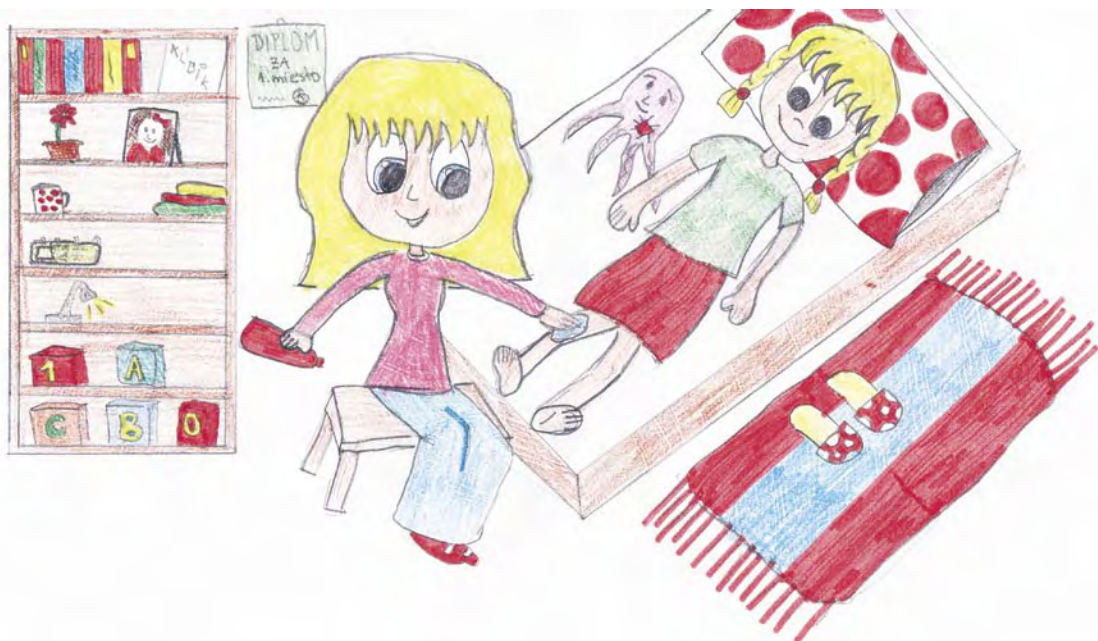
Dušanka

Janka Adamičková

Dušanka sa narodila ako zdravé a krásne dievčatko. Keď mala dva rôčky, opuchlo jej ľavé kolienko a nožičku akoby ťahala za sebou. Postupne nasledovalo trojmesačné chodenie po lekároch s množstvom vyšetrení a odberov krvi. Najhorší zo všetkého bol pre mňa Dušankin častý plač.

Na ortopédii v Považskej Bystrici sme si vypočuli hrôzostrašné diagnózy, ale nakoniec sa, našťastie, nepotvrdili. Po čase nás hospitalizovali v nemocnici v Žiline. Tam sme sa dozvedeli, čo vlastne našej Dušanke je. Pri slove reuma som zostala veľmi prekvapená, lebo dovedty som si myslela, že reuma je choroba starých ľudí. Tu sa nás ujala pani primárka Daniela Salátová. Dušanka je jej pacientkou už takmer dva a pol roka. „Našej“ pani doktorke patrí veľká vďaka nielen za jej ľudský prístup k pacientom, ale aj za povzbudivé slová, ktoré sa týkajú iných životných situácií, ktoré nás postretli.

V tomto období bojujeme s Dušankou pri papaní liekov. Jednoducho ich odmieta prehltnúť alebo vziať do úst. Niekedy to trvá viac ako hodinu. Žiadne prosby a vysvetľovanie nezaberajú. Chvíľku pomáhala to, že Dušanka videla svoju babičku, ako užíva svoje lieky. Vydržalo jej to však asi len mesiac. Teraz už





zase „bojujeme“ a sme akoby na začiatku. Niekedy ma z toho všetkého pochytilí úzkosť. Premýšľam, čo bude ďalej. No pohľad na dcérku ma uistí v tom, že pokiaľ tu budeme my, jej rodičia a starí rodičia, nikdy nebude sama. Budeme jej oporou v dobrom i zlom. Budeme ju rovnako milovať, ako naše ďalšie dve deti. Má dvoch bratov a aj ich učíme, že sa majú k sebe všetci traja správať vždy pekne.

Dušanka má teraz štyri a polroka, je veľmi živá, aktívna a má energie na rozdávanie. Dúfam, že to tak bude stále, a prekonáme všetko, čo ešte príde. Túto nádej a vieru v plnohodnotnú budúcnosť našej dcérky mi dáva aj to, že som cez Klub Klábik spoznala ľudí s podobným osudom.

Teraz ľutujem, že som sa s nimi neskontovala skôr. Adresu na Klub som nosila polroka v kabelke. Až za pomoci našej známej som poslala e-mail pani Černákovéj. Ona mi odpísala a stali sme sa členmi Klubu Klábik. Potom nás pozvali na rekondično-integračný pobyt do Dudiniec. To mi veľmi pomohlo, aby som si utriedila myšlienky a zbavila sa zbytočných obáv. K tomu veľkou mierou prispelo, že som si prečítala brožúrku „Boľavý Klábik“, ktorá je určená hlavne rodičom v podobnej situácii, ako sme aj my. V Boľavom Klábiku som sa dozvedela viac informácií aj o diagnóze juvenilná idiopatická artritída, na ktorú trpí naše dieťa. Mladým ľuďom, ktorí založili Klub Klábik a pripravili brožúrku, patrí moja veľká vďaka.

Dobrá voľba

Mária Vranová

Bol september, ešte dnes si pamätám na to množstvo nastúpených detí pred školou a pani učiteľky s tabuľkami, s vymaľovanými obrázkami. „My“ sme boli zaradení k obrázku zajačika Ema. Píšem „my“, lebo som to tak cítila, ale vlastne tam stála s kytičkou len moja vtedy šesťročná dcérka Kristínka, a ja – hrdá mama – som postávala trochu bokom. Kristínka pokojne stála a dorozumievala sa so mnou len očkami a mimikou tváříčky. Občas som sa na ňu usmiala, aby som ju povzbudila a upokojila, keď som videla čo i len náznak začínajúcej sa nervozity. Prišla pani riaditeľka a keď ukončila príhovor na privítanie prvákov, mohli si pani učiteľky svojich nových zvedavých žiakov odvieť do tried.

Prvým negatívom v našom nadšení bola informácia, že Kristínkina trieda sa nachádza na tretom poschodí. Keďže má reumatické ochorenie a dobré dni sa často striedajú s ťažko zvládnuteľnými, toto nebol dobrý výhľad do najbližšej budúcnosti. Vyriešila som to tak, že som každé ráno chodila s Kristínkou do školy až ku triede, aby som jej pomohla s taškou. Trieda tam však mala zostať celé štyri roky, a ja som len dúfala, že to obe zvládneme.

Náš denný režim začínal tým, že sme si museli privstať, lebo na jednotlivé úkony sme potrebovali viac času. Týkalo sa to aj cesty do školy, no a samozrejme aj výstupu na tretie poschodie k prvej A triede. Od školy som síce vždy utekala na autobus do práce, ale bola som spokojná, lebo sme s Kristínkou situáciu celkom dobre zvládali. Po prekonaní infekcie salmonely sa Kristínka po dlhom čase začala znovu zaraďovať do bežného kolobehu. Začali sa však kopíť zdravotné problémy, ktorým sme len ťažko odolávali.

Bolo to veľmi ťažké obdobie – možno jedno z najťažších pre moju dcéru, ale aj pre mňa. Mnohokrát som len ťažko ovládala slzy, ktoré sa mi pri pohľade na moju dcérku tlačili do očí. Kristínka nebola ešte celkom v poriadku, boleli ju kĺby, ale napriek tomu kráčala hore po schodoch a smiala sa na mojich táraninkách. Môj obdiv ku Kristínke bol nekonečný. Taký malý, silný človečik. Niesla som jej tašku a bola som vďačná za to, že sa nevzdáva. Každý deň bol pre nás tak trochu výzvou. V družine sa Kristínka



strela s veľkým pochopením zo strany pani vychovateľky. Keďže nemohla behať ako ostatné deti, mohla si pri nej čítať knihy. Stala sa miláčikom pani vychovateľky.

Keď som nadobudla pocit, že sme našli spôsob, ako zvládnuť každodennú rutinu, vynoril sa ďalší veľmi závažný problém. Bohužiaľ, v družine boli deti zo všetkých tried prvého stupňa a vyskytli sa medzi nimi aj také, ktoré sa Kristínke vysmievali. Čím viac ju pani vychovateľka zastávala, tým viac im to prekážalo. Keď sme doma spomenuli družinu, Kristínka vždy zosmutnela. Dokonca ráno plakávala, že nechce ísť do družiny. Vtedy som spozornela, že asi nie je všetko v poriadku. No ona sama mi neprezradila, čo sa deje. Obávala sa totiž, že situáciu budem riešiť, a pre ňu sa ešte viac skomplikuje. Nakoniec sa mi z nej predsa len podarilo vytiahnuť dôvod smútku a slz. Do tohto času som netušila, aké dokážu byť deti k sebe zlé a zákerné.

Do družiny vtedy chodila i prváčka Martina. Kristínku nemala rada a vysmievala sa jej. Kika však bola už natoľko vyspelá, že sa naučila výsmech iných prekonávať. Ale spolužiačka si našla spôsob, ako jej ublížiť. Kristínka mala po prekonaní choroby boľavé kĺby, najmä členok na pravej nohe, a preto veľmi krívala. Martina vystihla chvíľu, keď bola Kika sama, stúpala jej na boľavú nôžku, ba ju aj potkýnala. Nejaký čas som to nevedela vyriešiť, pretože Kristínka nechcela, aby som o tom s vinničkou hovorila. Obávala sa, že bude na ňu ešte horšia. Pozhovárala som sa o tom teda s pani vychovateľkou. V družine však bolo veľa detí a ona nemohla neustále kontrolovať, čo kto robí, alebo kde sa pohybuje Martina a kde Kika. Problém pretrvával. Myslela som na to hádam každú minútu. Ako jediné riešenie sa ukazovalo, že Kristínka do družiny chodiť nebude.

Pýtala som sa seba samej: môžem dať malému sedemročnému dievčatku kľúč od bytu? Riskovala som to. Začali sme sa učiť otvárať a zatvárať dvere. Kúpila som jej mobilný telefón a naučila som ju telefonovať. A moje šikovné dievčatko ma ani tentoraz nesklamalo. Začala chodiť sama zo školy a vždy, keď prišla domov, sa mi ohlásila, že je všetko v poriadku. Určite sa sama cítila dosť dôležito, akú zodpovednosť som jej zverila tým, že som jej dala kľúče od bytu. Vzrástlo jej sebavedomie a milá Martina si svoju zákernosť mohla „nechať“. Dnes už viem, že to bola dobrá voľba.



Cindy a lá zázrak

Kristínka Vranová

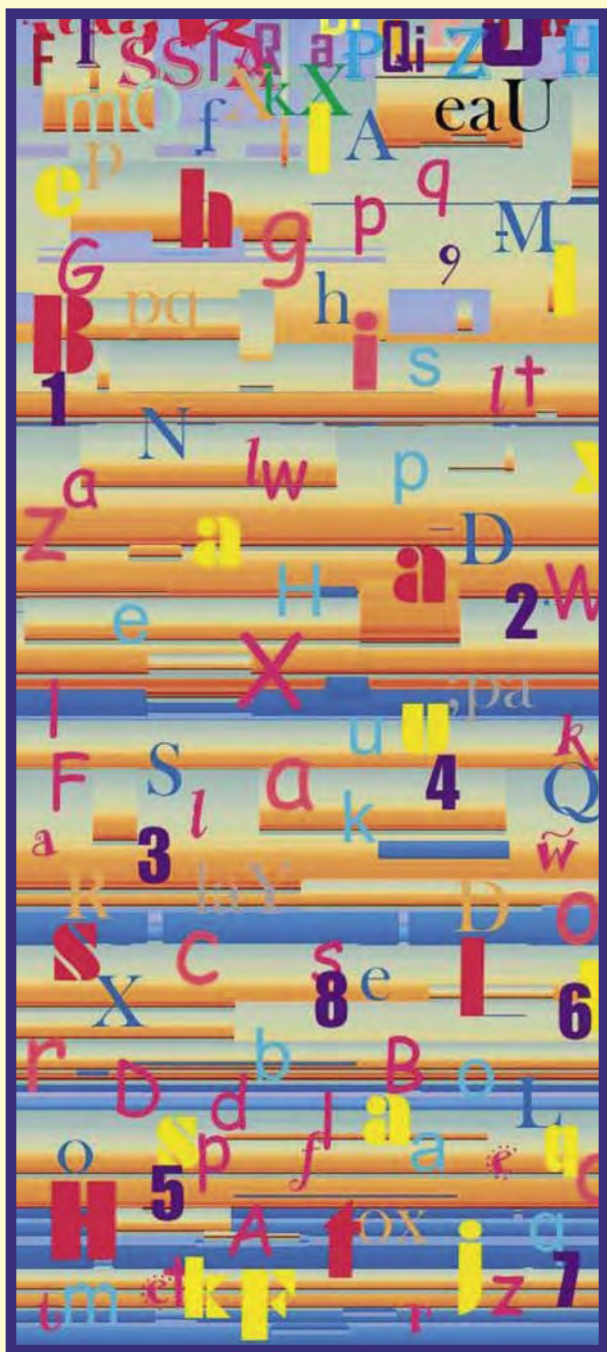
Volajú ma Kika a trpím na juvenilnú reumatoidnú artritídu – detskú reumu. Mám dvanásť rokov. Lekári mi zistili reumu, keď som mala jeden rok. Vtedy som to veľmi nevnímala, no postupom času mi to začalo prekážať. V škôlke som veľa vymeškávala, potom prišla škola. Zhodou okolností sme mali triedu na úplne hornom – treťom poschodí. Sama by som to nikdy nezvládla. Vždy tam musel niekto so mnou ísť, pretože som nevládala vyniesť školskú aktovku až hore. Chodila so mnou mamina.

Bola som rekordmanka v počte vymeškaných hodín. Spomínam si, že všetko to bolo pre mňa vtedy veľmi náročné. Mala som postihnuté tri kĺby – na zápästí, koleno a členok. Najhoršie to bolo s mojím kolenom. Veľmi mi to prekážalo, hlavne vtedy, keď som nemohla robiť nič iné, iba sa pozeráť von oknom, ako sa deti hrajú. Často som musela zostať v posteli. Dni v škole boli normálne, až na niektoré, kedy ma postihnuté časti tela veľmi boleli. Pani učiteľka spolužiakom vravela, aby na mňa dávali pozor, pretože ma bolí nožička. Bolo to na jednej strane milé, no na druhej mi to prekážalo, lebo som si pripadala, ako starý človek, o ktorého sa treba stále starať. Mnohí si to však zapamätali a pomáhali mi. Samozrejme, každá výnimka potvrdzuje pravidlo; našli sa aj takí, ktorí dobre vedeli, ako mi je zle, a ešte mi aj naschvál stúpali po nohe. Rodičia mi teda kúpili mobil, aby som im mohla v prípade núdze zatelefonovať.

V družine sme mali veľmi milú vychovávateľku, s ktorou som trávila väčšinu času. Keďže som nemohla chodiť von, hľadala som si iné záľuby. Začala som sa venovať čítaniu o zvieratkách. Prečítala som veľa knižiek. Najradšej som čítala o psoch. Môj najväčší sen bol, mať raz svojho psíka. Dostala som do daru veľa ďalších knižiek a encyklopédií. Trávila som pri ich čítaní toľko času, že som ich vedela prerozprávať. Nosila som si ich aj do školy.

Každý deň som o mojom veľkom sne vravela mamine, no bez výsledku. Keďže som mala vážne zdravotné ťažkosti a navyše maličkú sestru, pes vôbec nepripadal do úvahy. Od maminy som vždy dostala zápornú odpoveď. Preplakala som kvôli tomu celé hodiny. Mamine bolo smutno, že mi je to tak ľúto, ale nič sa nedalo robiť. Ja som stále vyplakávala a vyplakávala. Mamina mi síce povedala „nie“, ale nevzdávala som sa. Stále som verila, že raz sa mi to splní.

Každý deň som vymyslela niečo iné, aby som maminu presvedčila. Povystrihovala som napríklad lístočky a na každý som napísala: „Neboj sa, mami, o toho psíka sa budem starať“. Lístočky som dala na stôl a do stredu som položila koláčiky. Inokedy som zasa umyla riad a upratala. Moja snaha nebola zbytočná. Raz som mamine znovu položila moju zvyčajnú otázku, či môžem



mať psa. Odpoveď znela: „Áno, ale až keď budeš mať dvanásť rokov“. Bola som taká šťastná, hoci som vedela, že to znamená čakať ešte štyri roky. Žiarila som od nadšenia, lebo som už mala záruku, že sa to raz určite stane.

Našetrila som si peniaze a kúpila som prvú hračku v obchode pre zvieratká. Schovala som si ju do skrinky, aby počkala na svojho budúceho majiteľa. Všetkým v mojom okolí som sa s tým pochválila. Dokonca som zabudla na reumu a problémy okolo nej. Sústredila som sa iba na moje budúce šteniatko.

Ďalšia otázka bola: „Aká rasa?“ Hneď som mala odpoveď. Páčili sa mi maltézske psy. V kalendári s menami pre psov som vybrala pre mňa to najkrajšie: Cindy [Sindy]. Bol to tak nádherný pocit, vybrať meno pre budúceho miláčika! Skalopevne som sa rozhodla, že to bude „ona“. Dokonca som si vymyslela virtuálneho psíka. V tom období som totiž dostávala injekcie etanerceptu (najmodernejšia biologická liečba), a tak som sa cestou do ambulancie hrala, že chodím so svojím neviditeľným kamarátom. Napriek nereálnosti to pre mňa bola príprava na skutočného psíka. Rozprávala som sa s ním. Veľmi mi to pomáhalo nevnímať čas.

V piatej triede som spoznala jednu z mojich najlepších kamarátok, Danielu. Dada mi prezradila, že chodí jazdiť na koni. Vravela, že je to super. Bola na koni ako doma. Rozhodla som sa, že to skúsim tiež. Každý víkend som s ocinom chodila jazdiť. Učila som sa celkom rýchlo. Jazdila som stále na tom istom koni, volal sa Ramon. Zase uplynul nejaký čas a do toho vysnívaného dňa, kedy som mala dostať psíka, zostávali „už“ iba dva roky.

Prišlo leto. Nevieť ani ako, ale našla som s maminou na internete inzerát. Predávali šteniatka maltézskeho psíka. Hneď sme tam zatelefonovali a dohodli sme si termín. Bolo to o pol roka skôr, ako znela dohoda s maminou. Dostala som sa do časového stresu. Ostávali mi dva mesiace na to, aby som kúpila všetko potrebné. Vyprázdnila som pokladničku a vybrala sa na nákupy. Nakoniec som ich do dňa „D“ stihla.

Išli sme do Rimavskej Soboty. Vybrala som si šteniatko. Celá natešená som nasadla do auta a odvieďla si malú Cindy. Keď som ju doma postavila na váhu, nemala ani kilo.

So Cindy sme teraz veľké priateľky. Začala so mnou spávať a všade, okrem školy, chodíme spolu. Dokonca, aj keď sme išli na kontrolu k lekárovi do Piešťan, bola so mnou. Je možno až neuveriteľné, ako priaznivo sa to odrazilo na mojom zdravotnom stave, ktorý sa mi veľmi zlepšil. Môj psík mi pomohol. Bola to taká malá, biela hrudka šťastia.

Ako som už spomenula, začal so mnou spávať. Raz večer, keď sme sa šli uložiť, mala som oblečenú nočnú košeľu a odhalené koliená. Cindy vyskočila na posteľ a začala mi oblizovať boľavé kolienko. Všetci sme zostali prekvapení. Bolo to zvláštne, ale zaberalo to. Sedimentácia sa mi postupne znížila, moje výsledky boli v norme. Koleno „splášlo“ a ja som zasa behala po vonku.

Dnes má Cindy pol roka a, chvalabohu, s mojím zdravotným stavom je to viac než dobré. Brlôžtek je jej nanič, pretože spáva iba so mnou. Sme nerozlučné priateľky. Každý ju má rád. Dnes je aj mamina rada, že máme psíka. Keby to bola bývala tušila, asi by mi psa doprialala už na krstiny ☺.

Každému odporúčam kúpiť si nejakého spoločníka. Nielen chorým, ale aj zdravým ľuďom. Mne nepomáha Cindy iba s reumou, ale aj psychicky, keď mám zlý deň. Napríklad, keď v škole dostanem zlú známku, vrátim sa domov, a tu na mňa čaká oddaný spoločník, ktorý vrtí chvostíkom zakaždým, keď sa k nemu zohnem a pohladkám ho. No, viac už asi napísať nestihnem, pretože momentálne po mne Cindy skáče a ja s ňou musím ísť von...

Psík je super tvor a ten najlepší spoločník, takže nečakajte: bežte popozerať inzeráty a obstarajte si nejakého maličkého miláčika.

Riekanka pre Kiku

*En-ten-tiky, dva špendlíky,
nech sa splní tvoj sen, Kiky.
Nevzdávaj sa, dúfaj stále!
Každý z nás ti psíka praje.*

*Aj tá malá hruška biela
veľmi Kike pomôcť chcela:
kolenko jej Cindy líže...
Pôjdeš, Kika, aj na lyže!?*

*Sny si splňaj, zostaň zdravá,
ako túžiš, tak vždy plávaj!
„Neodkladaj kúpu psíka!“,
odkazuje všetkým Kika.*



Akoby som mame z oka vypadla

Marianka Fučíková

Spýtala som sa raz svojej mamy, aké to bolo, keď zistila, že ma čaká. Bola už totiž chorá na reumatoidnú artritídu. Moja mamička sa len usmiala a ticho dodala, že to bol napriek všetkým ťažkým okolnostiam úžasný pocit, ako u každej ženy, ktorá vie, že čaká bábätko a túži po ňom. Dávalo jej to jedinečný zdroj energie a viery, že dokáže pre svoje dieťa aj zázraky. Samozrejme, prišli aj obavy, či budem zdravá a či je všetko tak, ako má byť. No láska a povzbudenie od môjho ocka a mojich súrodencov jej dodávali silu nielen vtedy, počas tehotenstva so mnou, ale sú jej stále veľkou oporou.

Mama vlastne netušila, či ide správnym smerom, veď to ani nikdy nemôžeme vedieť na sto percent. V každej náročnej chvíli však stojí pri nej manžel, vždy jej pomáha, podporí ju, keď to potrebuje. My, deti, určujeme zmysel jej života od samého začiatku. Celá rodina jej poskytuje nádej a silu, každý deň ísť o kúsok ďalej. Vyznala sa mi, že vnútornú rovnováhu v nej udržiava viera v Boha.

Som najmladšia a odmalička som bola doma pre všetkých rodinné slniečko. Postupne sa ukázalo, že i ja trpím na reumatoidnú artritídu. Najskôr to bol pre rodinu veľký šok. Ale rodičia to prijali hrdinsky. Stále však majú pocit, že ma musia chrániť. Možno to lepšie pochopím, keď vyrastiem, budem dospelá a budem mať svoje deti. Veď každý dobrý rodič chce pre svoje dieťa len to najlepšie.

Sestry už skončili vysokú školu a pracujú, začínajú otvárať svoje krídla, osamostatňujú sa. Ja som gymnazistka a o dva roky chcem ísť taktiež študovať na vysokú školu. Rodičia majú z toho radosť, že sa nám darí.

Choroba obrala moju mamu o veľa vecí ... musela opustiť zamestnanie, zrieknuť sa športovania a mnohých iných aktivít. Reumatoidná artritída poznačí naozaj všetky sféry života človeka. Možno to vyznie zvláštnne, ale choroba môže pomôcť postihnutým ľuďom duševne dozrieť. Nedá sa však vylúčiť ani opak. Moja mamina našťastie nadobudla optimistický pohľad na svet. Hovorí mi, že nielen zdraví ľudia môžu byť úspešní. Život, ktorý máme od Boha, je krásny a hodnotný u každého človeka bez výnimky.

Mama ma veľa naučila. Napríklad ľuďom, ktorí nás ľutujú, že máme toľko trápenia, s úsmevom vravieva: „Na reumu sa nezomiera. Ale každý, koho postihne, sa musí naučiť s ňou žiť.“ Niekedy však doľahne ťarcha choroby aj na ňu. Veď by to aj bolo zvláštnne, ak by sa človek, ktorý musí denne prekonávať toľko bolesti, neustále usmieval.

Moja stotočná mama aj mne občas prehovorí do duše a pripomína mi, že sa nesmiem nechať chorobou zväzovať a ani sa odťahovať od normálneho života. A preto mám veľa záľub. Snažím sa rozdávať radosť tam, kde to

potrebujú. Stretávam sa s deťmi a pomáhám na pastoračných stretnutiach. Rada sa venujem aj svojim kamarátom v škole alebo na rekondičných pobytach.

Niekedy počujem, ako o mne ľudia hovoria: „Akoby mame z oka vypadla!“ To mi lichotí. Veď my dve máme mnoho spoločné a sme si navzájom veľmi blízke. Budem šťastná, ak nezostane iba pri vonkajšej podobe a našej diagnóze. Budem hrdá, ak sa mi raz podarí žiť taký duchovne nádherný a plný život, ako mojej krásnej, dobrej mame.



Zapadlo slnko

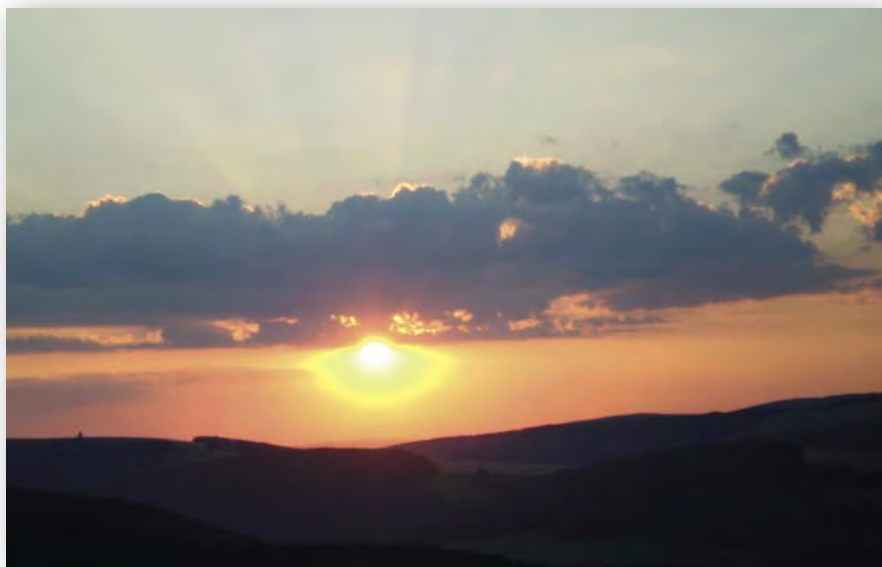
Ingrid Brečová

V živote každého človeka má priateľstvo inú hodnotu. V mojom živote zapadlo „jedno“ slnko, keď sa náhle zastavil život mojej priateľky. Už nikdy nepríde, nikdy nepovie: „...pod' na kávu...“, nepríde k nám na návštevu, nikdy nebude držať v náručí môjho syna... Na takéto dlhoročné, vzácne, krehké priateľstvo, ktoré som teraz jej smrťou stratila – sa nezabúda. Veľa sme si povedali, ale veľa vecí zostane nevyslovených... Nebolo nám súdené viac.

„Ďakujem ti za vzácne chvíle, keď sme sa spolu smiali, v nekonečných debatách rozoberali všetko možné i nemožné, snívali, cestovali, a pritom sme obe žili tvrdú realitu s reumatickým ochorením. Ty si veľmi ľúbila, bojovala, túžila, a popritom si mala veľa odvážnych plánov..., žila si jednoducho na plný plyn. Niekedy si skočila, a až počas letu si hľadala záchranné lano. Aj to som na tebe obdivovala. Časom sa postupne veľa zmenilo v našich životoch. Raz sme boli na štarte a inokedy skoro v cieľi. Prešli sme každá svoju cestu, aby sme si teraz navždy povedali zbohom! Pravda o živote býva často smutná, krutá a nepochopiteľná. Dnešok veľmi bolí.

Bol vtedy jesenný podvečer a ZAPADALO SLNKO...

Tvoj neopakovateľný úsmev navždy zostane v mojom srdci. S láskou na teba spomínam.



Čas na správne rozhodnutie

Gabriela Černá

Podstúpiť akúkoľvek operáciu nie je ľahké rozhodnutie. A už vôbec nie vtedy, ak ide o výmenu totálnej endoprotézy kĺbu. Niekoľko rokov dozadu sa ma snažili lekári na takúto operáciu prehovoriť. Stále som to však odmietala, aj napriek tomu, že som pár rokov strávila na invalidnom vozíku. Jednoducho som to tak cítila, že ešte nie je ten správny a vhodný čas. Bolo by vtedy bývalo pre mňa problematické zvládnuť operáciu nielen fyzicky, ale aj psychicky.

Kým som sa na to odhodlala, premýšľala som nad všetkým možným. Čím všetkým budem musieť prejsť pred operáciou, počas operácie, ako to celé dopadne, ako to zvládnem, čo bude ďalej, jednoducho som hľadala odpovede na množstvo otázok. Nakoniec rozhodol hlavne čas. Pomocou nových liekov som sa na krátke obdobie dokázala z vozíka opäť vrátiť na nohy. Bol to úžasný pocit. Žiaľ, kĺby poškodené reumou nevydržali dlho.

Keď som začala mať pocit, že som – ako sa hovorí – „zahnaná do kúta“, že mi už nepomôžu žiadne nové lieky, rehabilitácia a podobne, ale že som dosť fyzicky, ale i psychicky silná, začala som sa zaoberať aj tou poslednou, radikálnou možnosťou. Rozprávala som sa s priateľmi, ktorí už mali podobný zákrok za sebou, zhodnocovala som argumenty za a proti a vychádzal mi jediný výsledok. Operáciu podstúpiť. Aj dnes som však presvedčená, že aj napriek tomu, čím som za tie roky prešla, moje rozhodnutie vtedy, aj dnes, bolo pre mňa tým správnym rozhodnutím.

Nejako špeciálne som sa na operáciu nepripravovala. Približne som vedela, čo ma čaká. Dosť mi pomohli priatelia, ktorí už podstúpili podobný zákrok. Poradili a vysvetlili mi, čomu som nerozumela. Rozhovory mi pomohli hlavne z psychickej stránky. Jedna dobrá kamarátka sa ma opýtala, či mám spísaný testament – ha, ha, ha – asi vie, že mám rada čierny humor.

Vždy, keď sa má udiat niečo dôležité, vážne alebo vzrušujúce, noc predtým prakticky nespím. Tak to bolo aj teraz pred hospitalizáciou. Snažila som sa zachovať pokoj, ale márne. Celý proces nástupu však prebehol hladko. Lekár, ktorý ma prijímal, toho veľa nenahovoril, spýtal sa ma asi na tri veci a tým bolo všetko vybavené. Na moje prekvapenie som sa na oddelenie dostala celkom rýchlo, a to ešte pred obedom. Všetko prebiehalo štandardným spôsobom.

Na oddelení ma akurát prekvapila sestrička, keď sa ma dosť dramatickým spôsobom začala vypytovať, či mám pre seba v rodine nejakého darcu krvi. Predtým sa o tom vôbec nikto nezmenil. Zaskočilo ma to. Táto vtieravá myšlienka začala nahlodávať moju vnútornú rovnováhu. Dalo sa to chápať ako podmienka k ďalšiemu postupu: „Bude darca, bude operácia, nebude darca,

nebude operácia“. Keď sa darca rýchlo našiel, vysvitlo, že takáto podmienka nejstuje. To bola iba sestrička vo svojom konaní príliš horlivá. Osobne si myslím, že darovanie krvi je ušľachtilý skutok, a každý zdravý človek by tak mal urobiť aspoň raz v živote. Ak by som mohla, určite by som neváhala a darovala krv.

Operovať ma mali na štvrtý deň po nástupe do nemocnice. Už od rána som mala nejaký divný pocit, akoby som tušila, že sa niečo udeje. Pôvodne mi mali vymeniť kolenný kĺb. Ale ráno na vizite mi oznámili, že to nebude koleno, ale bedrový kĺb na druhej nohe. Argumenty, prečo nie koleno, som už ani nevnímala. V podstate mi to bolo jedno, lebo oba kĺby boli zlé. Na zákrok som mala ísť druhá v poradí. Malo to byť tak okolo desiatej hodiny. Keď už bol obed, a ja som ešte stále bola na izbe, začalo mi to byť divné. Nikto mi nič nepovedal, lebo nikto nič nevedel. Až popoludní medzi druhou a treťou hodinou mi sestrička oznámila, že v ten deň ma už operovať nebudú. Dôvod – neznámy. Nikto mi nevedel povedať ani to, kedy prídem na rad. Dokonca, keď bola večera, doniesli jedlo aj mne. Akoby nikoho nezaujímal, že ma môžu operovať už na druhý deň. Odmietla som čokoľvek zjesť. Bola som veľmi nervózna a nahnevaná. Určite by mi pomohlo, keby mi niekto podal logické vysvetlenie. Nestalo sa. Až na večernej vizite som sa dozvedela aspoň to, že ma budú operovať na druhý deň ráno. Trochu som sa upokojila a s pomocou tabletky som sa aj trochu vyspala.

Na druhý deň to už išlo veľmi rýchlo. Operácia prebehla bez väčších komplikácií. Ale tesne po zákroku, ešte na operačnej sále, mi začal veľmi klesať tlak. Hneď po prevoze na jednotku intenzívnej starostlivosti som dostala transfúziu krvi. Veľmi mi to nepomohlo. Stále ma niekto upozorňoval, aby som nespala. Ja som však všetko okolo seba vnímala, len som nevládala udržať otvorené oči. A to som netušila, čo ma ešte čaká.

Keď sa mi po operácii začali „preberať“ nohy, pýtala som si niečo na utíšenie bolesti. Kvôli nízkemu tlaku mi však nič nemohli dať. Takže som si to pekne v plnej miere odtrpela až do rána. Okrem toho mi bolo veľmi zle aj od žalúdka. Noc po operácii bola naozaj ťažká. Nevedela som sa dočkať rána. Stále som sledovala hodiny, ktoré viseli na stene oproti mne. Ráno, keď ma previezli späť na izbu na oddelenie, konečne som sa začala cítiť lepšie.

Zistila som však, že horšie vidím. Postupne deň za dňom sa to začalo zlepšovať, ale do stavu, ako to bolo pred operáciou, sa mi zrak ani po šiestich týždňoch nevrátil. Zatiaľ mi nikto nevedel dať jasnú odpoveď na to, či sa po narkóze môže zhoršiť zrak. Niektorí kamaráti, ktorí majú takýto vážny zákrok za sebou, tvrdia, že áno. Je to ale asi individuálne.



Prvé dni po operácii boli pre mňa veľmi náročné. Myslím si, že žiadny reumatik, ktorý podstúpil takýto vážny zákrok, to nemal ľahké, a vie o čom hovorím. Operovaná noha bola nefunkčná, na druhej nohe boľavé koleno a s rukami som si tiež nevedela veľmi pomôcť. Keď som sa mohla prvý raz posadiť, bol to skvelý pocit. Zistila som, že sa ten nový kĺb akosi lepšie „šmýka“, ako ten pôvodný. A hlavne, že nebolí. Najviac som sa vtedy tešila na dve veci: ako začnem sama chodiť na toaletu – každý, kto to zažil, bude so mnou súhlasiť; taktiež som sa nevedela dočkať, kedy budem môcť odísť z nemocnice. Ani jedno, ani druhé už potom netrvalo dlho.

Z nemocnice ma asi po desiatich dňoch previezli rovno do Národného ústavu reumatických chorôb v Piešťanoch na rehabilitáciu, kde som strávila tri týždne. Veľmi mi to pomohlo. Domov som odchádzala v neporovnateľne lepšom stave, ako keď som prišla. Najviac som sa tešila na tie úplne obyčajné veci. Napríklad, že nebudem musieť vstávať ráno už o piatej, či šiestej hodine, že sa dosýta najem toho, čo mi príde na chuť, že sa v pokoji vyspím, že do mňa zase chvíľu nebude nikto pichať injekcie a že si opäť sadnem k počítaču a budem si môcť písať s kamarátmi, ktorých mám rada.

Hovorievam, že z každého môjho pobytu v nemocnici by som mohla napísať knihu. Človek takéto situácie prežíva dosť emotívne, preto mnohé veci vníma oveľa citlivejšie ako inokedy. Musím však povedať, že jedno sa nezmenilo vôbec, a pritom to nie je materiálny, či odborný nedostatok. Podľa mňa veľmi podstatná vec. Ide o neosobnosť. Celé mi to tam pripomínalo továreň s „pásovou výmenou pokazených a opotrebovaných dielov“. Prídeš, vymenia, čo treba, a ideš preč. Chýbal mi bližší kontakt s lekárom, aspoň náznak ľudského záujmu o pacienta ako o človeka. Nepáčilo sa mi tzv. rozhodovanie o mne bezo mňa. Chýbal mi obyčajný ľudský rozhovor na úrovni lekár – pacient. Keď som sa chcela niečo dozvedieť, jednoducho som musela po informáciách vyslovene pátrať.

Teraz je práve šesť týždňov od operácie. Zatiaľ som s daným stavom spokojná. Rana sa mi zahojila rýchlo a bez komplikácií. Pohyblivosť v kĺbe je neporovnateľne lepšia ako pred operáciou. Najdôležitejší je však fakt, že kĺb ma už nebolí. V najbližších dňoch a týždňoch sa chcem ešte stále sústrediť na nohu. Musím veľa cvičiť, aby mi spevnelo svalstvo. Nechcem nič urýchľovať, ale chcela by som čo najskôr začať chodiť. Mám totiž v pláne, hneď ako to bude možné, že si dám vymeniť aj druhý bedrový a následne kolenný kĺb na druhej nohe. Verím, že keď budem mať „opravené“ obe nohy, nejaké zmeny nastanú. Minimálne v tom, že budem oveľa menej závislá od pomoci druhých. Ako som už na začiatku spomenula, podstúpiť akúkoľvek operáciu nie je ľahké rozhodnutie. Je dôležité zvážiť každý argument za a proti. K presvedčeniu, že robím správny krok, musí dospieť každý sám. Na operačný zákrok by mal každý ísť s pocitom, že robí to, čo je pre neho správne a najlepšie.

Ďakujem. Neprosím!

*Najstrašnejšie
na svete:*

*Dať nádej,
a potom ju
zoskartovať.
Dať prísľub
slnka,
a potom ho
sfúknuť.
Dať šancu
žiť naplno,
a potom
amputovať srdce.*

*Beznádejný život.
Ľadová tma.
Vzduch bez kyslíka.*

*Nechcená
transfúzia
zúfalstva.*



Používam Billingsovu metódu a teším sa zo života

Zorka Halcinová

K napísaniu tohto článku ma motivovala moja rola ženy a matky. S Billingsovou metódou som sa prvýkrát stretla na predmanželskej príprave u Dr. Zuzany Laukovej. Vtedy pred siedmimi rokmi ma metóda neoslovila. Nechcelo sa mi stále zaznamenávať svoje pozorovania. Až keď sme sa rozhodli s manželom pre dieťaťko a akosi sa nám nedarilo, spomenula som si na Billingsovu metódu. Začala som ju chápať postupne. Nie zo dňa na deň, skôr z mesiaca na mesiac. Nakoniec som dospela k vnútornému presvedčeniu, že som ju pochopila. Metóda je pre mňa a manžela vynikajúca, pomocou nej sme dali život našim dvom synom a v budúcnosti by sme radi privítali aj ďalšieho potomka. Pani doktorka Lauková ma naučila ako zaznamenávať fázy plodnosti a neplodnosti. Vysvetlila mi princíp používania tabuľky a farebného vyznačovania. Nebolo vždy ľahké popri iných starostiach a radoostiach každý deň sa sledovať a zaznamenávať potrebné údaje. Nie vždy mi na to ostával čas. Večer sa mi už nechcelo nič vypisovať. Odkladala som to zo dňa na deň. Samozrejme, že potom boli záznamy nepresné a skreslené. Ale my sme sa o dieťaťko snažili, takže tehotenstvo bolo u nás vítané. Dôkladnosť zaznamenávania údajov je nevyhnutná skôr v opačnom prípade, ak ju chceme využiť ako metódu na predchádzanie otehotneniu. (Považujem za neadekvátne používať pre Billingsovu metódu označenie „antikoncepcná metóda“. Jej význam a poslanie sú totiž oveľa širšie.) Vtedy je dôležitý presný záznam na základe sledovania svojich pocitov. Nakoniec som sa s myšlienkou vpisovania a sledovania údajov stotožnila a vôbec mi neprekážalo každý deň si zaznamenávať svoje poznatky. Trvalo to sotva minútku. S výsledkom som vždy oboznámila manžela, aby bol adekvátne informovaný a spolupracoval. Ak sa na konci dostaví úspech v podobe dieťaťka, po ktorom túžite, tak nie je nič jednoduchšie, ako táto prirodzená cesta počatia. Teraz s odstupom času, keď nám doma behajú dvaja zdraví synovia, som si zvykla sledovať svoj obraz automaticky, dokonca si záznamy už nevediem a spolieham sa na svoje pocity.

Princíp Billingsovej metódy sa značne líši od antikoncepcných metód, ktoré sú u nás známe. Opiera sa o spoluprácu muža a ženy a dáva im možnosť chrániť základné dary prírody, ktorými sú zdravie, život a plodnosť. Keďže tento biologický princíp pracuje v žene bez ohľadu na jej vzdelanie, rasu či náboženské presvedčenie, jeho zákonitosti môže využívať každá žena, ktorej záleží na vlastnom zdraví. Myslím si, že ľudský život je najväčší dar. Je to úžasné

sloboda ľudí: byť prví, začínať, prosiť o dieťa. Čo má väčšiu hodnotu, ako človek? Táto metóda nás naučila pochopiť nádheru a jedinečnosť každej ľudskej bytosti, mať v úcte pohlavnosť a pohlavné orgány, ktorými dávame život. Ani rukami, ani mozgom nevieme vytvoriť nič veľkolepejšie ako je nový ľudský život – dieťa. Jedno príslovie hovorí: „Mnoho detí a žiadne peniaze neznamenajú chudobu, mnoho peňazí a žiadne deti neznamenajú bohatstvo.“ Verím, že táto ovulačná metóda nám pomôže poznať pravdu. Pravda je budúcnosť a budúci osud ľudského rodu závisí od rodiny. Pri rozpracovaní tejto témy mi veľmi pomohol *Atlas Billingsovej ovulačnej metódy* (bližšie informácie sú uvedené v zozname bibliografických odkazov).

Manželia Billingsovci sa dožili 89 rokov. Mali deväť detí a desiate si osvojili.

Výskumom ženskej cyklickej plodnosti sa začal zaoberať lekár John Billings v roku 1953. V tom čase pomáhal pri pastorácii snúbencov a manželov kňazovi M. Catarinichovi v Melbourne. Zistil isté nedostatky vtedy používaných prirodzených metód na zabránenie počatia. Preto najprv hľadal v medicínskej literatúre, neskôr i v rozhovoroch so ženami, jednoduchý a spoľahlivý spôsob určenia plodnosti. Z viacerých možností sa ako najspoľahlivejšie ukázalo sledovanie prítomnosti hlienu krčka maternice, ktorú dokázali ženy ľahko spozorovať. Do vedeckej práce sa zapojila aj jeho manželka Evelyn, ktorá rozpracovala použitie metódy najmä pre obdobie dojčenia, ako aj pre obdobie pred menopauzou a po nej. Metódy potvrdil endokrinológ James B. Brown výskumom hormonálnych hladín a lekár E. Odeblad popisáním odlišných druhov hlienu krčka maternice, tvoriacich sa v závislosti od týchto zmien. V roku 1963 bola ovulačná metóda uznaná Svetovou zdravotníckou organizáciou – WHO – a pomenovaná ako Billingsova. Metóda je založená na poznaní správania sa krčka maternice, ktorý presne reaguje na zmeny hladiny hormónov vaječníkov – estrogénov. Pred ovuláciou je ich hladina nízka. Žena, ale i dievča, ktoré už máva menštruačné cykly, bez akéhokoľvek špeciálneho vyšetrenia buď nepozoruje na vchode do pošvy žiadnu prítomnosť hlienu, alebo hlien, ktorý sa tam nachádza, je rovnaký, každý deň bez zmeny. Ak sa hladina hormónov začne zvyšovať, bude reagovať krčok maternice tvorbou hlienu s takými vlastnosťami, ktoré sú veľmi dôležité pre počatie.

V Poprade manželia Laukovci v roku 1997 ako prví na Slovensku otvorili pilotnú poradňu, ktorá je dnes už v bežnej prevádzke, denne dostupná pre všetkých záujemcov. Osobne poznám manželské páry, ktoré sa riadia touto metódou, a nevedia si ju vynachváliť. Jeden manželský pár v mojom okolí sa rozhodol počať dievčatko. Mali doma už dvoch chlapcov, túžili ešte po dievčatku. Podrobnejšie sa o možnosti výberu pohlavia dieťaťa píše v Atlase Billingsovej ovulačnej metódy. Dodržali všetky uvedené pokyny. Pridali k nim svoje dlhoročné skúsenosti, ako aj poznanie svojho vlastného tela, a tak

sa rozrástla mladá rodinka o Katku, ktorá má dnes dva rôčky. Používanie ovulačnej metódy predstavuje spoluprácu s prírodou, teda aj s vlastnou prirodzenosťou.

Spomeniem ešte jeden závažný fakt, ktorý jednoznačne hovorí v prospech uplatňovania Billingsovej metódy. V prípade, že je žena nútená liečiť sa na nejaké ochorenie (nielen reumatické), jej organizmus je už aj tak dosť zaťažený medikamentmi. Pri niektorých ochoreniach (napr. Lupus erythematoses a i.) je dokonca hormonálna antikoncepcia kontraindikovaná, lebo by mohla vyvolať návrat choroby, resp. zhoršiť jej priebeh. Ak lekár má dôvod zo zdravotného hľadiska odporučiť liečenej žene neotehotnieť, hormonálna antikoncepcia sa pre jej organizmus stáva iba ďalšou „chemickou“ záťažou. Dovolím si tvrdiť, že zbytočnou, lebo Billingsova metóda ponúka ženám vysoký stupeň záruky ako sa vyhnúť otehotneniu.

V láske treba objaviť zdroj motívov na dodržiavanie potrebnej disciplíny. Plodnosť je dar a počatie je prirodzeným ovocím lásky. Myslím si, že nesmie byť kontrolované ničím, iba samotnou láskou. Iba láska zaručuje pripravenosť ochotne prijať každé počaté dieťa ako dar.

Použitá literatúra

1. Kolektív autorov: Atlas Billingsovej ovulačnej metódy – Plodnosť a neplodnosť podľa obrazu hlienu. Trnava, 2001. 101 s. ISBN 80-7162-333-4
2. CAPELLA, A.: Prírodná cesta – Billingsova metóda – Jednoduchá a bezpečná metóda na ovládanie plodnosti. Dolný Kubín, 1991. 49 s. ISBN 80-900496-6-4
3. Informácie z internetovej stránky: www.billings.sk



Moja prvá, naozajstná túra

Juraj Drobný

Vyššie dvadsať rokov som žil s bolesťou. Raz mi nedovolila vstať z postele, inokedy bola takmer zanedbateľná, ale vždy tu bola. Ak som chcel ísť niekam na krátku túru, muselo to byť po asfaltke a po rovine...

Celé sa to začalo na jeseň v roku 1981. Nebolo mi nič a v jedno ráno som sa odrazu nedokázal postaviť. Opuchnutý členok a v ňom ostrá, neznesiteľná bolesť. Nasledovala návšteva ortopéda, dlaha, injekcie... nič nezaberalo. Po troch mesiacoch ma poslali na reumatológiu. Výrazy ako JIA, RA, či MB sa mi veľmi rýchlo stali dôverne známe a mojím „letným sídlom“ sa stal VÚRCH. Asi pred tromi rokmi mi môj reumatológ v NÚRCH-u nasadil novú, tzv. biologickú liečbu. V priebehu nasledujúcich mesiacov sa bolesť vytratila a ja som začal nanovo objavovať radosť z pohybu.

V jeden hmlistý letný deň roku 2006 som si povedal, že už je načase vybrať sa na prvú, naozajstnú, samostatnú túru. Zastupoval som vtedy kamaráta na fare Veľké Borové, preto ma moje auto akosi automaticky zaviezlo do Roháčov.

Najskôr som vyšliapal asfaltkou na Ťatliakovu chatu. V bufete som si dal langoš, džús, kávu a čučoriedkový sen – čučoriedky v rume. Zdalo sa, že síl mám ešte dosť, tak som sa pustil smerom na Roháčske plesá. Asfaltka zostala kdesi za mnou a moje nohy zakusovali, aké to je kráčať po pravom horskom chodníku. Netušil som síce, čo ma čaká, ale povedal som si, že ak to nepôjde, vždy sa môžem vrátiť.

Ocitol som sa v pásme kosodreviny. Bolo mi nádherne, hoci hmla mi veľmi neumožňovala dobrý výhľad. Dorazil som k prvému plesu. Potom k ďalšiemu a ešte ďalšiemu. To už som vedel, že na návrat pomýšľať nemôžem a túru musím dokončiť.

Ja viem, túru na Roháčske plesá zvládajú bežne poľské „turistky“ v sandáloch. Pre mňa však bolo jej absolvovanie niečo ako – zdoľať Mount Everest.

Pôvodne publikované na blogu autora – jurajdrobny.blog.sme.sk; korigované.

Poznámka:

JIA – juvenilná idiopatická artritída

RA – reumatoidná artritída

MB – Morbus Bechterev



CV – miniatúra

Zorka Halcinová

Som obyčajné žieňa s kamoškou reumou a kompletnou rodinkou, počnúc manželom a končiac dvomi synčekmi: päťročným Miškom a o dva roky mladším Paľkom; aby som bola úplne presná, okrem toho sa naša rodinka nedávno rozrástla o operenca Čvirka.

Aj vďaka mojej lyžiarskej vášni som sa zoznámila s manželom Jankom. Bola to láska na druhý pohľad v posilňovni na stacionárnom bicykli. Potom nasledovali dlhé posedenia a nekonečné rozprávanie pri čajičku, keď svet patril iba nám. Po dvoch rokoch známosti sa nám naskytla vďaka štedrosti našich rodičov možnosť bývania. Tak sme sa zobrali, aby sme naplnili našu lásku voňavým uzlíčkom. Ale šťastie sa nám dva roky vyhýbalo. Vtedy mi začali problémy s kĺbmi a nasledoval maratón po lekároch. Dá sa hovoriť o šťastí v nešťastí, lebo naša láska vydržala aj toto nemilé prekvapenie. No nakoniec po dvoch rokoch od nášho spoločného „áno“ sme si domov priniesli naše bábätko – synčeka Miška. Svet opäť patril nám. Všetko bolo pre mňa dokonalé od prštekov na maličkú rúčku až po vzorného manžela, ktorý sa chystal žehliť ešte aj ponožky. Malému huncútovi Miškovi po dvoch rokoch pribudol braček Paľko. Opäť tie dokonalé pršteky a hladné ústočka, usmievavý manžel a k tomu žiarlivý Miško. Čas začal veľmi rýchlo plynúť a pri takom tempe aj mne plynulo odchádzali kilá, ktoré som pri deťoch nabrala. V čase „ničnerobenia“ som si dala prihlášku na vysokú školu, čo vyvolalo slzičky môjho najmladšieho miláčika, ktorému odišlo na pár chvíľ jeho obľúbené jedlo – mliečko. Mliečkový miláčik sa už usmieva, mamina je v treťom ročníku a on papá klobásku.

Život je predsa krásny! Na otázku: „A čo reuma?“, odpovedám: „Neviem, nemám na ňu čas, musím stihnúť toho tak veľa, že si ju len občas pozývam na kávičku, ale cukor nepodávam!“

Poznámka:

CV – Curriculum vitae



Nezůstat ležet...

Lenka Svorová

Nevím, kolikátý je tohle pokus napsat něco pozitivního, něco, z čeho proudí optimismus. Samozřejmě, že mě vůbec nic nenapadá. Dle zákona schválnosti mě napadají samé smutné a depresivní věci. Například tchyně musela dát utratit kočku. Praskl jí ušní bubínek a ona pořád koulela očima a běhala do kolečka; nebo kamarádčin labrador sežral 4 kila v česneku naložené slaniny a nebudu popisovat, jak potom vypadal jejich dvůr, garáž, terasa a záhon.

Můj pes, když už jsem je vzpomněla, tak ten je mentálně zaostalý. Víím, že to zní nepravděpodobně, ale je. Jestli nevěříte, přijďte se podívat. Přitom má ty nejlepší předky. Otec je Američan, šampion v evropských a světových soutěžích, matka to samé a synáček – trotl. Osem týdnů mu trvalo pochopit, že v obýváku na koberec se prostě nekadí. Hlídá tím stylem, že si od prvního dne usmyslel, že jediní lidi, před kterými je nutno mě chránit, jsou moji rodiče. Zbytek světa radostně vítá. Na dvoře, který měl původně hlídat, a proč byl vlastně pořízen, se sám bojí. Naši starou, ubohou kočku honí a ptáka vystresoval tak, že ten shodil peří. Ani jsem ho za to nemohla potrestat, protože v podstatě na něj jen zblízka čuměl a olizoval se. Naštěstí nás nestál tak moc, protože má předkus. Aspoň tak.

Dneska jsem byla v práci, jsem momentálně zastupující místní knihovnice. Myslela jsem, že moje práce bude hlavně půjčování knih, ale není to tak. Většinu času rozpočítávám asi třicet děcek po patnácti minutách, na tři počítače. Vzhledem k tomu, že je knihovna v místním kulturáku, jeho prostory využívají i jiné organizace, a protože moje rodná ves je hudebně nakažená, tak dnes měla ve vedlejší místnosti zkoušku jedna z dechovek. V místnosti pod knihovnou zas zkoušela místní rocková skupina. Takže si zkuste představit, že se pod vámi do rytmu chvěje podlaha a vy pomalounku, ale jistě se židlí i stolem, cestujete po místnosti. Do toho vám od vedle břeškně zní slovácké písně, nebo v tom horším případě, písně pohřební. No a do toho všeho se kolem vás motá pět – šest dětí, které se neustále ptají jestli už..., a kdy teda, když ne už, a jak dlouho to ještě bude než přijde už, a tak dále. Tak je u nás vzácný internet. Ke konci pracovní doby obyčejně jen tupě hledím a nechám je, ať si to vyřídí pěstně. Nebo jednou jsem přišla domů a pes byl šílený radostí, že mě vidí. Je to skvělé, že někoho tak rozradostní váš příchod, ale svetr mě trhat nemusel a květináč rozbíjet taky ne. Muž byl mnohem klidnější. Jen mě oznámil, že jídlo, co jsem mu od deváté do dvanácté vařila, mu nechutnalo, a ať už ho nikdy nevařím. Pak si lehl k televizi a usnul.

Onehdy jedna moje kamarádka reagovala, když jsem jí popsala, co se mě během týdne událo, že jsem šťastná žena. Nejdřív mě to trochu překvapilo, nikdy jsem o tom takhle neuvažovala, ale jsem. Po patnácti letech invalidního důchodu mám práci, která mě moc baví, tedy většinou. Mám muže, kterému sice nechutná moje jídlo, ale jí ho. Mám psa, se kterým se už do konce jeho, či mého života, nebudu nudit. Mám sice revma, ale taky bych mohla být zdravý, africký sirotek z Keni.

Moje nálada se začíná zlepšovat, a to jsem ani nevzpomněla mých dobrých rodičů, se kterými žiji, kteří jsou nadšenými pěstiteli slepic. Což by mě nevadilo, jen mě trochu irituje, že slepice mají často větší práva, než já. Vyjít na dvůr bývá občas velké dobrodružství.

Jak jsem mohla zapomenout a nevzpomnět mou pubertální dceru? Opsat náš krásný vztah a spoluužívání je na samostatnou knihu, samozřejmě plnou optimismu.

Jsem vděčná, že žiji, jak žiji, a taky za tu chorobu, co mám. Dala mě mnohem víc, než vzala. Udělala ze mě lepšího člověka. A co je nejúžasnější, díky ní jsem potkala spoustu skvělých lidí. Jasně, člověk zažije bolesti, ale kdo je nemá?! Nějaké ty operace, už si na ně ani nevzpomínám. Teda krom té poslední, ale tu si pamatuji spíš proto, že jsem měla spolubydlící, která byla tak protivná, ukňučená a otravná, že jsem ji chtěla zabít. Přežila jen proto, že jsem nemohla chodit a pustili ji dřív, než jsem zase mohla. Ale na druhé straně si podrobně pamatuji všechny společné pobyty, flámy, setkání, rekondičky.

Nikdy nezapomenu, jak jsme sedávali na rozpálené kolonádě v Trenčianskych Tepliciach, takřka 50 °Celsia ve stínu, cucali teplé pivo a jaká byla sranda. Je nutno užívat si života. Myslím, že když si ho neužíváme, mrháme jím. A to je škoda. Neužívat si ho jen proto, že má člověk náhodou revma, to není důvod. Jasně, není vždycky veselo, ale jak říká klasik, není hanba upadnout, ale zůstat ležet. Je jedna jediná věc v životě jistá, a sice ta, že se všechno mění, nic netrvá věčně. Tudíž je jasné, že je-li teď zle, zákonitě musí být brzo zase dobře, a je-li teď dobře, je jasné, že se to změní až za strááááše dlouho, takže nás to vůbec nemusí trápit.



Na zdravie, pán konzul!

Daniel Belanský

Mal som osemnásť rokov, pár týždňov pred maturitou, keď som sa s kamarátom vybral zahrať si futbal. Po krátkej rozcvičke som energetickejšie kopol do lopty a vzápätí som pocítil prudkú pichľavú bolesť v pravom bedrovom kĺbe. To som ešte netušil, že som začal život s nerozlučnou životnou partnerkou „Bechterevovou chorobou“. Dodnes, keď si občas dám ako aperitív becherovku, spomeniem si na známych z Národného ústavu reumatických chorôb v Piešťanoch, ktorí mi o niekoľko rokov neskôr na zdravotno-rekondičnom pobyte pri Liptovskom Mikuláši s úsmevom na tvári vravievali: My nepijeme becherovku, pre nás je to „bechterovka“.

Doposiaľ mám živo pred očami vysmiatu tvár asi štyridsaťročného muža, ktorý sa každé ráno po niekoľkonásobnom bolestnom rozhúpaní len veľmi ťažko zdvihol z postele. Mal pravdu, keď vravel, že so sebaíroniou a humorom sa náš osud znáša oveľa ľahšie.

Lekári mi vo vtedajšom piešťanskom Výskumnom ústave reumatických chorôb v roku 1990 povedali, že je to choroba, na ktorú sa nezomiera. Ochromuje síce pohybové ústrojenstvo – u niekoho pomaly, u niekoho rýchlejšie – ale vo veľkej miere záleží hlavne na vôli pacienta, kedy a do akej miery ho choroba ovládne. Vtedy som si pripadal ako mušketer, ktorý sa odhodlane postavil proti stále pribúdajúcej presile vápnika, ktorý sa neodvratne ukladá vo všetkých kĺboch a stavcoch mojej telesnej schránky, začínajúc chrbticou, bedrovými kĺbmi, postupujúc cez hrudník, ramená až ku krku.

Chcel som veriť, tomu, že chorobu porazím, že mi proste jedného pekného dňa lekár povie: Daniel, ste zdravý, vyliečili ste sa, môžete si spraviť tri kotmelce. Síce sa tak nestalo, ale ak môžem dnes bilancovať po tom, čo som žil osemnásť rokov bez nej a ďalších osemnásť rokov s ňou, prichádza mi na um týchto pár riadkov.

Ako dvadsaťpäťročný som si nechcel pripustiť, že využijem odchod na čiastočný invalidný dôchodok, aj keď som naň už vtedy mal nárok. Naopak, venoval som sa čoraz viac amatérskeho športu. V rokoch 1999 až 2004 som pôsobil vo voľnom čase ako sprievodca v cestovnej kancelárii, trikrát som stál na vrchole Mont Blancu, dvakrát na vrchole najvyššej hory severnej Afriky Jabal Tubkal v Maroku, prešiel som horské masívy a kaňony Francúzska, Talianska, Thajska, Mexika, ale aj nášho rodného Slovenska. Na koničky z mladosti, ako lyžovanie a plávanie, som nezanevrel, ale práve naopak, bez plávania alebo telocvične nevydržím ani tri dni.

Momentálne pôsobím ako konzul Slovenskej republiky vo Francúzsku, s priateľmi tu absolvujem ročne pol tucta terénnych a cestných behov na

vzdialenosť pätnásť – dvadsaťdva kilometrov v tejto prírodou mimoriadne obdarenej krajine. Onedlho cestujeme do kraja Champagne, kde nás čaká o niečo viac ako polmaratón s možnými občerstvovacími zastávkami pri poháriku šampanského. Beh, či tenis, ktorý hrávam veľmi rád aj s mojou manželkou a našimi dvoma deťmi, asi nie je to najlepšie pre moje kĺby. Je v ňom však veľa radosti z pohybu a hlavne psychický relax. Proste som si sľúbil, že si pohyb budem užívať, pokiaľ budem môcť.

Každoročne sa teším na dvoj-, či trojtýždňový pobyt v NÚRCH-u v Piešťanoch. Počas mojej štvorročnej misie v Paríži som sa tam síce nedostal, ale verím, že o pár mesiacov budem môcť opäť ležať na sterilne bielej nemocničnej posteli, behávať ráno pod stromami na kúpeľnom ostrove, pomáhať ľuďom ráno z postele a popoludní z rehabilitačného bazénu.



Teším sa najmä na ľudí, ktorí si museli kvôli nepriazni osudu vytvoriť svoj vlastný svet, mierne izolovaný svet fyzicky chorých, ale často zdravších na duši ako sú tí, ktorí nemusia prekročiť brány nemocníc a pripájajú si na zdravie. Oni možno ani nemajú osobné poznanie toho, aký skutočne vzácny dar majú. Keďže som sa osudu nikdy nepriecil, som mu vlastne vďačný za možnosť môcť bojovať o trofej, byť bohatší na duši, vyrovnanejší v mysli, ale hlavne napriek všetkému počítať sa medzi najšťastnejších ľudí na zemi.

Šťastie je len uhol pohľadu na veci každodenné, naša schopnosť transformovať každý slnečný lúč alebo kvapku dažďa na úsmev. Keď mi priatelia pri poháriku chladeného ružového provensálskeho vína s úsmevom potmejúdsy vravia: „Na zdravie, pán konzul!“ úprimne rád im odpovedám: „Na vaše, priatelia, na vaše!“

Fenestrácia perikardu alebo – ešte raz vám ďakujem!

Juraj Drobny

Udialo sa to pred pár rokmi. Bol som vtedy práve v Námestove. S priateľmi sme sa radili o tom, ako ďalej s festivalom „Verím Pane“. Mal som nejakú virózu: suchý kašeľ, únava a podobne, veď to poznáte. Keď som v noci ležal v spacáku, odrazu mi začalo byť strašne zle: vedel som, že si musím ľahnúť, lebo inak odpadnem. Ale ja som predsa ležal a „viac si ľahnúť“ sa už nedalo. V strachu som z celej sily zakričal.

Z bezvedomia ma o pár hodín prebral chlad. Ráno som sa spýtal spolubývajúcich, či si v noci niečo zvláštne nevšimli, teda môj výkrik. Vraj počuli nejaké vzdychanie.

V pondelok som šiel do Národného ústavu reumatických chorôb na plánované sonografické vyšetrenie. Porozprával som lekárovi, čo sa mi prihodilo v Námestove, i o suchom kašli a únave, ktorých sa už pár týždňov neviem zbaviť.

Povedal: „Najskôr vylúčime vodu pri srdci... nevyлúčime! ...ako si sem prišiel?!“ „Svojím autom, ako vždy, prečo?“ spýtal som sa ho. „Veď si sa mohol zabiť! Máš toľko vody pri srdci, že ti ho mohla zastaviť!“

Zavolať záchranku a ležiaceho, napojeného na nejaké prístroje, pod lekárskej dozorom, ma previezli najskôr na jednotku intenzívnej starostlivosti na Kramároch a po pár dňoch do Slovenského ústavu srdcových chorôb, v súčasnosti sa nazýva Národný ústav srdcových a cievnych chorôb.

V deň operácie prišla ráno sestra a sanitárny pracovník, dali mi lieky, tuším aj injekciu, a on sa ma potom spýtal: „Vládete prejsť na vozík?“ Pozrel som na neho nechápavo a povedal: „Samozrejme!“ Ľahol som si na vozík. Privrel oči. Po chvíli som ich otvoril a pozeral som sa na strop nado mnou. A uvažoval nad tým, aké to asi bude, tá operácia. Za roky môjho spolužitia s kamarátom, zvaným Morbus Bechterev, som ich už pár absolvoval, ale doteraz sa vždy týkali mojich kĺbov.

Ležiac a pozerajúc do stropu som čakal, kedy sa dostanem na rad. Teda – aspoň taká bola moja doterajšia skúsenosť s operáciami z Piešťan – ležím na vozíku niekde pred operačnou sálou a čakám. Potom ma privezú na sálu, pichnú mi epidurálnu injekciu, „režú“, „sekajú“ a potom zašívajú ☺.

Po chvíli sa mi v zornom uhle objavila zdravotná sestra. Pýtam sa: „Sestrička, kedy prídem na rad na operáciu?“, a ona: „Už ste po nej!“

Keď sa mi podarilo trošku zorientovať, zistil som, že ležím na posteli a z hrude mi vychádza hadička ukončená fľašou.

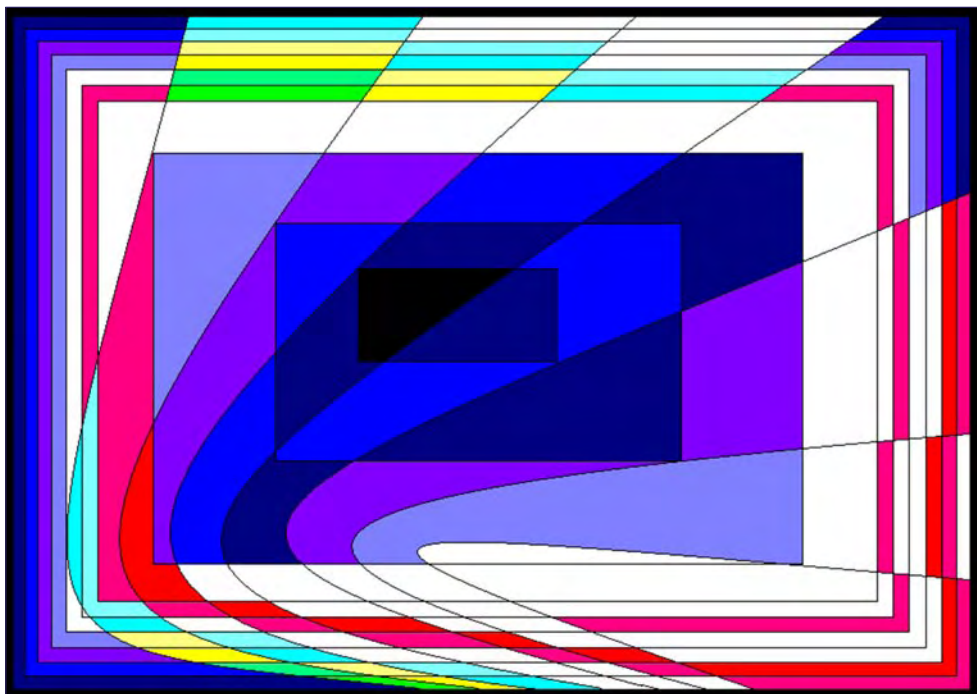
V pooperačnej izbe som zostal pár dní. Mal som možnosť sledovať, ako sa lekári i sestry starajú o nás, operovaných pacientov. Točili sa okolo nás od rána. Neustále nám boli k dispozícii. A v noci, keď všetko úplne stíchlo, sestry v nočnej službe nás všetkých zaradom umyli a „namentolovali“.

Poznámka: ostatní pacienti neboli ako ja, s obyčajným „okienkovaním“ perikardu. To boli ľudia, ktorí mali pri operácii otvorený celý hrudný kôš! Z nich netrčala iba jedna hadička, ako zo mňa!

Po pár dňoch, keď už som dokázal chodiť, ma previezli na normálnu nemocničnú izbu. Po ďalších pár dňoch mi odstránili hadičku, trčiacu z hrudníka. Trvalo ešte asi týždeň, kým ma prepustili domov, a zopár mesiacov, kým som sa zotavil natoľko, aby som dokázal fungovať, ako pred operáciou.

Keď si na to dnes spomínam, myslím s úctou a s vďačnosťou na všetkých lekárov a sestry z ústavu srdcových chorôb, a nielen na nich, ktorí sa o nás, svojich pacientov, starali. Ako malú spomienku a poďakovanie som napísal i tieto riadky.

Pôvodne publikované na blogu autora - jurajdrobny.blog.sme.sk; korigované.



„Martula“

Ingrid Regiecová

Priateľkou z inej sféry bytia je „Martula“. Takto tvrdo to nepíšem náhodou – „Martula“ je niekto ako generál, a k tým sa zdobneniny jednoducho nehodia. Veď posúďte sami. To trvalo, kým sme si my dve k sebe našli cestu! U nej ešte o niečo dlhšie, ako u mňa – je totiž extrémne nedôverčivá. Kým si ma postupne ofukávala, ja som mala svoje teoretické úvahy už za sebou. A že sa to nakoniec stalo, nám potvrdil dvojmesačný pobyt v bojových podmienkach študentského internátneho života v Moskve.

Prekrásne časy! Boli sme tam študenti z dvoch ročníkov našej vysokej školy, no v skutočnosti som mala len ju. Martula je pre mňa dôkazom istej neopísateľnej ľudskej krásy. Iste by ste ju nestretli na žiadnej súťaži krásy, hoci je plná rôznych milých krásností. Má nádherné vlnité vlasy, dlhé a bohaté, ale často ich mávala zopäté tou najstaromódnejšou kovovou sponou, akú si len dokážete predstaviť. Dlho jej nezáležalo ani na oblečení. Dokázala skombinovať absolútne nezlučiteľné farby a kusy odevu – človeku to až vyrážalo dych. Ale to ozajstné ticho okolo nej nastalo až na seminároch. Ten drobný človečik, ktorý nás najprv šokoval svojim disharmonickým zovňajškom, už len pokračoval predvedením svojej nadpriemernej inteligencie, závideniahodnej pamäte a úžasných kombinačných schopností. Myslím, že komentovať jej vkus sa po jej pohotových odpovediach už nikto neodvážil – nebolo to potrebné. Martula je proste zázrak prírody.

Raz, v nejakej situácii, keď som ju niečím – zrejme čakaním – vytáčala do nepríčetnosti, mi povedala, že život je len čakáreň. Celý život vraj nič iné nerobí, len čaká. Bolo mi jasné čo mi tou veľavýznamnou poznámkou a pohľadom chcela naznačiť, že hlavne ja vždy meškám. Mne to meškanie síce čo najveľkodušnejšie a najláskavejšie odpúšťala, ale iste pri tom trpela nesmiernymi mukami večných, nikde-a-pre-nič-a-nikom-u-nezastavujúcich chronických bežcov. Veľmi dobre vedela, že ja zase trpím inou chorobnou odchýlkou od bežného správania obyčajných smrteľníkov – maximalizmom. Nesmierne si vážim, že napriek tomuto kozmicky rýchlemu spôsobu života sa občas zastavila a povedala: „Mám na teba štyri minúty. Ako sa máš, aký bol víkend? A čo tvoja láska?“ A znova sa rozbehla za ďalším veľkolepým cieľom, ktorý čoskoro zapadol za obzor jej nespočetných, zdarne dosiahnutých mét.

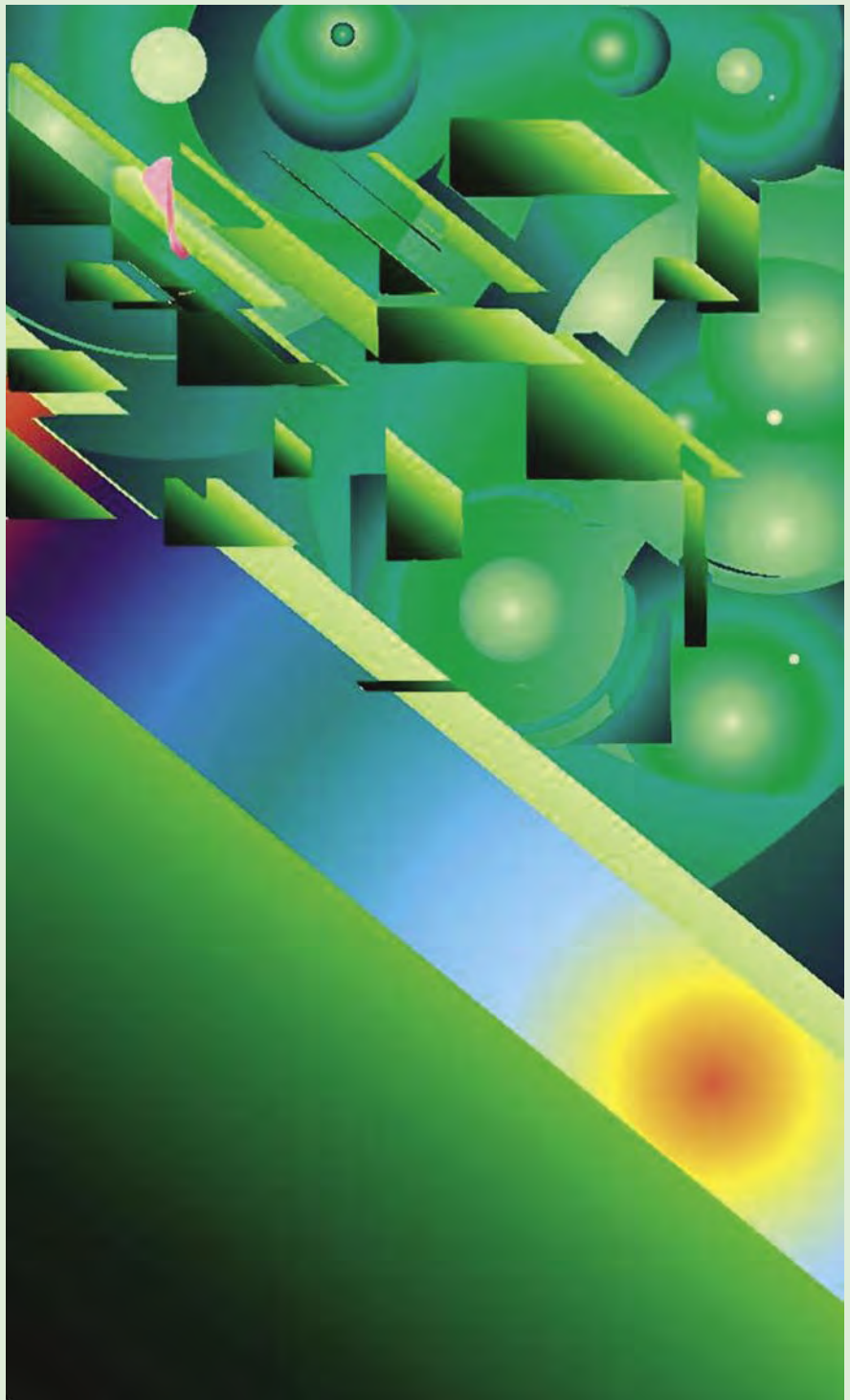
Napriek našim zjavným rozdielom sme boli nedefinovateľne spriaznené. Niekedy si myslím, že snáď práve vďaka nim. Obe sme to pociťovali ako provokujúce a navzájom sme sa úspešne iritovali. Jej pohľad bol ako šíp – ostrý a nekompromisný. Moja životná filozofia nerešpektovania pravidiel jej

dlho nestráviteľne ležala v žalúdku, čo mi aj patrične dávala najavo. Z toho zase nebývalo dobre mne. Ten súboj pohľadov, ktorý nastával po mojich dennodenných prešľapoch, si nikdy nemohla odpustiť, a vždy si s ním na mňa počkala. Trpela som ako kôň, ale mala som svoj štýl, svoju formu protestu a toho som sa, pochopiteľne, nemohla vzdať. Uľahčovať si to priznaním farby o mojej už vtedy rozbehutej reume by bolo príliš servilné a pod moju úroveň. Bola som presvedčená, že by ma to nadobro obralo o rovnosť šancí. Aj o pôžitok zo skutočného boja o svoje miesto na zemi, či skôr o priazeň mojej prísno-milej Martule. Nikdy mi nič nepovedala, ale všetko bolo jasné ako deň. Viem, že už vtedy jej na mne záležalo. Jej nemé výčitky boli toho najväčším dôkazom. Ako každý starostlivý rodič chcela moje dobro. Chcela mať zo mňa poriadneho človeka, chcela mi to v živote uľahčiť. No ako neposlušné dieťa, ešte k tomu dieťa – rebel, som to ani za svet nemohla, či skôr nechcela pochopiť. Načo si zjednodušovať život, ísť po vyšliapaných chodníčkoch, keď tie vedú len k priemerným istotám šedých, unudených más? Alebo lepší vrabec v hrsti?... Tak to teda nie! Nikdy ma nelákalo zaradiť sa tam, kde sú všetci. Z duše nenávidím byť kvapkou v mori, ovečkou v stáde, zanikať, splynúť, stratíť sa, to odo mňa nemôže nikto chcieť! Volím „BYŤ, ale nie byť otrokom“!



Martulu mám dodnes rada. Nepíšem jej listy, ani jej netelefonujem, ale myslím na ňu stále. Z mojich listov by mala nesmiernu radosť, takú, aká sa ani nedá skryť. Martula vie aj v tejto cynickej dobe prežívať radosť nefalšovane. Naozaj si nespomínam na nikoho, komu by sa tak nádherne a úprimne jagali iskričky v očiach, ako mojej zlatej Martule. Smiala sa a tuším sa aj točila, ako keby robila piruetu a pískľavo posadeným hlasom mi kvíľila do uší: „ľňulík, ľňula moja!“ a zmätene ma od radosti objímala a na striedačku sa bleskurýchlo odťahovala a sondovala, koľko ľudí je na tomto predstavení účastných. Vždy hovorila, že človek musí byť stále v strehu, aby ho, nedajbože, neoznačili za podozrivého z iných chůfok ako „hetero“. Takéto úvahy pravidelne narúšali plynulý chod jej veselej rozjarenosti alebo vďačnosti, a podľa môjho názoru, skôr ony mohli viesť k prípadnému spochybňovaniu jej orientácie. Ale nemyslím si, že by sa nad tým vôbec niekto pozastavoval... Potom mi ešte úchytkom silne postískala ruky vo svojich malých kostnatých dlaniach zrobených horalských žien. Pre vlastnú istotu a bezpečie dala pokyn k rozchodu, najmä ak sa toto všetko odohralo na pôde školy. Martulino srdce je veľké a široké, ale šité presne na mieru, s niekoľkými nášľapnými brzdami, pákami, budíkmi a inými poistkami. Avšak ak hrozí, že by ich majiteľka niečo prešvihla, či prekročila povolený časový limit, rýchlosť, či iným spôsobom stratila nad sebou, svojimi zmyslami a súdnosťou kontrolu, automaticky sa zmobilizujú k činnosti a bijú na poplach. Funguje vďaka nim presne a spoľahlivo, ako švajčiarske hodinky. Martula nemáva prešľapy, všetko robí podľa plánu, nenechávajúc nič na náhodu. Vychutnávať život plnými dúškami pre ňu znamená rozvrhnúť si ho ekonomicky a zbytočne časom neplytváť, lebo je ho málo. Život je predsa krátky. Na všetky svoje cesty – necesty má presne vyrátaný čas. Zo zásady ich totiž absolvuje vždy pešo. Má to svoju logiku – spozná viac miest, ľudí, zažíva kopu nepredvídaných vecí a ešte pri tom dobrodružstve aj rozumne ušetrí. Celá Martula! Tuším ju mám fakt rada.





Nepoužitelný bádateľ

Veronika Tichá

Cestovala som vlakom do Piešťan, ako inak, do nášho milovaného Národného ústavu reumatických chorôb. V kupé sedel sympatický starší manželský pár a muž, ktorý vekovo taktiež patrilo do úctyhodnejšej kategórie, pán Martinský.

Veľmi som ich vzájomnú komunikáciu nevnímala, venovala som sa čítaniu. Pozornosť som zbystrila, až keď sa všetci začali od srdca smiať. Vysvitlo, že pán Martinský sa vracal po mesiaci zo zámoria. Priam z neho sršala túžba, podeliť sa s niekým hneď za čerstva so svojimi zážitkami a skúsenosťami. Pripojila som sa k jeho poslucháčom.

Adela, najmladšia dcéra, sa spoznala počas štúdia v Amerike s Louisom. Postupne sa obaja vypracovali na uznávané vedecké capacity. Vzali sa a spoločne si zadovážili rodinný domček. Jeho zariadenie a skrášľovanie spočívalo najmä na bedrách manželky, ale bavilo ju to, takže v tom nevidela žiadny problém. Okrem iného si kúpili obraz, ktorý sa obom veľmi páčil. Bolo však potrebné pribiť na stenu kliniec, aby ho mohli zavesiť. Pri tejto malichej požiadavke začali problémy. Louis nebol schopný kliniec zatĺcť. Zakaždým našiel iné a iné dôvody, prečo to nešlo.

Prešli týždne, ba aj mesiace, a obraz stále trčal v kúte. Raz to Adelu riadne dopálilo a zatelefonovala svojmu otcovi: – Oci, prosím, pricestuj, chcela by som ťa vidieť, a naučíš aj môjho manžela, ako sa do steny zatĺkajú klince. Oci, prosím, príd!

Pán Martinský taktiež zatúžil po dlhom čase objať svoju dcéru, a tak sa vybral na výlet za veľkú mláku.

V prvý večer – v nedeľu – sa so zaťom zvitl pri slávnostne prestretom stole. Ako hosť taktne o klincoch mlčal.

Druhý večer sa pán Martinský odvážil spomenúť, že rád pomôže s umiestnením obrazu. Louis iba sucho skonštatoval: – Ešte som nad tým neuvažoval.

V utorok zasa oznámil: – Ešte nie som na to psychicky pripravený.

Pánu Martinskému takmer zaskočilo, jednoducho nechápal, aká psychologická príprava je potrebná na to, aby jeden dospelý chlap pribil do steny kliniec. V stredu Louis nemal čas. Vo štvrtok stále nebol pripravený a okrem toho dodal, že nemá „správne oblečenie“. Jeho svokor nechápal, čo pod tým myslí, ale radšej sa ho viac na nič nepýtal.

V piatok sa situácia opakovala. Adela sa iba potmehúdsy usmievala. A to už pána Martinského našťvalo: – Louis, dnes ti pomôžem zatĺcť kliniec, aby ste mali kam zavesiť obraz.

Zaľ zbledol, preglgol posledné sústo večere a potichu sa vytratil z miestnosti. O štvrt hodiny sa vrátil kompletne zaodetý v špeciálnom pracovnom obleku, ako nejaký firemný inštalatér.

- Nnno, môj ty smútku, už len gumáky ti chýbajú! - pomyslel si pán Martinský.

Ako sa však o chvíľu presvedčil, to bol iba začiatok „tajomného obradu zatŕkania klinca“. Zať vytiahol z veľkého puzdra čosi ako stojan na hviezdársky ďalekohľad a rozložil ho oproti inkriminovanej stene. A začal čarovať. S laserovým svetielkom. Zameriaval, premeriaval, rozmeriaval, až konečne spokojne skonštatoval: - O. K. - Na stene svietil malý bod. Ak by ste sa nazdávali, že potom nasledovalo zatŕkanie klinca - veď čo iné ešte? - tak sa mýlite, ako som sa mýlila i ja.

Pán Martinský pokračoval: Louis vybral spomedzi náradia malý, detský luk, natiahol naň hračkársky šíp a vystrelil ho do označeného bodu. Pán Martinský prevrátil oči a dcére zamrmal do ucha: - Ten tvoj nepoužiteľný bádateľ!

Kupé sa otriasalo naším smiechom. Ani ja som takmer nemohla polapiť dych.

Louisovi sa však týmto dôkladným „vedeckým postupom“ nepodarilo miesto na kliniec označiť. Pán Martinský už viac situáciu nezvládal. Zúrivo priskočil k miestu so svetelným bodom, v ruke kladivo, kliniec priložil k stene, trikrát po ňom buchol a svoj akt veľavýznamne - po slovensky - skomentoval: - A je to!

Konečne nasledovalo tak túžobne očakávané zavesenie obrazu. Ani otec, ani dcéra temer nemohli uveriť, že je obraz už na mieste.

Dokonale rovno. Dokonale v strede steny. Dokonale (ne)vedecky.

Rýchlik práve vchádzal do stanice v Piešťanoch. Bolo mi ľúto, že musím vystupovať. Myslím, že aj ďalšie zážitky pána Martinského by mali na mňa podobné terapeutické účinky, ako o nepoužiteľnom bádateľovi - život by sa mi zdal veselší, ľahší a menej ubolený.

Trochu endorfínov na zmiernenie bolesti vďaka smiechu od srdca by som naordinovala tri razy denne každému reumatikovi. Len kde vziať vtipných a duchaplných rozprávačov?!



Pár minút ľudskejši

Ingrid Regiecová

(Apel lekárom a zdravotníckym pracovníkom)

Nezáleží, či ste pacient s chronickým alebo akútnym ochorením, každý z nás má vo svojej nepriaznivej zdravotnej situácii prirodzené obavy o svoje zdravie. Hlavu plnú otáznikov o priebehu a trvaní liečby. Ak sa v takýchto okamihoch stretne s odborníkom, ktorý si napriek rutinnej praxi uvedomuje, že z hľadiska pacienta je každá takáto situácia jedinečná a pre pacienta výsostne individuálna, je to pre pacienta šťastie. Takýto lekár je trpezlivý, empatický a „neprekáža“ mu odpovedať na naše otázky.

Nie náhodou zdôrazňujem, že neprekáža. Po takmer dvoch desaťročiach pozorovania a prežívania na vlastnej koži v rôznych nemocničných zariadeniach, po nespočetných rozhovoroch so svojimi spolupacientmi/kami a známymi zisťujem, že vo väčšine prípadov to lekárom, hlavne chirurgom a ortopédom, proste prekáža. Nevieť posúdiť, či je to spôsobené závažnosťou stavu a situácie daného pacienta alebo je to celoslovenský fenomén.

Minulý rok som sa plná strachu a neistoty chystala v poradí na svoju šiestu operáciu – tento raz to bola ruka. Po rôznych skúsenostiach som bola neskutočne skeptická, cítila som sa sama vo svojej neistote, vôbec som nevedela, či som sa rozhodla správne. V tom ako keby moje obavy a myšlienky začul mladý izbový lekár. Pristúpil ku mne, predstavil sa, podal mi ruku a spýtal sa: „To je ona?“ a pohľadom sa oprel o moju ruku, ktorú chvíľku podržal, aby sa sám presvedčil. A takýmto až moderátorským mostíkom sa dostal k jadrú veci, prisadol si k posteli a krok za krokom mi vysvetlil, čo ma čaká.

Takýto rozhovor, hoci len pár minútový, dokáže presne to, čo pacient v tej chvíli potrebuje. Pre obe zúčastnené strany, pacienta i lekára, je nepochybne dôležité, aby bol pacient v čo najlepšom psychickom rozpoložení. Uľahčí to spoluprácu s lekárom a ten získá dôveru pacienta. Je prirodzené, že pacient bude následne vyrovnanejší a bude sa aj rýchlejšie zotavovať.

Lenže v praxi – nie je mi celkom jasné, prečo – je pacient často niekde na poslednom mieste záujmu. Strach, zbytočná neistota, na druhej strane ignorancia a arogancia niektorých lekárov je to, s čím sa pacient bežne stretáva. Vždy je tu niekto alebo niečo, čo je dôležitejšie ako MY, pacienti „domáhajúci sa“ pár chvíľ pozornosti, empatie a ľudského pochopenia.

Vážení páni lekári! Kto, ak nie vy, by ste mali mať záujem o pacienta? Kto, ak nie vy, by ste mohli tento bezútešný stav zmeniť? Kto, ak nie vy, by mal zhodnotiť predoperačný stav a pooperačný priebeh ochorenia? A prečo vy, inteligentní, vzdelaní ľudia, erudovaní odborníci, pre ktorých sú pozitíva

komunikácie s pacientom viac ako jasné, namiesto pomoci nechávate pacienta v neistote a deptáte ho svojim mlčaním a nekomunikovaním? Alebo azda vaša odbornosť, či bezmocnosť pacienta vás oprávňujú vyvyšovať sa nad nás?

Prečo tí z vás – česť výnimkám! – čo toto robíte, raz nevykročíte smerom k človeku?! Ved' nejde o nič, o žiadny príslub nemožného: azda len o tých pár minút „pozbieranej“ ľudskosti.



Lupusové variácie

Veronika Tichá

Riu som nevidela celý dlhý rok. Dohodli sme sa teda, že sa konečne osobne stretneme a príde ku mne na návštevu.

Bola príjemná letná sobota. Pozvoľným tempom sme sa okolo poludnia vybrali na prechádzku, bez nejakého konkrétneho cieľa. Chceli sme sa najmä pohovárať, veď obom sa nám nazbierala za rok celá kopa zážitkov. Mailovanie, napriek všetkým svojim výhodám, osobný kontakt nikdy úplne nahradí nedokáže.

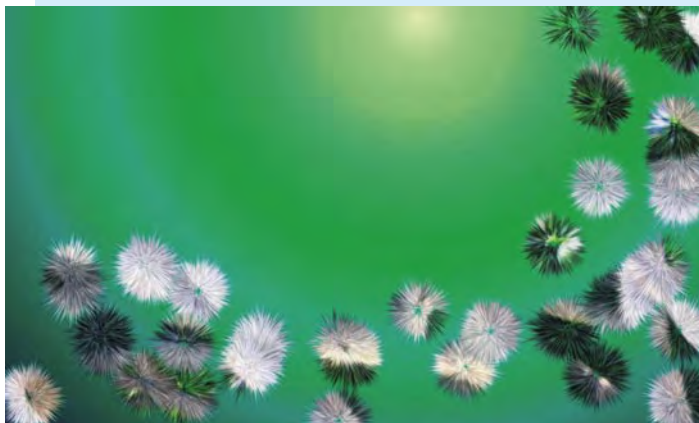
Domov sme sa vrátili vo večerných hodinách. Začala som pociťovať nezvyčajnú únavu. Zaskočilo ma to, lebo som mala celkom slušnú kondíciu. Únava sa ďalej stupňovala, pridali sa bolesti a opuchnutie niektorých kĺbov. Z posledných síl som si urobila večernú toaletu a šla ľahnúť. Dlhé chodenie zmorilo aj Riu. Uložila sa do pripravenej hosťovskej izby.

Nemohla som však zaspať. Mala som pocit, že mi neviditeľní škriatkovia moje kĺby píliu, režu, smažia na ohni a ešte aj po nich tancujú. Chcela som si vziať nejaký utišujúci liek, ale zistila som, že od bolesti sa nevládzem na posteli ani obrátiť, nieto ešte vstať. Aby toho nebolo málo, tak ma prepadol aj hrozný smäd. Ale každý, i ten najmenší pokus zmeniť polohu, mi tlačil do očí ubolené slzy. Tak som teda bez pohnutia ležala a čakala, kým „prestanú škriatkovia vyvádzať“.

Po polnoci sa však o slovo prihlásil môj chudák mechúr a pred bolesťou už nebolo úniku...

Užila som nejakú tabletku a osviežovala sa chladnou vodou. Tu som začula slabé, ale zreteľné: „Vieri, Vieri!“ Uvedomila som si, že to môže byť iba Ria. Vkročila som do hosťovskej izby. Zbadala som jej bolestný výraz v tvári, oči lesklé od horúčky a strnulé telo na lôžku. „Prepánajána, čo ti je?“ spýtala som sa zhrozená. O svojich zdravotných peripetiách som radšej pomlčala. „Neviem, no od bolesti sa nemôžem ani pohnúť,“ odvetila mi vyčerpaným hlasom. Odmerala som jej teplotu. Takmer 39 °C. Vedela som, že je zle. Vzhľadom na základnú diagnózu sa musí horúčka znížiť za každú cenu, lebo by jej to mohlo vážne skomplikovať stav.

Jediným rýchlym riešením boli studené obklady. Odšuchtala som sa do kúpeľne a začala namáčať do studenej vody uteráky. Keď som ich žmýkala, videla som od bolesti všetky hviezdičky, ale nič iné mi neostávalo. Prikladala som jej ich na zápästia rúk, na členky a na čelo a vzápätí neustále vymieňala. Zhodli sme sa však, že bez lekárskej pomoci je jej situácia, aj kvôli prudkej zápalovej reakcii na všetkých kĺboch, ťažko zvládnuteľná.



Zavolala som pohotovosť. Prišiel mladý, sympatický a k tomu ešte usmiaty lekár. Mal za sebou – ako mi neskôr prezradil – náročnú nočnú službu, ale jeho prístup bol vysoko profesionálny. Riu chcel ihneď vziať do nemocnice. Nevie, ako sa to tej milej potvorke podarilo, ale uhovorila ho, že infúziu zvládne/me aj v domácich podmienkach. Hospitalizáciu jednoznačne odmietla. Nemôžem však Rii uprieť, že v rozhovore s lekárom prejavila toľko odborných vedomostí o svojej chorobe, že mu nenechala priestor na žiadne pochybnosti. Veď kedy on mal príležitosť dozvedieť sa niečo podrobnejšie o lupuse?! Možno si spomenul na zopár všeobecných informácií o reumatických ochoreniach z čias štúdia medicíny a zostala mu aj nejaká pamäťová stopa, že ide o závažnú systémovú chorobu, ale sotva niečo viac.

Sanitár zavesil fľašu s roztokom na lampu a do jej žíl začala vtekať kvapka za kvapkou, v nekonečne pomalom rytme. Lež účinok infúzie nebol až taký zázračný, ako sme dúfali. Urputné bolesti ustupovali iba veľmi nepatrne.

Po infúzii nadišla pre Riu ďalšia náročná fáza – veď mnohí to poznáte z vlastnej skúsenosti, čo nasleduje za takýmto intenzívnym zavodením organizmu... Posteľ však bola pre Riu nízka a nedokázala z nej vstať. Ja som ju nevládala zodvihnúť kvôli mojím postihnutým kĺbom, ona sa zasa kvôli svojim bolestiam nemohla o mňa ani oprieť. Nakoniec sa Ria so zaťatými zubami skotúlala na zem, očividne trpiac sa vzoprela na končatiny, štvornožky sa vyšplhala na prisunutú stoličku a potom sa namáhavo vzpriamila. Nebyť vážnosti situácie, zasmiala by som sa. Bol na nás obe priam komický pohľad. Alebo aspoň tragikomický.

Teda aj takto si občas žijeme my, ktorí doma obchádzame nepozvaného a neodbytného „hostá“. Žiaľ, nastahoval sa k nám na celý život. Ale všetci pevne dúfame, že nám napriek tomu nebude určovať celý náš život. Že zostane iba hosťom. Že sa z neho nikdy nestane domáci pán Lupus.

Lietadlom za hranice všedných chýb

Jana Černáková

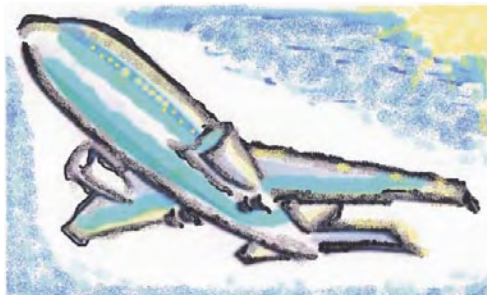
Nemám veľa skúseností ohľadom cestovania hromadnými dopravnými prostriedkami, lebo ak je to možné, všade cestujem autom. Keď má človek akékoľvek pohybové obmedzenie, cestovanie je vždy viac adrenalínový šport, ako pôžitok z poznávania nových miest. Spomínam si na moje cestovanie lietadlom, bolo to už pred pár rokmi.

Som ťažko zdravotne postihnutá, s nárokom na sprevádzajúcu osobu, ale na presun v tomto čase nepotrebujem vozík, ani barle. Mám iba nápadnejšiu chôdzu, nemôžem chodiť po schodoch a nerovnom teréne. Asistenčnú službu na letisku som si zaistila ešte pri objednávke letenky. S tým nebol problém. Ten nastal až na letisku, keď personál letiska uvidel chodiacu osobu bez bariel alebo inej opory. Chvíľu nechápali, prečo som si objednala asistenčnú službu. Vytiahla som preukaz ŤZP/S. Uverili mi a priviezli invalidný vozík, ktorý mal už niečo odslúžené. Prinajmenšom by si zaslúžil pokojný dôchodok niekde v kúte múzea. Bola so mnou moja asistentka, preto mi personál odporučil, aby som sa posadila na vozík. Prikazujú to predpisy.

Do odletu sme mali ešte viac ako hodinu. Chcela som ísť na toaletu a do bufetu na kávu. Keďže som na letisku roky nebola, tak sa mi žiadalo z diaľky si pozrieť okolie a nadýchať sa tej jedinečnej atmosféry. No „prišpendlená“ na tento ich historický invalidný vozík som sa už sama ani nepohla. Bola som úplne závislá od pomoci niekoho iného. Až na prvom poschodí som sa odvážila na chvíľu z vozíka postaviť, ale ten tam potom zostal ako opustené vtáča po daždi. Každý, kto išiel okolo, sa na ňom pohľadom zastavil a skúmavo prebehol po všetkých cestujúcich, s otázkou v očiach: „Komu ten invalidný vozík asi patrí?“

Keď sme prechádzali colnou kontrolou, colný úradník naznačil, aby som si sadla do vozíka. Pri prechode cez kontrolný turniket sa, samozrejme, ozývalo pípanie. Na to sa objavil ďalší zamestnanec colnej polície s ručným kontrolným prístrojom na vyhľadanie kovov. Zase zaznelo pípanie. Požiadal ma preto, aby som sa z vozíka postavila. Tu už však nastal problém, lebo sama som to nedokázala. On mi nevedel, alebo ani nemohol pomôcť. Moja asistentka bola už na druhej strane za colnou kontrolou, a teda po mňa prísť nemohla. Horko-ťažko som sa vyškrabala z vozíka a postavila na vlastné nohy. Personál letiska a colnej polície mal z toho taký šok, že sa na mňa báli aj pozrieť. Cítili sa trápne, lebo na takúto situáciu neboli vôbec pripravení. Pre mňa to bolo dvojnásobne nepríjemné. No najpikantnejšie okamihy nastali až vtedy, keď bolo treba opustiť budovu a dostať sa do lietadla.

Letušky zostali prevrapené, že niekto potrebuje výťah, lebo nemôže ísť po schodoch. Chvíľu zmätočne pobiehali, potom hľadali kľúč od výťahu alebo niečo podobné. Všetci spolucestujúci nervózne prestupovali z nohy na nohu, lebo nechápali, čo sa deje. Výťah nakoniec spojzdnili a mňa zviezli dolu. Keď ma konečne aj s vozíkom „zaparkovali“ na letiskovej ploche, ostatní spolucestujúci už boli v autobuse. Čakali sme, nikto nepovedal na čo. Potom sa niekde spoza ďalšieho autobusu vynorila sanitka. Teda, sanitka, skôr „približovadlo“, ktoré by malo mať čestné miesto v múzeu vedľa vozíka, na ktorom som práve sedela. Vystúpili dvaja „ošetrovatelia“ z Hitchcockovho hororu, pokrčení, ufúľaní, v gumených rukaviciach. Nemali ani potuchy, ako ma dostanú do sanitky, ktorá mala pokazené kreslo, ktoré sa vysúva z boku ku dverám. Keďže nedokážem spraviť základný pohyb, aby som vykročila na dva vratké schodíky, zostávala možnosť, že vyložia zo sanitky drevené ležadlo, položia ho na zem a mňa nejakým neurčitým spôsobom naň zvalia. Vtedy zišlo na um mojej asistentke, že autobus, ktorý viezol spolucestujúcich k lietadlu bol nízkopodlažný, a pri správnej pomoci by sme to spoločnými silami cez jeden schodík mohli zvládnuť. Tak sa aj stalo. Letuška vysielačkou privolala autobus, ja som za pomoci svojej asistentky nastúpila a asi sto metrov sme sa viezli k lietadlu. Keby som to tušila, túto vzdialenosť prejdem hravo pešo a bez zbytočných problémov.



Pri lietadle nás opäť čakali „ošetrovatelia“ zo sanitky. Vyskákali ako v akčnom filme a začali ma tlačiť po užučkých, strmých schodíkoch do lietadla. Toto však nebol nízkopodlažný autobus, ale lietadlo. Nemala som šancu dostať sa dnu po vlastných nohách. Vtedy jednému z „ošetrovateľov“ zišlo na um, že majú ešte jedno prenosné kreslo, ktoré je úzke a pomerne bezpečné. Posadili ma takmer na zem, lebo sedadlo nemalo nožičky, pripúťali ma remeňmi ako kozmonauta a akosi s vypätím všetkých síl ma dostali na palubu malého lietadla, kde už všetci spolucestujúci nervózne škripali zubami.

Niečo podobné sa udialo aj pri vystupovaní z lietadla, ale to sa radšej nebudem opakovať. Pamätám si však veľmi jasne, keď som znova stála pevnými nohami na zemi na letisku v Bratislave, že som si povedala: „Ďakujem, stačilo... nikdy viac...!“

No teraz s odstupom času, keď v mojej naivite dúfam, že tieto služby sú už O. K., mám zasa chuť vyskúšať si, koľko moje nervy vydržia. Sme už naozaj v Európskej únii aj úrovňou poskytovanej asistenčnej služby na letisku? Uvidíme. Vyskúšam... ☺

Zopár slov na záver...

S radosťou a veľkým záujmom som si prečítal texty knižky „Kamienky z mozaiky“, publikácie Sekcie mladých reumatikov pri Lige proti reumatizmu na Slovensku. Obzvlášť preto, že väčšinu autorov poznám aj ako pacientov. Za každým článkom sa skrýva zaujímavá výpoveď. Je mi sympatické, že mnohé príspevky sú skutočne veľmi osobné a jednoducho pravdivé. A preto sú dôležité publikácie podobného charakteru, lebo aj cez písané slovo sa dá pomôcť.

Viem, čo hovorím. Naučila ma tomu nielen moja takmer štvrtstoročná prax reumatológa v Národnom ústave reumatických chorôb v Piešťanoch (predtým Výskumný ústav reumatických chorôb), ale aj osobná skúsenosť. Dobre poznám, čo je to bolesť a obava z budúcnosti. Som toho názoru, že žiadny reumatológ, ktorý by mal aspoň malú chvíľočku príležitosť zažiť na vlastnej koži o čom sú bolesti jeho pacientov, by sa už nikdy viac nedokázal zaodiť do bieleho plášťa bezcitnosti a bezohľadnosti.

Je úžasné, ak sa môžeme na niekoho obrátiť vo chvíľach, keď sa máme zle, a v tú pravú chvíľu k nám vystrie svoju pomocnú ruku. Nezáleží na tom, akou formou. Mne samému najviac pomáha, keď viem, že si na mňa ktosi spomenie. Stalo sa mi to aj prednedávnom počas návštevy sv. Otca v New Yorku. Môj pacient – reumatik a dobrý priateľ mi poslal priamo zo štadióna, na ktorom sa slúžila sv. omša, správu s textom: „...spomínam a myslím na teba“.

Aj príspevky v tejto knižke svedčia o tom, že nie sme sami a máme okolo seba ľudí, ktorí si na nás spomenú v našich ťažkých chvíľach.

Nenechajme sa odradiť a zdeptať „bezcitnosťou v bielych plášťoch“, s ktorou sa naďalej môžeme a asi aj budeme stretávať. Práve bezcitnosť si často z našej bolesti a utrpenia stavia „mramorové paláce“ a zveľaduje tučné bankové kontá. Pre nás je však oveľa dôležitejšie, že na nás niekto myslí a má nás rád aj v utrpení. Možno som priveľmi úprimný, ale neviem klamať a ani nechcem.

Prajem Klubu Kĺbik dobrú a šťastnú cestu ku každému dieťaťu a mladému reumatikovi, pretože aj takto sa trhajú mraky a presvitá slnko...

Váš František Mateička

Kamienky

Veľa **kamienkov** sa pomestí
do farebnej **mozaiky** života:
mnohé vnorené do bolesti
sa ako vták bez krídiel cítia.

Iné tancujú svoj život v hmle,
ale na ceste nezablúdia;
ďalší sa z miesta nepohne,
keď mu nevedia pomôcť ľudia.

Hrdinom nie je len horal,
aj **kamienku** za vrchmi cnie sa:
jeden z nich statočne zdolal
prvú ozajstnú túru - Plesá.

Dni cválajú, hoc' sa to nezdá,
osud **kamienky** hádže do studne:
zapadlo slnko, zhasla hviezda,
z nádhernej zvonkohry ubudne...

Na nebi farebne vonia dúha,
niekto z nej **kamienky** vykráda:
je chudák, kto sám sebe luhá.
Jeho cieľ - peňazí hromada.

Život je krásny nielen v básni.
Kamienok, tvoj údel je pestrý.
Všetky čierne myšlienky zhasni,
v srdci si lásku a šťastie prestri!

„Iba nezostať ležať na zemi!“
Kamienky, to je dobrá voľba,
ktorá všetko na dar premení,
a **mozaika** vám raz za to hold vzdá.

