

2

A já to dám

7

Nepříliš lázeňský
příběh

12

Kam do lázní

3/2018

RS KOMPAS



ZKUŠENOSTI | RADY | TIPY PRO AKTIVNÍ ŽIVOT | vychází 4x ročně za podpory společnosti TEVA

*Nejen
o lázních*



Nejen o lázních

Toto číslo RS Kompasů mělo být původně o lázních. Ale jak to tak bývá, nikdy předem nevíme, kam nás téma časopisu dovede. Lázně jsou důležitou součástí příběhů, o kterých v tomto čísle pacienti vyprávějí, ale skrz tyto příběhy jsme propátrali daleko citlivější témata. Až budete číst příběhy Miši a Mileny, řeknete si asi, že jim život, jak se říká, hodně naložil. Až měly pořádně odřená kolena. Rozhodně jim několik let nebylo do smíchu. Obě nakonec při sobě měly lidi, kteří jim pomohli se vstáváním, ale tu sílu a odvahu se znovu zvednout, musely v sobě najít samy. Abychom ale neošidili ty, kteří čekají informace o lázních, přinášíme v tomto čísle seznam lázní, které se o pacienty s RS umí starat, ale i rozhovor z jedné z nejznámějších lázní zaměřených na léčbu RS u nás, a to z Klimkovic.

Dobré dny a hodně sil vám přeje

Šárka Pražáková

A já to dám

Míša je energická mladá dáma, která vypadá, že se umí se životem pořádně poprat. Její „nedat se“ jí pomohlo překonat hodně těžké, několik let trvající období, kdy propadala strachu, smutku a sebelítosti. Navíc i její blízké ve stejném období zasáhla těžká nemoc. RS se u ní přihlásila tak, jak sama svérázně líčí, že se nemohla trefit do futer dveří a padala svému koni přímo pod kopyta. Na první pohled dnes nepoznáte, že má problémy s chůzí a rovnováhou, na druhý pohled pochopíte, že vyjít a sejít příkré schody v kavárně, kde jsme se setkaly, nebylo pro ni vůbec jednoduché. Když jsme o tom pak spolu mluvily, jen lakonicky poznamenala: „Ale dala jsem to.“ Toto vnitřní nastavení – a já to dám – docela přesně vyjadřuje postoj k životu, který ji žene kupředu.

Mohly bychom krátce říci, jak dlouho jste nemocná a jak jste se s touto novou situací v životě vyrovnávala?

V listopadu to bude pět let, co mi nemoc diagnostikovali. Jak se začala projevovat? Tak nějak jsem se začala motat, těžko trefovat do dveří a permanentně potkávat futra. Měla jsem tehdy koně a najednou jsem se k němu z ničeho nic posadila do slámy. Když jsem na něm jela, nemohla jsem udržet rovnováhu. Přestože šel rovně a klidně, náhle jsem byla pod ním na zemi. Všechny činnosti pro mě byly komplikovanější. Jako bych měla igelitový pytel přes oči. To se nenápadně pomalu stupňovalo. K lékaři mě pak dovedlo to, že jsem už nebyla schopná ujít ani 200 metrů. Musela jsem si sednout, čekat, až to bude lepší, a pak zase kousek pokračovat dál. Nedokázala jsem předkládat jednu nohu před druhou. Nohy mě vůbec neposlouchaly a motala jsem se jak opilá. Když jsem ale přišla za svým praktickým lékařem, řekl mi, že „blázním“ a doporučil mi procházku pro uklidnění.

Proč vám nevěřil?

Protože věděl, v jaké situaci se naše rodina nachází a co mám za sebou. Maminka měla tehdy čerstvě diagnostikovanou rakovinu, otcova přítelkyně také a já zase stále živu zkušenost s velmi vážnou autonehodou. S bratrem jsme se snažili pomáhat, ale mně ubývaly síly, tak jsem začala sama obcházet různé odborné lékaře. Teprve po dvou měsících vyšetření začali lékaři něco tušit a poslali mě na magnetickou rezonanci. Pak přišel definitivní závěr – roztroušená skleróza. V té chvíli to byl pro mě šok, odstěhovala jsem se do jiného města a chtěla být sama. Což bylo v období Vánoc „ideální“.

Jak na tom tehdy byla vaše matka? A jak jste na tom byla vy?

Mamina v tu dobu statečně bojovala. Já jsem doma o nemoci zpočátku nechtěla nic říkat, svěřila jsem to jen bratrovi. Největší problém jsem tenkrát měla s tím, jak před mámou utajit týden, kdy jsem ležela kvůli léčbě Solumedrolem v ne-



ilustrační foto

mocníci. Ale povedlo se mi to. Bratr mi přivezl počítač a kolega práci, takže jsem mohla i na kapačkách pracovat. V té době jsem za to byla ráda. Drželo mě to psychicky nad vodou, protože práce byla to jediné, co bylo „normální“. Pak jsem ale už nemohla tolik pracovat a uvědomila jsem si, co je v mém životě špatně. Má snaha jít za dokonalostí i běžných věcí a za výkonem, hlava nehlava a za každou cenu. Došlo mi, že to nemá žádný smysl. Ptala jsem se sebe, co z toho mám já?

Jakou jste v té době měla práci?

Pracovala jsem v soukromé firmě. Připravovala jsem podklady pro dotační programy a výběrová řízení. Byla to stresující práce, chtěla jsem dělat všechno dokonale. Dnes vím, že i toto mé perfekcionista nastavení mohlo podpořit vznik RS.

Jaké bylo pokračování?

Celý následující rok jsem se do toho ponořila, hodně jsem o tom, co se stalo, přemýšlela a přemítala až příliš. Utápěla jsem se ve smutku, zmatku a lítosti. Žila jsem sama, rodinné vztahy nebyly ideální a stále mě pronásledovaly následky autonehody. Mamka se z rakoviny postupně vyléčila, tátova přítelkyně ale bohužel rok nato zemřela. Tedy i pod vlivem těchto událostí a protože jsem neměla vůbec nikoho, o koho bych se opřela, jsem se propadala více a více do beznaděje a vidiny pouze špatných zítřků. Po roce opět přišly Vánoce a já byla na úplném dně. Nekomunikovala jsem už skoro s nikým. V té době jsem ale poznala člověka, později mého velmi dobrého kamaráda, kterému můj stav nebyl lhostejný a absolutně

nechápal, kde se bere hloubka mého pesimistického postoje k životu a tehdejší názory. Po tom, co jsem mu přiznala o co jde, mě čapnul a řekl – pojedeš se mnou za jednou paní. Tou byla psychoterapeutka Renata Malinová.

Renata byla naprosto úžasná, jenomže já jsem byla ještě ve fázi vzdoru. Nic nechci, nic nepotřebuji, jsem nešťastná, nechte mě být. Tak jsem to zavrhl. Zhruba po měsíci mi to ale nedalo a zavolala jsem kamarádovi, že bych se s tou paní chtěla znovu setkat. Renata mi tehdy řekla, že by to chtělo potkávat se pravidelně. Z Pardubic je to přece jen kus cesty a kamarád si chtěl být jist, že budu terapeutku skutečně navštěvovat a každý pátek mě vozil do Prahy. Tři měsíce to vydržel. Schůzky s Renatou byly to první, co mě začalo stavět na nohy.

Pak jsem absolvovala první patientskou terapeutickou skupinu, kterou organizuje Nadační fond Impuls a vede ho Renata Malinová. Někdy dělají tato setkání i s fyzioterapeutkou Lucií Suchou. Na Monínci jsem najednou viděla lidi, kteří na tom nejsou o moc lépe nebo hůře než já, a s nimi jsem našla společnou řeč. Chápali vše, co jsem říkala!

Těchto společných setkání na Monínci následovalo ještě několik a myslím, že jsme se všichni neskutečným způsobem postupně posouvali kupředu. Kromě toho se z nás stali blízcí přátelé.

Vím, že psychoterapie je velmi citlivá, soukromá věc, bývá to složitý proces, kterým si každý musí projít. Přesto, vzpomněla byste si na nějaký moment, který vás hodně posunul a chtěla byste o něm mluvit?

To vím úplně přesně, kdy to bylo. Renata je zaprvé schopná terapeutka a zadruhé myslím,

že jsme si skutečně „sedly“. S věcmi se moc nepáreme a formulujeme to, co se děje, hodně otevřeně. Já jsem na tuhle svoji součást dočista zapomněla. Renata tehdy brnkla právě na tuto strunu.

Když jsem tehdy přišla do její ordinace, zase jsem si tam zhrouceně sedla a začala se chovat jako oběť, utáplá, ubrečená putička, vděčná za každého, kdo mě politoval, v něčem mi pomohl, něco mi podal, protože já jsem toho spoustu nemohla. Ona se na mě tak podívala a povídá: NO A CO! To mě v tu chvíli neskutečně naštválo, co si to sakra dovoluje? Takhle se chovat k chudince jako jsem já?!

Neskutečně mě vytočila, a to byl účel. Vzbudila můj obranný systém! Renata je někdy drsná, ale umí vystihnout ten správný moment, kdy je třeba s člověkem trochu zatřást. Jindy je zase úžasně vnímavá, ví dobře, co dělá a já jí na-prosto důvěřuji.

Co s vámi toto zatřesení udělalo?

Reagovala jsem tak, jak by reagovalo mé staré já. Jako papiňák! V tu chvíli jsem se vrátila k té energii holky, co si jen tak nenechá nic líbit, co se dokáže za sebe poprat.

To byl ten zlomový okamžik?

Ano. Samozřejmě ale trvalo ještě hodně dlouho, než jsem se postavila na nohy a ani teď nemohu říci, že by to nemohlo být ještě lepší! Ale kdybych měla jmenovat jednoho člověka, který mě postavil na nohy, tak je to Renata.

Jak dlouho to „hodně dlouho“ trvalo, než jste se dala psychicky dohromady?

Tři roky.

Jak jste na tom fyzicky?

Když mi RS diagnostikovali, musela jsem prodat koně a vzdala jsem se svých koníčků. S trekovými holemi jsem ušla tak 4 km, nyní už ujdou jen 2 km. Výkonnost mi klesá. Navíc jsem neměla problémy s jemnou motorikou. Nejvíce mě dokáže naštvát, že když mám na něco chuť a jdu si to uvařit, mám potom ruce tak unavené, že nejsem schopna nic moc dalšího dělat.

RS zasahuje vaše centra pohybu. Jak se o sebe staráte, včetně lázeňským pobytů, aby vás tělo poslouchalo? Například teď jsme spolu vyšly docela příkré schody...

Trochu jsem se těch schodů bála, ale dala jsem to. Musím říci, že je obrovský rozdíl mezi rutinním dnem, kdy člověk chodí do práce, a dnem, kdy má trochu času pro sebe. V standardním rytmu dne nic moc navíc nejde, už nezbyvá energie. Jediné, co v těchto dnech mohu ovlivnit je to, co jím. Mám totiž, kromě jiného, i potíže s trávením. Únava holt ochromuje nejen pohybový systém. S jídlem nezačínám do extrémů, jím vše, co mi chutná. Dávám si jen pozor, aby má strava byla pestrá, nebylo v ní příliš mnoho lepku a laktózy a naopak byla vždy nějaká zelenina. Snídani nepřeháním, oběd pořádný a večere střídá a nejpozději v sedm. Svačiny vynechávám, mé tělo si o ně neříká. Tři jídla denně mi stačí. O tohle se snažím a vychází mi to tak 5 dní v týdnu. Jinak si také umím dát večer buřtu a pivo.

Jak vypadá vaše snídáně?

No ještě než snídám, tak každé ráno cvičím. Teda spíš se jen protáhnou. Sama bych nevěřila, že to budu někdy dělat a tak pravidelně. Jenže když zjistíte, že je pak ten start dne mnohem příjemnější, vůbec vás nenapadne se neprotáhnout. Pak jen malá snídáně, nezbytná káva a vzhůru do procesu.

Mohla byste ještě více přiblížit, jak vypadá vaše ranní protažení?

Jde hlavně o to uvolnit svaly, které se přes noc stáhnou. Protahuju se v pozicích z jógy. Říkám tím svému tělu: „Haló, jdeme fungovat.“ Zkrátka tělo vzbudit.

Jedna zpěvačka vždy říkala, že je důležité naladit po ránu svůj nástroj, je to tak?

Ano. Přesně tak. Nyní, když jsem byla v lázních, tak mi tamní fyzioterapeutka vnesla ještě více jasno do toho, co je ve cvičení pro mě dobré a co ne. Některé cviky mi zrušila úplně, jako třeba rotační cvičení. Hodně mě bolí bedra a cviky, které jsem dělala k bolesti ještě přispívaly. Zároveň mě naučila nová cvičení.

Kdybyste mohla dát nějaký návod, co může pacient aktivně udělat, aby si z těch lázní odvezl pro něj to nejlepší, co by to bylo?

Krátce po diagnostikování RS jsem navštívila lázně, ze kterých jsem odjela předčasně, přepadl mě v nich strach. Nechci je zde jmenovat, protože nešlo o to, že by měly nekvalitní léčebný program, ale protože jsem se tam dostala pro sebe ve špatném období. Psychicky jsem byla na dně, takže pohled na kohokoliv s větším pohybovým omezením, který ani nemusel mít diagnózu RS, v mé hlavě vyvolával katastrofické scénáře. V paměti mám jen tuhle svou bitvu s vnitřními démony a z procedur si moc nepamatuji. Myslím si, že těsně po stanovení diagnózy není úplně nejlepší jet do lázní. Nejdříve by se měl člověk se vším trochu srovnat a možná si i uvědomit, že RS je nemoc, která se u každého pacienta projevuje docela jinak a kromě léčby hodně záleží i na tom, jak je sám pacient aktivní, zvědavý a vnímavý. Což je i recept na to, jak si odvézt z lázní to nejlepší.

Pojďme dál, k dalším vašim lázeňským pobytům. Co důležitého ještě lázně člověku dávají? Vy jste byla v Luhačovicích a Janských Lázních...

Podle mě je důležité především to, že můžeme být mimo realitu všedního dne a věnovat se pouze sobě. V práci pořád řešíme, co je třeba udělat, stihnout, zařídit, co upřednostňuje šéf. I doma je hodně povinností, které musíme obstarat. Snažíme se stihnout spoustu věcí a většina z nich je něco, co děláme pro druhé lidi nebo proto, že by to tak mělo být. Zatímco v lázních jen běháme z jedné procedury na druhou, běžíme ale za něčím nebo k něčemu, co je jen pro nás, co nám prospívá. To mně přijde naprosto nejdůležitější. Navíc procedury jako vířivky a masáže jsou velmi příjemné, což samo o sobě také prospívá. Já mám program většinou plný cvičení. Kromě tělocvičny mně moc pomáhá cvičení ve vodě, které bylo alespoň pro mě úplně skvělé a nějak bych ho chtěla zařadit i do svého běžného programu. Výborné je, že v lázních chodíte na spoustu různých cvičení, neustále jste pod dohledem fyzioterapeuta. Když svému tělu věnujete pozornost, pak snadno zjistíte, co vám dělá dobře a co ne. Je dobré i během pobytu komunikovat s lékařem. Požádat o zrušení nevyhovujících procedur nebo přidání procedury, která by vám mohla vyhovovat. Důležité je si uvědomit, že tu nejste jen pasivní objekt léčení, který někdo posunuje z procedury na proceduru, ale je dobré se do svého léčebného procesu aktivně zapojit. Společně s lékaři a odborníky hledat, co vám prospívá a co ne, protože jenom vy nejlépe víte, jak se cítíte.

A jsou k tomu lékaři a odborníci přístupní, otevření?

Jsou.

Hovořila jste o tom, že vám fyzioterapeutka v lázních některé cviky přidala, některé zrušila. Je důležité, aby pacient jel do lázní i s tím, že si doslova z těch odborníků „vytahá“ co nejvíce praktických rad?

Myslím, že to je jedna z nejdůležitějších věcí, kvůli které člověk do lázní jede. Čtyři týdny v lázních s vámi udělají úžasné věci, ale důležité je, abyste si tuto kondici co nejvíce uchovali i doma. S tím by tam člověk měl jet, aby si toho odvezl co nejvíce. Samozřejmě jsou i lidé, kteří to berou jako dovolenou, užijí si to, ale jakmile se vrátí zpět do svého reálného života, všechno, co tam získali zase rychle zmizí.

Jak to děláte vy, abyste si odvezla co nejvíce?

Snažím se vysledovat, co mi dělá dobře. Člověk to časem zapomene, tak si to i kreslím a píšu. Je to možná drobnost, ale já jsem si tam uvědomila, že mi dělá moc dobře chodit na dlouhé procházky. Žádné to mé běžnější chazení kolem domu se psem. Sice u domu nemám moc kam chodit, ale tak zkrátka nebudu líná a někam popojedu. V lázních jsem ušla s trekovými holemi ještě o 2 kilometry více než normálně. Takže to jde!

Vrátím-li se k fyzioterapeutům, co děláte, abyste si od fyzioterapeutů odvezla co nejvíce?

On je to spíše proces. Není to o tom, že vám jeden terapeut poradí univerzální balíček cviků. Každý z nich má trochu jiné zkušenosti, preferuje různé metody. A vy si vybíráte od každého, co vám sedí nejvíce. Navíc i vaše tělo prochází nějakým procesem. Vždy na tom není stejně dobře. Spíše je to o vnitřní volbě. Jsem pozorná ke svému tělu, soustředěná na to, co mi který odborník může nabídnout, a pak jsem schopná si vybrat to, co je právě nyní pro mě nejlepší a opustit to, co mi už neslouží.

Tedy je to nekonečný proces, jak se o sebe starat. Rozhodně ano. Je to jen o vnímání a poslouchání, nejen těla.**Takže to chce selský patientský rozum?**

Přesně tak. Nutit se k něčemu je ta největší hloupost.

Vím, že jste se nyní z lázní vrátila. Je určitě těžké to, co jste si přivezla, zapojit do běžného života, udržet to. Máte na to nějaký recept?

Recept na to neexistuje. Já jsem si nyní přivezla spoustu nových poznatků a také si oživila ty, které jsem už zapomněla. Přišla jsem na to, co mi dělá dobře a nehodlám se toho vzdát. A kvůli tomu chystám velké změny ve svém životě. Uvidíme, jak se mi to povede. Přijďte se mě zeptat za rok.

Nepřiliš lázeňský příběh

Tento příběh nebyl úplně o lázních, ale lázně jsou důležitou ingrediencí, která paní Mileně pomohla vrátit se zpět do „všedního“ života, který začneme postrádat, když nám někde zmizí. Než paní Mileně před sedmi lety lékaři diagnostikovali RS, trpěla těžkou depresí a léčila se na specializované klinice. Tehdy byla v plném invalidním důchodu. Připomeňme, že někteří neurologové se domnívají, že deprese může být prvním příznakem RS a jsou lidé, kteří při RS depresí trpí. Dnes proti mně sedí žena, která mi vypráví svůj příběh, má novou práci a dokázala se vrátit zpět do života.

Paní Milena šéfovala většímu obchodu s látkami. Což znamenalo například vést tým lidí, starat se o kvalitu a dostatek zboží, řešit problémy se zákazníky i případné třenice mezi zaměstnanci. Tedy práce, která přinášela téměř neustále větší či menší stres, který ale dobrý šéf nesmí dát příliš najevo. Postupně se cítila více a více unavená a nevěděla proč. Přepadávala ji smutná nálada a nevěděla, co s ní. Až se smutek jednoho dne proměnil v depresi. Propad paní Mileny do deprese byl nakonec tak hluboký, že si čtvrt roku léčby na psychiatrické klinice téměř nepamatuje. Co se s ní tehdy dělo, zná pouze z útržků vyprávění svého okolí. Když na tom byla nejhůře, musela brát silné léky, díky kterým její vědomí bylo utlumené a vše, co se tehdy odehrávalo, má dodnes zahaleno v mlze. Když se její stav podařilo psychiatrům stabilizovat, její matka si ji vzala domů. „Myslím, že bez mámy bych se z toho nedostala,“ říká Milena. „Byla jsem v chráněném prostředí s blízkými lidmi a protože máme dům, byla jsem dostatečně, ale ne úplně izolovaná a zároveň v bezpečí před cizími lidmi. Nedokázala bych vyjít ven mezi lidi, protože jsem trpěla úzkostí.“ Paní Milena samozřejmě stále brala léky na depresi, ale v tomto bezpečném prostředí jí řada zdánlivě malých kroků pomohla vyplout z mlhy a opět se napojit na realitu života. Věnovala se ručním pracem, které ji odjakživa bavily a díky tomu i cvičila soustředění, vyšla ven z domu na zahrádku pečovat o ni a těšit se z ní. Věnovala se běžným domácím činnostem v domě, což jí vnášelo do života nějaký řád. Byly to takové pomyslné kotvy, které jí pomáhaly vrátit její svět do rovnováhy. Připomeňme, že plný invalidní důchod jí také pomohl. Ubral jí existenční starosti a dal jí možnost se plně soustředit na sebe. Po několika měsících jí lékařka na psychiatrii a matka navrhy, aby jela do lázní. Nejprve se bála, protože to znamenalo odjet do cizího

prostředí, kde jsou neznámí lidé, na místo, kde je více lidí pohromadě. Nakonec paní Milena v doprovodu své matky odjela do Jeseníků, kde měla zajištěnou péči psychoterapeuta a zároveň jí lékař předepsal léčebnou kúru kombinující relaxaci s cvičením na zvýšení fyzické kondice. Chodila na procházky a všechny tyto ingredience dohromady pomáhaly Mileně s regenerací duše i těla. Když se vrátila, byla už schopná navázat kontakt s některými přáteli, i když jí setkávání s lidmi stále dělalo potíže. Po nějakém čase začala mít Milena problémy se zrakem. Měla štěstí, protože narazila na lékařku, která ji nechala důkladně vyšetřit, poslala ji i na magnetickou rezonanci. Pak už následovala cesta do specializovaného RS centra, kde neurologové diagnostikovali RS. Paní Mileně se paradoxně ulevilo. Konečně věděla, co jí je, co mohlo, přestože to nebude nikdy vědět jistě, spustit její deprese a hlavně se dozvěděla, že se tato nemoc dá léčit a že s tím i ona může něco dělat. Upravila si jídelníček, ve kterém nad masem převažuje zelenina, luštěniny a ovoce, začala pravidelně cvičit pilates a jógu. Četla si také příběhy jiných pacientů zveřejněné na důvěryhodných webech a v časopisech. Byla jí samozřejmě nasazena léčba na RS, ale zároveň docházela do ordinace své lékařky na psychiatrii, která jí postupně léky na depresi ubírala. Za nějaký čas paní Mileně její neuroložka navrhla další návštěvu lázní. Vybrala si Teplice, které se specializují na RS a poprvé se vypravila na neznámé místo s cizími lidmi sama. „Dodneška mi někdy dělá problémy komunikovat s lidmi, ale dnes se sama od sebe nedám s nikým do řeči. Ale tam jsem to zvládla. Na pokoji jsme byly dvě ženy zhruba ve stejném věku, a tak mi nedělalo tolik potíže se splubylými mluvit,“ vysvětluje Milena. Vlastně i to, že se druhá pacientka léčila s jinou nemocí bylo pro Milenu dobré, díky tomu měla dost času sama pro sebe. Chodi-

la také na procházky s trekovými holemi po okolí Teplic a tělo si pochvalovalo procedury v teplé vodě, masáže i cvičení, které ho celé uvolnily, rozhýbaly a uvedly do rovnováhy a kondice. V rámci běžného lázeňského života byla Milena schopná komunikovat s lidmi a možná nikdo netušil, jak velké vítězství je pro ni každý rozhovor. Po návratu z lázní a dalším léčení přišel čas, kdy Mileně oznámili, že jí přiznají už pouze částečný invalidní důchod. Zprvu se lekla, ale pak se přihlásila na pracovní úřad a začala si hledat práci. „Byla to pro mě úplně nová zkušenost, dříve si mě práce našla sama, nyní jsem si ji musela hledat.“ Netrvalo dlouho a na webu s nabídkami práce na ni vykoukla pozice administrativní pracovníce ve firmě, která zaměstnává lidi na chráněných místech. Jeden den se šla představit a druhý den nastoupila. Když jsme spolu dělaly tento rozhovor, ještě si pamatovala na poslední návštěvu lázní v Klimkovicích. Kromě kombinace jodobromových koupelí, plavání v teplé vodě, speciálního cvičení a masáží si také pochvalovala lázeňský pobyt jako místo pro odpočinek od běžných starostí s prací a životem vůbec. A já si tak v duchu říkala, že tohle si pochvaluje mnoho běžných návštěvníků lázní. A právě toto Milenino prohlášení je, řekla bych, důkazem, že je na dobré cestě zvládnout svá trápení. Milena bude asi pochybovačně kroutit hlavou, ale pro mě je odvážná a statečná bytost, protože světlo na konci jejího tunelu bylo hodně daleko a svítilo skromnou jiskřičkou. Na její cestě jí pomáhali blízcí lidé, ale chtít musela sama. Když se Mileny zeptáte, co si myslí, že pomáhá člověku zvládnout RS, ale i jiné trable, odpoví: „Důležité je dozvědět se od jiných lidí jejich zkušenosti, třeba si o nich číst i v příbězích, protože pak člověk ví, že není sám a existují různé způsoby řešení.“ Možná, že i příběh Mileny bude pro někoho inspirací.

Svatý Vintíř a jeho dobrá voda

Možná vám příběhy Míši a Mileny dají více námětů na přemýšlení. Pro ty, kterým se lépe rozvažuje ve volné krajině připravil procházku téměř lázeňskou cestovatel Aleš Zajíček s partnerkou. Někdy totiž máme blaho dávající pramen skoro za bukem a na dosah.

Mnoho pramenů nemá jméno, nad jinými jsou postavena celá lázeňská města. Mnoho pramenů má své příběhy a osudy. Pramen sv. Vintíře k nim patří. Krom svých blahodárných účinků pro tělo se nalézá i vedle stejnojmenného kostela v Dobré Vodě u Hartmanic a díky péči ČSLA po skončení 2. světové války málem stejně jako kostel zanikl. Nestalo se tak a dnes se z něj opět můžete s chutí napít. Kostel jako takový má asi nejkrásnější skleněnou výzdobu na světě. Nejen oltář, ale i křížová cesta jsou dílem Vladěny Tesařové, která zde žije a pracuje. Nu, a pokud se chcete podívat na historii Šumavy, zastavte se v Hartmanicích v místní synagoze. Zdejší expozice vám mnohé odtajní a též ukáže dobu, která již našťastí pominula, ovšem nelze na ni jen tak zapomenout.

Modrá značka KČT obě místa spojuje a věřte nebo ne, zdejší vzduch přímo vybízí ke krátké procházce.

Naše cesta vedla z nejprve do synagogy, poté po modré značce do Dobré vody a po prohlídce kostela a občerstvení léčivou vodou jsme odjeli ze zastávky autobusem do Práší. Batoh není náš, ale německy hovořícího návštěvníka, jehož předci zde v Dobré Vodě do roku 1945 žili. Vaši zajíci na cestách.

oltář
kostela
sv. Vintíře



zastávka
Dobrá Voda



interiér
kostela
sv. Vintíře





kostel a pramen
sv. Vintíře
při příchodu
od silnice



rozhledy z modré
značky KČT za
Hartmanicemi



synagoga
v Hartmanicích



dobové
obrázky
v synagoze

Běh na dlouhou trať

Anna Ryšavá má RS 15 let. Nyní se stala i předsedkyní Sdružení mladých sklerotiků. Zatímco než onemocněla, jak sama říká, nebyla zrovna velký sportovec, RS ji vybudila k aktivitě. A to proto, že na počátku nemoci byla na tom tři čtvrtě roku fyzicky velmi špatně. Pak se díky léčbě její stav zlepšil a ona neotálela a začala okamžitě sportovat. Hlavně běhat. Přestože zpočátku se toto sportování neobešlo bez slz, zanedlouho zjistila, že se její fyzický stav zlepšuje, přestávají jí brnět nohy a celkově je jí lépe. Dnes je pro ni běh něco jako droga. S lidmi ze SMS jezdí na vodu, na kole a nedávno si vyzkoušela i jízdu na paddleboardu (pro neznalé – je to prkno na vodě, na kterém stojíte a pádlujete). Říká, že být aktivní je důležitou ingrediencí, aby se člověk i s RS cítil dobře. Paní Anna měla během těch 15 let dvě ataky nemoci.

Mohly bychom nejprve krátce shrnout vaše první dny s RS, a jak jste se s tím srovnala?

Diagnostikovali mě před 15 lety, ale pravděpodobně první příznaky nemoci jsem měla před 22 lety po narození dcery. Nejprve se RS ohlásila spíše nenápadně, větší únavou, ale pak jsem začala kulhat, zakopávat, téměř pak už nechodila, byl to najednou velký „sešup“. První ataku RS tedy lékaři rychle poznali, dostala jsem kapačky a pak léky první volby. Můj fyzický stav se poměrně rychle upravil, ale psychicky jsem na tom ty první dva roky nebyla úplně dobře. Mé nálady se střídaly od euforie, mně nic nebude, až k obdobím, kdy jsem se litovala. Ale to je normální stav, kterým si projde asi každý. Pomohla mi podpora mých dětí a pak jsem se rychle dostala mezi lidi ze Sdružení mladých sklerotiků, kterého jsem nyní předsedkyní. Lidé ve SMS brali RS jako normální součást života, nepopírali ji, ale ani svou životní situaci nedramatizovali. Jela jsem s nimi s rodinou, s dětmi na vodu a bylo to moc fajn. Pak jsme na kolech byli v Chorvatsku a všude jinde. Mám štěstí, že mě RS příliš fyzicky neomezuje, tedy mohu vyrazit na sportovní akci i se zdravými lidmi, ale jsou i ti, kteří kvůli RS nejsou schopni podávat takové výkony a tedy díky SMS mohou na sportovní i jiné akce vyrazit s celou rodinou a je to v pohodě.

Jde tu ale samozřejmě i o kontakt...

Ano, mnoho pacientů taková akce „nakopne“ a uvědomí si, že spoustu toho mohou. Navíc je to neformální setkávání lidí, kteří si rozumějí, vědí o čem RS je. I když, nebo právě proto, že se u každého pacienta projevuje tato nemoc individuálně, můžeme si vyměňovat informace, které leckomu pomohou. Jsme zkrátka sdružení aktivních lidí, kteří se nechťejí litovat, ale spíše, objeví-li se nějaký problém, hledají řešení.

Jak vám dávaly podporu děti?

Rozpadlo se mi tehdy manželství, má nemoc

byla asi poslední kapka. Tím pádem jsem na děti zůstala sama, což nás zřejmě ještě více přimknu-lo k sobě. Děti viděly na akcích SMS, že je to sice nemoc, kterou budu mít pořád, ale že se s ní dá žít. Braly to jako fakt, jako když někdo nosí brýle, tak já „nosím“ RS. Nedělaly z toho tragédii. Když si všimly, že nemohu, tak prostě zrovna nemohu a pomohly mi, braly to jako přirozenou součást našeho života.

Mluvila jste o tom, že chvíli vám trvalo se s tím srovnat, co byl ten klíčový moment?

Chce to čas. Na začátku nemoci jsem se během tří čtvrtě roku dostala do stavu, že jsem byla málem na vozíku. Dali mi kapačky, dali mi léčbu, ale chvílemi jsem nevěřila, že se to upraví. Ale nakonec se můj zdravotní stav po několika měsících upravil. Dnes se má RS projevuje velmi mírně a za těch 15 let jsem měla dohromady dvě ataky nemoci. Takže i díky tomu jsem se s tím vyrovnala velmi dobře.

Tématem dnešního čísla jsou lázně, nicméně pobyt v lázních je součástí komplexní péče, kterou by asi aktivní pacient měl sobě věnovat. Co pro vás znamená být aktivní, a co v tomto ohledu může nabídnout SMS?

Aktivní pro mě znamená i myslet pozitivně. Vnitřně se naladit a hledat cesty, jak já sama mohu něco dělat. Já nejsem ten, kdo by jen čekal až co pro něj udělají lékaři, blízcí lidé apod... Mně pomáhá vědomí, že i já mohu ovlivnit svůj zdravotní stav tím, že se starám o svou kondici a udržuji si psychickou pohodu. Než jsem dostala RS, tak jsem nebyla moc sportovní typ. Když jsem onemocněla, začala jsem běhat, jezdit na lyžích, tedy jsem vlastně daleko více aktivní, než v době kdy jsem byla zdravá. Hlavně, když jsem začínala běhat, tak mě brněly nohy, někdy jsem měla i slzy v očích, ale pak velmi rychle jsem na sobě začala cítit pozitivní vliv tohoto mého pocínání. Nejen, že se mi zlepšila kondice, ale nohy

mě při běhu, ale třeba i v tramvaji přestaly brnět a cítila jsem se celkově lépe. Nakonec pravidelný sport začne být něco jako droga. V době, kdy jsem byla diagnostikovaná lékaři spíše doporučovali odpočívat, ale já jsem měla pocit, že se mám hýbat. Hnalo mě kupředu i to, že jsem začala stav, kdy jsem se nemohla vůbec pohnout a najednou jsem běžela. Každý ten běh byl pro mě jako dárek. Pokaždé když mohu jít, běhat, cvičit, tak je to jako malý zázrak.

Můžeme udělat nějaký souhrn toho, co děláte?

Přes školní rok chodím do posilovny, cvičím, běhám, jezdíme s partou na kole, nyní jedeme na vodu. Zkoušela jsem i Ferraty, jógu. Nyní jsem poprvé stála na paddleboardu.

Máte také zkušenosti s lázněmi, co pro vás znamenají lázně, a co byste poradila člověku, který má třeba RS kratší dobu, jak si z nich odvézt, co nejvíce?

Lázně podle mě více pomohou člověku, který bude aktivní po celý rok. I toho, kdo nic moc nedělá specialisté v lázních trochu rozpohybují, ale když se vrátí, tak mnoho toho, co tam získal, většinou ztratí. U této nemoci je skutečně důležité udržovat si kondici průběžně. Obrovskou výhodou lázní je, že zatímco přes rok běžíte do práce, máte spoustu povinností, a pak unavená jdete cvičit, zde máte na starosti jen sama sebe. Dají vám najíst, nemusíte nic zařizovat. Mám kamarádku, která je na tom fyzicky hůře, takže už fakt, že cvičí pod dohledem odborníků, kteří vědí, co a jak, nemusí řešit dopravu, jak se k nim dostat, to jsou pro ni velké benefity. Já osobně jsem si vybírala různé druhy cvičení, abych se z lázní vrátila ještě v lepší kondici, než jsem tam jela. Považuji to za důležité. Chodila jsem tam navíc i do bazénu a do posilovny. Chápu, že každý je na tom jinak, někdo potřebuje více odpočívat, lidé mají problémy s únavou, ale cvičení by se nemělo úplně vynechávat. Protože jsem si ná-



vštevnu lázní posunula až do této doby, kdy už jsou mé děti velké, nemusím složitě zajišťovat hlídání, tak to pojmám trochu jako dovolenou. Do Teplic za mnou jezdili přátelé, chodila jsem na dlouhé výlety. Přečetla spoustu knih, které jsem až doposud neměla čas číst. Lázně jsou výborné na to, že zvyšujete svou kondici a celkově zlepšujete svůj zdravotní stav, ale je to přirozeně propojené s fyzickou i duševní relaxací. To se vám během roku moc nepovede.

Mohou lázně pomoci i lidem, kteří kvůli RS mají problémy s únavou?

Mám pocit, slyšela jsem od kolegů, že ano. Přes rok jsou někteří lidé tak unavení, že skutečně nemají sílu něco dělat. Zde si mohou vyzkoušet různé druhy cvičení, zjistí, po čem se jejich tělo cítí nejlépe a mohou pak na to zkusit navázat i v běžném životě. Navíc, má-li nějaký pacient větší pohybový handicap, který ho v životě omezuje a obtěžuje, lázeňské procedury mu mohou zlepšit jeho fyzický stav a zkušenosti fyzioterapeutů a ergoterapeutů mu poradí, jak se s problémem snadněji vyrovnat.

Je nějaký klíč, jak si lázně vybírat?

Mnozí kolegové zvažují při výběru lázní, zda musí na procedury chodit na dlouhé vzdálenosti. Kamarádka, která má větší pohybové problémy zjistila, že jí dělá dobře Vojtova metoda a tu někde nenabízejí. Proto je asi dobré, než člověk odjede do lázní, chodit k fyzioterapeutovi, který se na pacienty nemocné RS specializuje a zjistit, které metody mu pomáhají. Samozřejmě pacient s RS musí mít doporučení svého neurologa, ale i v při výběru lázní je prospěšné, je-li člověk aktivní.

Opět spíše ze zkušeností a vyprávění pacientů, nač by si měl člověk dát pozor?

Pro pacienty s RS je asi hodně důležité nejít na doraz svých sil. Udržovat ve všem zdravou rovnováhu, protože třeba když někdo intenzivně cvičí a k tomu se přidá i nějaká infekce, může to vyvolat ataku nemoci. Známe takový případ.

Co může SMS pro pacienty udělat a co nedělá?

My jsme spíše takové neformální uskupení lidí, kteří mimochodem mají RS a chtějí být aktivní. Tedy se setkáváme na různých sportovních akcích, ale i jen tak v kavárně, nyní jsme

byli na vyjíždce na koních. Nově diagnostikované může povzbudit, když potká lidi, kteří mají RS delší dobu a zvládají to. Na našich akcích si každý může vyzkoušet i to, co nikdy nedělal a nemusí se bát, že to nezvládne. Nic ale formálně nezajišťujeme, například, že bychom někoho na místo odvezli nebo asistenci, na to nemáme kapacitu. Jde o to být spolu, inspirovat se, vyměňovat si zkušenosti, předávat si informace.

O čem je tedy pro vás RS a jakou roli v tom hraje SMS?

Jak už jsem říkala, SMS je sdružení lidí, kteří nechtějí sedět v koutě a naříkat, ale něco se sebou a pro sebe dělat. Jsou nově diagnostikovaní, kteří přijdou na pár setkání, zjistí, že se s touto nemocí dá relativně normálně žít, uklidní se a vícekrát nepřijdou. Pak jsou lidé, co chtějí zůstat spolu v kontaktu. Díky nové léčbě, když se člověk o sebe stará, může žít s RS kvalitní život. Přestože RS je nemoc, která se u každého projevuje jinak, za těch 15 let pozoruji, že díky nové léčbě potkávám více lidí s menšími zdravotními omezeními, ale jsou to lidé, kteří hned od začátku něco se sebou aktivně dělají.

O lázních, endorfinech a kondici

Co dobrého si člověk může odvézt z lázní? Jak si i po návratu z lázní udržet zlepšenou kondici? Jak mohou nemocnému s roztroušenou sklerózou pomoci počítače a různé fyzioterapeutické přístroje? A hlavně, jakou roli hraje aktivita samotného pacienta a jeho pocit zodpovědnosti za vlastní zdravotní stav? O tom všem jsme si povídaly s Mgr. Romanou Holaňovou, vedoucí fyzioterapie Sanatorií Klimkovice.

Jakým pacientům v klimkovických sanatoriích pomáháte? Na co se specializujete?

Specializujeme se na pomoc lidem, kteří mají především nějaký pohybový problém. Naše pacienti můžeme rozdělit na ty s traumatologicko-ortopedickou problematikou a pacienty neurologické, mezi které patří i nemocní s roztroušenou sklerózou.

Jaké symptomy RS tyto pacienti mají nejčastěji a jak jim mohou rehabilitace v lázních prospět?

Nejčastěji trpí pohybovými potížemi, projevuje se u nich snížená svalová síla, horší koordinace pohybu, mají obecně problémy s rovnováhou, a to nejen ve stoji nebo v chůzi. Typické bývají také poruchy kognitivních funkcí, potíže s pozorností či pamětí. Pacienti s diagnózou RS mívají i psychické problémy, depresivní nálady. Proto se jim u nás vedle fyzioterapeutů a ergoterapeutů věnují také psychologové a speciální pedagogové, kteří jsou součástí našeho týmu.

Co je z vašich zkušeností ještě důležité pro úspěšnou léčbu v lázních?

Za léta, co tuto práci dělám, jsem vyzorovala, že jsou dva základní typy pacientů. Ti, co se rádi sdružují s druhými lidmi, kteří mají obdobný zdravotní problém, sdílejí svá trápení a pomáhá jim nebýt na svou nemoc sami. Jsou rádi v prostředí, kde je normální mít nějaký handicap. Zároveň si tady v lázních odpočinou od problémů všedního dne. Těm pobyt u nás svědčí. Pak jsou ale takoví, kteří o své nemoci nechťejí s nikým mluvit, raději se s tím perou sami, mnohdy ji i popírají a potíže se snaží vytěšňovat. Pohybují se raději mezi zdravými lidmi. Přijedou-li do lázní krátce poté, co se dověděli svou diagnózu a ještě informaci nestihli pořádně zpracovat, může se stát, že tu na ně dolehne smutek, jejich psychický stav se zhorší. Obzvláště se to může stát, pokud potkají pacienty se stejnou nemocí, ale v horším stádiu. Rada – nesrovnávejte se s ostatními – většinou nezabírá. Někteří z těchto pacientů proto raději volí ambulantní pomoc fyzioterapeu-

ta. Nebo přijíždějí až později, kdy už svou nemoc alespoň částečně přijmou, a my jsme pro ně těmi odborníky, za kterými jedou pro praktické rady. Chtějí vědět, jak řešit své zdravotní problémy a jak se udržet v kondici. Důležité tedy je správně načasovat lázeňskou léčbu.



Čtyři týdny v lázních, to je docela dlouhá doba. Co se děje v průběhu pobytu a jak vypadá závěr?

Naším společným cílem, tedy pacienta i zdravotního personálu, je celkové zlepšení zdravotního stavu klienta. Velkým problémem pacientů s RS je ale únava a lázeňský pobyt samozřejmě organismus zatěžuje zcela jiným způsobem než běžný život. Proto se stává, že se pacient při odjezdu z lázní třeba cítí i o něco hůře. Ale tento stav velmi brzy přejde, tělo si odpočine a pacient začne teprve po čase profitovat z práce, kterou na sobě během lázeňského pobytu udělal.

V léčbě pohybových problémů je základem individuální terapie s fyzioterapeutem a různé typy skupinových cvičení v kombinaci se cvičením na přístrojích a elektroléčbou. Máme kvalitní přístrojové vybavení, které umožňuje nejen samotný trénink pacienta, ale mnohdy také jeho testování. Díky tomu dostáváme my i pacient přesnou představu o tom, jak se určité parametry zlepšily. Jedná se například o práci s těžištěm, typicky u potíží s rovnováhou. Testuje se v sedu nebo ve

stoji, s otevřenýma i zavřenýma očima. Speciální pomůckou pro cvičení jsou feedbackové systémy, při kterých pacient využívá pro trénink různé počítačové hry, přičemž je ovládá tou částí těla, kterou chceme terapeuticky ovlivnit. Mnohdy je to velmi zábavné, takže si mozek nově získané pohybové dovednosti daleko lépe zapamatuje a dokáže je pak využít ve spontánní motorice během dne. Dále má pacient možnost účastnit se individuálních konzultací s psychologem nebo skupinové relaxace. Speciální pedagog mu pomáhá řešit již zmiňované potíže s kognicí, pamětí, se schopností koncentrovat se. Velmi zajímavým konceptem je práce ve snozelen-multisenzorické místnosti, v níž se využívají pro terapii veškeré smysly pacienta, takže se nám daří oslovovat i nejzazší části mozku.

Procedury pro každého pacienta se volí individuálně podle jeho potíží a s ohledem na jeho možnosti. Lékař při vstupní prohlídce zjistí, jaké problémy pacient potřebuje vyřešit a podle toho mu naordinuje terapii, zkomponuje, co je pro něj nejlepší. Pacienta lékař sleduje po celou dobu pobytu. Podle toho, jak se po procedurách a cvičení cítí, může dále celý program různě modifikovat.

Co je největším přínosem pobytu v lázních?

Myslím, že největším benefitem lázeňského pobytu je, že se u nás pacient věnuje jenom sám sobě. Je vytržen z denní reality, tráví čas v příjemném prostředí, má daleko více pohybových aktivit. Zkrátka, když se organismus více hýbe, má dostatek specifických podnětů zvenčí, a to platí i u zdravého člověka, zlepšuje se kvalita pohybu, kondice a další redukované funkce, které během pobytu trénuje.

Jak je důležité pro nemocného RS, aby se udržoval v kondici?

Je to nesmírně důležité. Je to důležité u každého člověka, ale v případě nemocných RS mnohonásobně více. Neříkám, že by měl nemocný denně cvičit hodinu či půlhodinu. Hlavní je, aby cvičení bylo pravidelné. A pokud možno, aby zvolená

pohybová aktivita dotyčného člověka alespoň trochu bavila.

Někteří pacienti berou lázně jako odpočinkovou dovolenou, kde se pouze relaxuje. Je to dobrý přístup?

Pacienti s RS potřebují mít i tu relaxační složku, neměla by ale být tou hlavní, kvůli které do lázní jedou. Hlavní by měla být aktivní pohybová terapie. U nás není lázeňská terapie standardizovaná, skladba procedur se různí podle potřeb pacienta. Sanatoria Klimkovice se profilují jako neurorehabilitační centrum. To znamená, že u nás je základem terapie aktivní složka. Snažíme se vést pacienta k tomu, aby i on sám chtěl, byl aktivním článkem a cítil zodpovědnost za svůj zdravotní stav.

Kromě vašeho vzdělání a zkušeností pomáhají vám i další terapeutům při práci s pacienty i různé přístroje. Co například dovedou?

Velmi zajímavé a užitečné jsou pro nás přístroje, které nám dávají nějakou zpětnou vazbu. A v rámci terapie poskytují i zábavu. Pacient například hraje počítačovou hru a ovládá ji tou částí těla, kterou potřebujeme terapeuticky ovlivnit. Krásné na tom je, že nejde o nějaké drilování, ale pacient se baví a přitom cvičí. Má díky tomu při cvičení úplně jiné prožitky a tělo si daleko lépe fixuje nové pohybové dovednosti. Získává nové pohybové vzory.

Jakou roli v získávání těchto nových dovedností hraje radost z tréninku, tedy endorfiny?

Samozřejmě pozitivní. Při takovýchto činnostech se ale také aktivuje limbický systém, který se podílí na tom, že fixace nových dovedností je díky prožitě emocí daleko silnější a lepší.

Když si to trochu zjednoduším, tak třeba pro pacienty s problémy jemné motoriky by bylo fajn, kdyby po návratu z lázní uspořádali třeba turnaj v cvrnkání kuliček, u kterého by se všichni bavili?

Ano i to je možnost.

Měl by vztah pacienta a lékaře v lázních být vztahem dvou partnerů, kterým jde o zlepšení pacientova stavu?

To je optimální, tak se to snažíme v praxi dělat.

Lékař má svou vizi, svůj cíl, kterého by se chtěl v léčení pacienta dobrat a pacient má také svou představu. Při vstupním vyšetření by se měli shodnout na společném cíli. Někdy lékař navrhuje proceduru nebo cvičení, které pacient nezná. Pak je důležité, aby mu vysvětlil, proč mu ji chce předepsat a co od toho očekává. Nemám pocit, že by u nás v těchto dohodách mezi pacientem a lékařem nastávaly nějaké problémy. Jsou pacienti, kteří chtějí větší intenzitu cvičení, než je v základní lázeňské nabídce. Chtějí z pobytu v lázních vytěžit maximum. Pak si mohou za příplatek objednat balíčky zaměřené na různé typy obtíží. Samozřejmě u pacientů s RS bývá problémem únava, proto by si měli hlídat své hranice, nepřeceňovat síly a případně svůj stav i aktivity konzultovat i v průběhu pobytu s lékařem.

Jak uhlídat rovnováhu, aby pacient dostal z pobytu v lázních co nejvíce a zároveň se příliš neunavil?

Únava je subjektivní symptom pacienta. Měl by být pozorný k tomu, jak se cítí. Je-li člověk během roku minimálně aktivní, první týden v lázních si musí zvykat na úplně jiný režim. Pak bude zákonitě unavenější než pacient, který trénuje pravidelně i doma.

Je důležité, aby si pacient mezi terapiemi zkoušel nové věci, nové pohybové aktivity, které se naučí?

Určitě. Pacienti u nás jsou k tomu vedeni. Je velmi užitečné, má-li pacient třeba odpoledne volno, aby si některé cvičební postupy opakoval. Jedna věc je kondičně si pohyb procvičovat, druhá věc je zapamatovat si ho a vybavit si ho i po čase. Když si nemocný nebude nové cviky opakovat, po měsíci přijede domů, bude vtažen do svého běžného života a polovinu informací zapomene. Cítí-li se pacient unavený a potřebuje-li mezi procedurami odpočívat, je dobré, aby si nové informace alespoň zapsal, nebo nějak zaznamenal.

Co pacientům podle vaší zkušenosti nejlépe funguje, aby si správně zapamatovali to, co se v lázních naučili?

Musí hlavně přijmout režimová opatření. Nová

cvičení musí co nejdříve zařadit do svého každodenního života. A měl by se rozhodnout i pro jednoduché nové postupy. Třeba vystoupit o stanici dříve a jít pěšky, nejedít výtahem, večer nebo ráno se protáhnout, zacvičit si.

Mám pacienty, kteří cvičí dlouhodobě, pravidelně a třeba po dvou měsících přijedou, abychom zkontrolovali, zda vše dělají správně. Dříve nebo později si většina pacientů některé cviky modifikuje, pak třeba cvik neplní svůj účel. Nebo se pacientovi změní kondice, potřebuje třeba nastavit větší intenzitu cvičení. Nebo naopak se po atace stav zhorší a pacient potřebuje jinou variantu cvičení. Ideální je, když má pacient možnost se pravidelně vídat s nějakým svým terapeutem, který zná kontext.

Jak můžete pomoci po atace nemoci?

Bezprostředně po atace se člověk cítí většinou hůře, je unavený, takže by na nějaké cvičení a procedury neměl energii. Záleží na rozhodnutí neurologa, zda a kdy usoudí, že by pacientovi lázně prospěly. Podle aktuálního klinického obrazu pacientovi nastavíme individuální program. Přicházejí k nám pacienti i s těžšími pohybovými problémy a i s těmi pracujeme. Například zde pro ně máme robotický přístroj na trénink hrubé motoriky, různé typy vertikalizačních přístrojů a podobně.

Co je tedy značka ideál, aby pacient získal co nejvíce z pobytu v lázních?

Každý klient Sanatorií Klimkovice dostane od našich zdravotníků rady, vyzkouší si různé procedury a cvičení a na základě těchto prožitků a zkušeností si může vybrat, co je pro něho největším přínosem. Podle této analýzy pak může zařadit do svého života to, co mu vyhovuje a prokazatelně pomáhá. Je to známka toho, že pacient přijímá zodpovědnost za svůj zdravotní stav, že se na tom procesu aktivně podílí. My můžeme podat pomocnou ruku, ale nemůžeme to udělat za něj.

Telefonní informační linka pro pacienty s roztroušenou sklerózou



RS KOMPAS

Pro všechny, kteří trpí touto nemocí, jsme připravili novinku – **bezplatnou telefonní linku**, na které se můžete informovat o řešení problémů spojených s touto diagnózou, především jak zvládat pravidelnou aplikaci injekčních léků, řešení nežádoucích účinků atd.

V čase **od 9.00 do 16.00** hodin v pracovní dny vám poradí, pokud to bude v jejich silách, jedna z našich odborných poradkyň, které mají několikaleté zkušenosti s podporou pacientů s RS. Mimo tuto dobu můžete na této lince zanechat svůj vzkaz a poradkyně se s vámi spojí v následující pracovní den, pokud to bude možné.

Kam do lázní

Pacienti s RS mají nárok na lázeňskou léčbu v délce 4 týdnů každé 2 roky.

Poukaz na lázně vypisuje praktický lékař na základě zprávy ošetřujícího neurologa.

Lázeňskou léčbu tvoří především vodoléčebné procedury (koupele), masáže, dále skupinové a individuální cvičení a další procedury. Individuálního cvičení není zpravidla příliš často (2-3krát týdně), pokud si tedy od lázeňské léčby slibujete především zlepšení pohybu, je lépe zvolit intenzivnější rehabilitační pobyt (na rehabilitačním oddělení nemocnic nebo v rehabilitačním ústavu), kde je možné individuální cvičení každý den. Lázeňská léčba má spíše celkový regenerační charakter, aby si vaše tělo a psychika mohli v lázních odpočinout.

Většina lázní pro RS není uzpůsobena pro pacienty s těžkým poškozením hybnosti (nejsou bezbariérové a často vyžadují delší přesuny mezi procedurami, což může být velmi unavující).

Podle aktuálně platného indikačního seznamu se mohou pacienti s RS léčit v těchto lázních:

Na našem pracovišti doporučujeme pacientům především pobyt v lázních, které mají v léčbě RS dlouhou tradici a jsou na ni specializovanější (na rozdíl od jiných lázní, které mají více různých specializací). Konkrétně se jedná o Vráž, Janské Lázně, Teplice, Klimkovice.

Mgr. Klára Novotná, fyzioterapeut RS centra Neurologické kliniky 1.LF UK a VFN v Praze

LÁZNĚ BUCHLOVICE

KARVINÁ

NOVÁ VES

LÁZNĚ DUBÍ

LÁZNĚ KLIMKOVICE

SLATINICE

LÁZNĚ HODONÍN

LÁZNĚ KOSTELEC

TEPLICE

JÁCHYMOV

LÁZNĚ LEDNICE

VELKÉ LOSINY

JANSKÉ LÁZNĚ

LÁZNĚ LUHAČOVICE

VRÁŽ

KARLOVY VARY

LÁZNĚ OSTROŽSKÁ