Naděje pro ostatní nemocné s lymfomy

PŘÍBĚHY PACIENTŮ

CLSG KLS

Czech Lymphoma Study Group
Kooperativní lymfomová skupina

Milé pacientky, milí pacienti, příbuzní a blízcí,

v této brožurce Vám předkládáme unikátní projekt s názvem „Naděje pro ostatní nemocné s lymfomy". Jedná se o soubor příběhů nemocných, kteří v sobě našli odvahu podělit se s ostatními o svůj životní příběh v situaci, kdy onemocněli tímto nádorovým onemocněním. Inspirací mi byla světoznámá onkologická klinika v Houstonu v USA – M. D. Anderson Cancer Centre. Při vstupu do této nemocnice mne ohromily obrovské nástěnky, na kterých jsou vyvěšeny stovky pacientských příběhů nemocných, kteří úspěšně překonali svá nádorová onemocnění.

V roce 2016 jsme v Hradci Králové na IV. interní hematologické klinice zahájili výstavu pacientských příběhů s názvem „Naděje pro ostatní", která obsahuje příběhy nemocných s různými krevními nádorovými onemocněními – nejen s lymfomy, ale i s leukémiemi, mnohočetným myelomem a dalšími. Musím přiznat, že mne velmi potěšilo, s jakým zájmem se tyto příběhy u nemocných setkaly, a vždy s potěšením sleduji, jak si příběhy lidé na ambulanci čtou nebo si tištěnou verzi berou s sebou domů.

Proč má cenu sdílet svůj osud s ostatními? Ať si to připustíme nebo ne, diagnóza lymfomu je prakticky vždy šokem a následně těžkou životní zkouškou jak pro samotného nemocného, tak i pro jeho okolí. Zejména chvíle těsně po vyslechnutí diagnózy bývají velmi těžké a právě v tento okamžik mnozí potřebují oporu, pomoc, naději… světlo, které alespoň trochu rozzáří chmury a pocity beznaděje a vlije do žil sílu bojovat. Jednou z cest, jak tyto psychicky náročné situace zvládnout, je sdílení své situace s někým, kdo si prošel podobným stavem v minulosti, a zvládl to úspěšně.

Díky ochotě nemocných prakticky ze všech hematologických center v České Republice se podařilo získat přes 30 příběhů nemocných s lymfomy. Tyto příběhy by měly být inspirací a povzbuzením pro všechny ostatní, kterým bylo toto onemocnění zjištěno právě nyní nebo kteří jsou již léčeni. Jedná se jen o malou část příznivých osudů našich nemocných, přesto jsme rádi, že tito pacienti našli odvahu svůj příběh sdílet a pomoci tak ostatním.

Věříme, že tento projekt a příběhy v něm obsažené dodají naději, víru a chuť bojovat mnoha nemocným v jejich nelehkém, ale věříme, že úspěšném boji s tímto nádorovým onemocněním.

Vám všem pak ze srdce přejeme, aby tomu tak bylo.

MUDr. David Belada, Ph.D.
autor projektu
IV. interní hematologická klinika
FN Hradec Králové

PODĚKOVÁNÍ

Na tomto místě bych rád poděkoval všem lékařům,
kteří se podíleli na získání příběhů nemocných s lymfomy
v České republice.

MUDr. Kateřina Benešová, CSc.
I. interní klinika, VFN Praha

MUDr. Juraj Ďuraš
Klinika hematoonkologie, FN Ostrava

MUDr. Markéta Hadrabová
Interní hematologická a onkologická klinika, FN Brno

doc. MUDr. Andrea Janíková, Ph.D.
Interní hematologická a onkologická klinika, FN Brno

MUDr. Monika Motyčková, Ph.D.
IV. interní hematologická klinika, FN Hradec Králové

MUDr. Kateřina Steinerová
Hematologicko-onkologické oddělení, FN Plzeň

MUDr. Jana Šálková – Bonaventurová, CSc.
I. interní klinika, VFN Praha

MUDr. Renata Urbanová, Ph.D.
Hemato-onkologická klinika, FN Olomouc

Vydání brožury je realizováno
za finanční podpory společnosti Roche.

CLSG KLS

Czech Lymphoma Study Group
Kooperativní lymfomová skupina

OBSAH

Příběhy pacientů

ze Všeobecné fakultní nemocnice v Praze

Vše, čím jsem si prošel, mělo svůj smysl · Zdeněk H. **7**
Byl to šok nejen pro mě, ale celou moji rodinu · Zuzana B. **10**
Račí příběh · Zuzana L. **12**

z Fakultní nemocnice Brno

Lékařský experiment s názvem: Medik, co chce dělat onkologii, dostal rakovinu! · David D. **15**
Nikdy to nevzdávejte! · Silvie R. **18**
Věřit a nevzdávat se · Eva H. **21**

z Fakultní nemocnice Ostrava

Příběh rakovina · Eva N. **25**
Nebojte se a věřte! · Hanka Č. **27**
Podstatné bylo slovo „léčitelné“ · Alena K. **30**
Věřte... · Jiří a Věra M. **33**
Slzy radosti · Eduard Š. **36**
Můj život s „kamarádem“ lymfomem · Petr B. **38**
Tentokrát to bylo jinak · Marie L. **40**
Změnila jsem svůj životní styl · Kateřina M. **42**
Nehrajte si na hrdiny! · Lukáš H. **44**
Když nemoc přichází, aby nás uzdravila... · Helena H. **46**

z Fakultní nemocnice Plzeň

Po pár měsících a kontrolách mě čekala skvělá zpráva: Jste zdravá! · Adéla W. **49**
Brát život tak, jak plyne... · Miroslav M. **54**

z Fakultní nemocnice Olomouc

Folikulární lymfom a já · Milan B. **57**
Je to příběh o nemoci, uzdravení, nese v sobě lidské štěstí i neštěstí · Honza K. **60**
Když člověka potká nemoc, uvědomí si, že jediné, co si přeje, je být zdravý... · Veronika O. **62**
„Když nemůžeš, přidej víc...“ · Jiřina N. **64**
Bez dalších odkladů začala léčba! · Marcela Ch. **67**

z Fakultní nemocnice Hradec Králové

Důležité je spolupracovat s lékaři... · Stanislav B. **71**
Běžný den jako každý jiný, přesto zásadní · Jiřina M. **74**
Pořád je naděje · Míla D. **76**
Nikdy jsem se neptala „Proč právě já?“ · Alena D. **78**
Motto: Život mám jen jeden, a proto bojuji · Marie Z. **80**
Mějte k rakovině respekt · Jan J. **82**
Najednou vím, proč jsem to celé absolvovala · Jana H. **84**
„Jediné, čeho bychom se měli bát, je náš vlastní strach“ – vše ostatní se dá překonat · Michal B. **86**
Mně se to nemůže stát... · Zdeňka K. **89**
Nevzdávejte nic předem. Stojí za to s nepřízní osudu bojovat! · Jana Ř. **92**
Musíme být na smrt nemocní, abychom začali přemýšlet o důležitých věcech · Daniel M. **94**
Druhou šanci již nepustím · Jana Z. **96**
Prosím, ještě spi! · Stanislava B. **98**

Příběhy pacientů
ze Všeobecné fakultní nemocnice v Praze

ilustrační fotografie © klausdie / pixabay

Vše, čím jsem si prošel, mělo svůj smysl

Slavil jsem právě 30. narozeniny, když se zdálo, že můj život dospěl ke svému pomyslnému vrcholu. Zaměstnání, fungující firma, studium na vysoké škole, první rok šťastného manželství a nakonec i ten nejhezčí narozeninový dárek, který si člověk může v životě přát – narození prvorozené dcery Terezky. Následné prožití Štědrého dne však vystřídalo nepříjemné ranní vystřízlivění. Při holení jsem si všiml nesymetrického tvaru ohryzku. Nebolestivá na hrtan fixovaná neveliká boulička na krku.

Následovalo několik dnů, kdy jsem se i přes probíhající vánoční svátky snažil vyhledat lékařskou pomoc. Začal jsem tedy na všeobecné pohotovosti pro dospělé ve vinohradské nemocnici, kterou jsem měl v tu chvíli nejblíže, aby se dozvěděl, že se pravděpodobně jedná o tumor, vycházející z levého laloku štítné žlázy. Ta informace mě vyděsila, ale přiznám se, že jsem si v tu chvíli vůbec nepřipouštěl, že by mohl být maligní. Abych byl úplně upřímný, význam těchto cizích slov, jsem v té době ani neznal. V mé slovní zásobě se nevyskytovala, jako bych doufal, že se mě nikdy nebudou týkat. Opak byl pravdou a internet mi pomohl pomalu pochopit, že se můj dosavadní život, tak jsem ho znal, bohužel mění.

Následovalo vyšetření na ORL ambulanci a sonografie, která nejen tento fakt potvrdila, navíc upřesnila velikost. Závěrem těchto vyšetření pak bylo doporučení k vyšetření na endokrinologii. Odebral jsem se tedy na endokrinologii ve spádové nemocnici Na Bulovce. Tam jsem se však bohužel dozvěděl, že odborná ambulance čítá jednoho lékaře specialistu, který se bude nacházet následující dva týdny na dovolené. Začal tedy pátrat po dalším zařízení, kde bych mohl být vyšetřen. Při tomto pátrání jsem narazil na Endokrinologický ústav v Praze. Při pokusu o telefonické objednání jsem se však dozvěděl, že potřebuji doporučení obvodního endokrinologa, tedy toho, který má dva týdny dovolenou, a že čekací lhůta na vyšetření je v takovém případě přibližně tři měsíce. Ženskému hlasu v telefonu jsem tedy vylíčil svoji nelehkou situaci a asi i na základě těchto okolností, které jsem patřičně zdramatizoval, jsem byl informován o jakési nadstandardní možnosti, jak být přeci jen vyšetřen. Dostal jsem zvláštní pokyn, abych se dostavil následující den

v 5:00 hodin na vrátnici ústavu a pokusil se tak získat lísteček s pořadovým číslem. Denně že je prý vydáno deset takových lístků a pět pacientů z tohoto počtu bývá vyšetřeno na základě losu. Paní vrátná nazývala systém žurnálem, ale význam tohoto názvu jsem nikdy plně nepochopil. Považoval jsem ho za loterii a doufal jsem, že se mi alespoň jednou v životě podaří někdy vyhrát. Zadání jsem tedy bez zbytku splnil, dostavil se druhý den přesně ve 4:55 hodin na místo, abych po krátkém čekání obdržel lístek s pořadovým číslem jedna. Další instrukce zněla počkat, přesně do 8:30 hodin, kdy se prý dozvím výsledek. Bloudil jsem tedy po centru Nového města, zabíjel čas a doufal v dobrý výsledek. Přesně v 8:30 mi bylo na vrátnici oznámeno, že budu vyšetřen. Jelikož jsou však vylosovaní pacienti zařazeni do konec ordinační doby ambulance, proseděl jsem v čekárně celé dopoledne. Když jsem se ale dostal do ordinace, euforii vystřídalo opětné vystřízlivění. Od nepřívětivého lékaře, kterému jsem popsal svůj příběh, jsem se dozvěděl, že situaci považuje za vážnou a tumor „vidí už od dveří do ordinace“. Ale na to, aby mi mohl udělat sonografii s punkcí a cytologií, prý budu muset počkat minimálně dva týdny, a že to je urgentní termín. Dostal jsem tedy žádanku a opustil ordinaci. Můj život, všechny moje plány, budoucnost, to vše se najednou srazilo na pouhé dny a minuty, na jejichž konci stálo znění mé diagnózy. Bezmoc z toho, že budu dva týdny čekat s nádorem na krku, abych se dozvěděl, co bude dál. Spousty cizích slov ve zprávách, ale některá přeci jen jasná, tumor, pravděpodobně maligní… nacházím ihned na internetu přes mobilní telefon význam těchto slov. „Cože, já mám rakovinu? To není možný! Copak jsem si už v životě neprožil dost? Nekouřím, celý život sportuju, snažím se žít zdravě a hlavně – mám přeci rodinu a musím se o ni postarat!“.

„Po celou tu dobu jsem ale věděl, jaký je smysl této léčby a nepochyboval o tom, že dostávám tu nejlepší možnou péči, jakou jsem si mohl přát.“

V kritických situacích jsem zvyklý uvažovat rychle, ihned hledat řešení, nepanikařit. S tímto jsem ale nepočítal. Nevěřil jsem, že zrovna já jsem ten, kterému by se tohle mohlo stát. Nechal jsem se unést přesvědčením, že dělám pro své zdraví vše správně. Po několika hodinách strávených na internetu jsem přeci jen podlehl úzkosti. Nenašel jsem žádné endokrinologické pracoviště, kdy by mě ihned přijali na vyšetření. Jen lékařská skripta o maligních onemocněních štítné žlázy a jejich

léčbě. Něco mi problesklo hlavou, abych se podíval, kdo je autorem těchto skript, abych pak následně hledal informaci, ve kterém zařízení působí. Nepamatuji si již jméno této zasloužilé lékařky, působící na interní klinice VFN v Praze, ale od polikliniky na Karlově náměstí jsem byl sotva pět minut chůze, a tak jsem vyrazil. Neměl jsem co ztratit, v tu chvíli jsem už bojoval a nehodlal tento boj vzdát. To, co následovalo, bych pak už rád zestručnil. Narazil jsem zkrátka na sérii výjimečných lidí v podobě lékařů a sester, kteří jsou prostě těmi lidmi na pravém místě. V ten samý den jsem putoval na sonografii s cytologií, výsledky předběžné cytologie mi volal sám primář kliniky ještě ve stejný den večer, abych se hlásil i jiného primáře (resp. primářky) a jiné klinice druhý den ráno. Následovala série rychlých vyšetření a během následujících tří dnů jsem zahajoval léčbu na I. interní klinice hematologie s diagnózou Burkittova lymfomu v pokročilém klinickém stádiu IVA s tumorem o rozměru 10 x 5 cm a rozsáhlým postižením skeletu, nosohltanu, pankreatu a několika dalších orgánů.

ilustrační fotografie © Efraimstochter / pixabay

Léčba se následně protáhla na dlouhých 8 měsíců vysokodávkované chemoterapie s převážným pobytem v nemocnici. Nebudu popisovat, že se jednalo období náročné, kdy jsem se skutečně několikrát ocitl na dně svých psychických a fyzických možností, jaké mi tělo i mysl v tu chvíli společně poskytovaly. Po celou tu dobu jsem ale věděl, jaký je smysl této léčby a nepochyboval o tom, že dostávám tu nejlepší možnou péči, jakou jsem si mohl přát. A díky ní se také dostavil výsledek. I přes nepříznivou prognózu a klinické stádium IV jsem dosáhl celkové remise a době, kdy píši tento článek, slavím další výročí, tentokrát 40. narozeniny. Tedy vše, čím jsem si prošel, mělo svůj smysl. A já za to děkuji. ■

Zdeněk H.

Byl to šok nejen pro mě, ale celou moji rodinu

V roce 2004 mi bylo 22 let. Úspěšně jsem dokončila 3. ročník vysoké školy a odjela na letní brigádu do USA. Byla jsem mladá a užívala jsem si života na plné obrátky. Během pobytu v Americe jsem se ale začala cítit divně. Kašel, svědění okolo očí, noční pocení, občas zvýšená teplota a neskutečná únava. Když jsem se vrátila do Prahy, měli jsme sportovní soustředění a já se cítila strašně slabá a pořád jsem kašlala. Obvodní lékařka mě poslala na rentgen plic, poté následovalo CT a biopsie. Diagnóza zněla dost děsivě, jednalo se o zhoubný nádor mízních uzlin, konkrétně non-Hodginův lymfom v mezihrudí o velikosti 12 x 14 cm.

Byl to šok nejen pro mě, ale celou moji rodinu. Do školy jsem už nenastoupila.

Byl přede mnou velký boj a já se rozhodla ho vyhrát. Měla jsem štěstí na skvělé lékaře z VFN v Praze, kterým jsem absolutně důvěřovala, a kteří mi sedli i lidsky. Byla mi nabídnuta velmi intenzivní léčba v rám-

ci klinické studie, která zahrnovala šest cyklů vysokodávkové chemoterapie, autologní transplantaci kostní dřeně a ozařování. Lékaři mě ale

upozornili, že s touto léčbou mám sice větší šanci na uzdravení, než kdybych podstoupila léčbu klasickou, ale pravděpodobně nebudu moci mít děti. O velké rodině jsem vždycky snila, takže tohle pro mě byla rána a zvažovala jsem spíš tradiční, šetrnější léčbu. Tenkrát jsem viděla, jak má táta slzy v očích a prosil mě, ať myslím hlavně na sebe, na své zdraví. Teď mu rozumím a jsem ráda, že jsem se rozhodla pro intenzivní léčbu. Koncem prosince 2004 po čtvrté chemoterapii už bylo CT negativní.

Celé to trvalo rok, bylo to těžké, ale vzpomínky na tu dobu nejsou jen negativní, vlastně spíš naopak. V člověku se probudí obrovská touha žít já se těšila na všechno, co přijde, až budu zdravá. Takže i když jsem občas měla strach, cítila fyzickou i psychickou bolest, vypadaly mi vlasy a byla jsem vyčerpaná, nevnímám tu dobu nijak tragicky. Naopak. Tahle zkušenost mi přinesla vnitřní sílu a sebevědomí, že jsem něco dokázala překonat.

„Celé to trvalo rok, bylo to těžké, ale vzpomínky na tu dobu nejsou jen negativní, vlastně spíš naopak.“

Složitější pro mě byla doba po skončení léčby. Hodně jsem upínala na poslední den ozařování, na to, co vše budu dělat, až budu zdravá. Člověk je ale oslabený, imunita se teprve vzpamatovává, takže trvalo asi půl roku, než jsem zase nabrala sílu. Přesto byl můj návrat do normálního života raketový. V roce 2005 na podzim jsem dokončila bakalářku na ČZU, v roce 2006 na jaře jsem dodělala státnice a promovala na FTVS a na podzim jela na rok na Erasmus do Lyonu. Na léto 2007 jsem opět odjela na pracovní pobyt do USA a poté do Paříže studovat francouzštinu. V roce 2008 jsem dokončila magisterské studium na ČZU a na podzim nastoupila na rok na anglickou univerzitu v Cranfieldu…

A právě v Anglii na univerzitě jsem se poznala se svým nyní už manželem Manu, který pochází ze Španělska. Žijeme u moře ve Valencii a máme spolu dvě zdravé holčičky, Carmen a Lolu. ■

Zuzana B.

PS: Děkování na konci je možná klišé, ale i tak to chci udělat. Moje obrovské díky patří MUDr. Janě Šálkové a MUDr. Robertu Pytlíkovi, mému tátovi, celé rodině a mým kamarádům, kteří mi byli po celou tu dobu na blízku a neopouštěl je smysl pro humor ☺. Taky ale děkuji sama sobě, že jsem to nevzdala a bojovala.

Račí příběh

Můj dědeček říkával, že s hovnem se k doktorovi nechodí, jako můj nejdůležitější mužský vzor měl samozřejmě vždycky pravdu, podobně jako moje maminka. Svůj Hodgkinův lymfom jsem si „věnovala“ ke dvacátým narozeninám. Vše začalo zhruba půl roku předtím, když jsem si nahmatala na krku malinkou bulku. Po naléhání ze strany mé maminky jsem došla na polikliniku, kde se mi vysmáli, že se se svou tukovou bulkou mám přijít ukázat za půl roku. Proto jsem se rozhodla, že s bulkou zůstaneme nadále inkognito.

Moje bulka ale nebyla obyčejná bulka, byl to nádor, který se vesele rozmnožoval v mých uzlinách a v mezihrudí. Zhruba po šesti měsících od mé návštěvy lékařů jsem si cestou do práce ustlala na podlaze jednoho z vagónů metra. Mdloby jsem svedla na teplé počasí, opakující se angíny jsem statečně ignorovala a noční pocení jsem připočítávala tomu, že jsem prostě „horký zboží“.

„…slíbila jsem si, že jestli se uzdravím, tak budu cestovat, budu zachraňovat opuštěná zvířata, nechám se potetovat, zachráním svět, zamiluju se…“

Jednoho dne jsem si ale sáhla na krk a nahmatala armádu bulek. To přišlo zvláštní už i mně, a proto jsem se naposledy odhodlala k návštěvě ORL. Pan doktor ze mě neměl moc velkou radost, protože téměř okamžitě správně odhadl, že mám lymfom v pokročilém stádiu.

Následoval koloběh všemožných i nemožných testů, načež jsme se já, lékaři a lymfom dohodli, že se náš vztah nachází ve 2. až 3. stádiu. Léčbu ve formě chemoterapií a radioterapie mi vypočítali zhruba na půl roku.

Do svého těla jsem za tu dobu dostala chemikálie, jejichž název jsem nebyla ani schopná přečíst a asi miliardu divných prášků, taky mi vypadaly vlasy, přestalo mi chutnat jídlo a jednou jsem málem umřela.

Moje okolí na tu zprávu reagovalo různě, někdo se se mnou přestal bavit, někdo chtěl komunikovat víc, někdo se mě bál, někdo brečel, ale smála jsem se jenom já.

Smích byl pro mě jediným možným řešením, jak se nezbláznit. Byla jsem zvyklá si dělat, co chci, kdy chci, jak chci, nejlíp vždycky tak, aby to nikomu neubližovalo. Byla jsem zvyklá na to mít svoji svobodu, a najednou jsem si mohla pokecat akorát tak s nějakou svobodou ve své holé hlavě, a to mě neuvěřitelně štvalo.

A proto jsem si vymyslela plán, slíbila jsem si, že jestli se uzdravím, tak budu cestovat, budu zachraňovat opuštěná zvířata, nechám se potetovat, zachráním svět, zamiluju se, rozvedu se, zasadím spoustu stromů, zachráním někomu život, naučím se pět nových jazyků, stanu se mistrem bojových umění, napíšu knihu, za kterou získám nobelovku, a hlavně nikdy nezapomenu na to, že se svět může z minuty na minutu kompletně změnit a moje svoboda může být limitovaná okolnostmi. A také, že nenechám svoje strachy, aby mě brzdily v tom, co chci, že mě nezastaví, ani nikdo kolem.

ilustrační fotografie © Alexas_Fotos/pixabay

Už je to sedm let, a ta hnusná nefér nemoc mi víc dala, než vzala. Díky rakovině chápu frustrací lidí, kterým vypadají vlasy, taky mám zvláštní pouto s každým, kdo to zažil, jako kdybychom spolu byli na tajné misi, kterou chápeme jenom my. Uvědomuju si, že jednou umřu, vím, jaký to bude pocit, a nemám z něj vůbec žádný strach. Taky vím, že jsem mnohem silnější, než jsem si myslela a že jsem schopná dokázat všechno, co chci.

Nemyslím si, že někomu někdy pomohlo, když ho někdo dlouho litoval, co ale vždy pomohlo, byl plán, na který se člověk těší, a to, když se člověk směje tak dlouho, až nemůže dýchat a bolí ho břicho, i když se třeba směje sám sobě a tomu, jak je všechno, ale úplně všechno špatně. ■

Zuzana L.

Příběhy pacientů
z Fakultní nemocnice Brno

Lékařský experiment s názvem: Medik, co chce dělat onkologii, dostal rakovinu!

Tato věta zní pro někoho možná až moc sarkasticky, ale svým způsobem to byla vlastně pravda. Svoji bouli jsem si nahmatal začátkem prosince, kdy mi bylo 24 let. Bylo to období, kdy jsem dohánět poslední semestrální resty po mé stáži v britském Oxfordu (kde jsem shodou okolností označoval tisíce CT snímků s podezřením na rakovinu plic). Že se mi na krku objevila boule, jsem si všiml náhodně při holení vousů a jako správný medik jsem pojal podezření na asi 28 různých nemocí od zarostlého nehtu na pravém palci nohy až po lymfom, o kterém jsme se dopodrobna učili dva roky zpátky na zkoušku z obávané patologie. Jako už vycvičený medik (jedna návštěva urologie pro „bulku" na varleti, ze které se vyklubala kalcifikace, tedy kamínek, úplně stačila), jsem si počkal tři týdny, abych si „vyloučil" nějaké infekční nemoci a 21. prosince se vydal ke své praktické lékařce.

Cestu na ORL, běh do ještě otevřené onkologické ambulance a shodou okolností taky funkční ultrazvukové vyšetřovny jsem vyplňoval myšlenkami na předešlé tři měsíce. Vzpomněl jsem si totiž na příšerné, prapodivné propocení postele po návratu z Oxfordu – přece se tam netopí a na podzim už je zima, kdežto v Česku vládly 35 °C teploty – tehdy to dávalo smysl. Vzpomněl jsem si na výraznou únavu a snížený výkon v crossfitové posilovně. O tom, že jsem si potom každých pár dní měřil teplotu a pátral po všemožných příznacích lymfomu, asi nemusím vykládat…

Termín odstranění prapodivné uzliny (boule na krku) jsem si naplánoval v den svých narozenin – 4. ledna. Do té doby nezbývalo nic jiného než čekat. Naštěstí mě žádná zkouška po Vánocích nečekala.

Svou hospitalizaci jsem vydržel a se slovy pana doktora „Tak si vezměte plášť, kolego, a pojďte s námi na vizitu." jsem skoro počítal. Spolužáci zrovna stážovali na gynekologii a sem tam jsme na sebe přišli zamávat. Byl to pro mě nový pocit. Být pacient…

Svou diagnózu Hodgkinova lymfomu jsem si vyslechl poněkud neotřele od paní doktorky, která moc dobře věděla, že se svou diagnózou vlastně počítám a že mě ve skutečnosti docela zajímá. Přivítala mě slovy „Tak co myslíte, kolego?“. Musím říct, že mi spadl kámen ze srdce! Hodgkinův lymfom má jedny z nejlepších výsledků léčby a mohl jsem tedy řešit otázky typu: „Nebudu muset doufám prodlužovat studium?“ „Chci být lékař!“.

A řeknu Vám, za pár dnů lékařem nejspíš budu. Chci nastoupit na oddělení klinické onkologie a stát se takovým zdravotníkem, s jakými jsem se setkal během své léčby. Pro ty z Vás, kteří se bojí léčby samotné, a své budoucnosti přikládám seznam aktivit, které jsem během léčby a krátce po ní stihl a „bez ztráty kytičky“ zvládl. Věřím, že Vás to potěší a inspiruje.

Během léčby jsem stihl pokračovat ve studiu. Stihl jsem složit tři náročné zkoušky (jednu den před prvním cyklem chemoterapie) a obhajobu závěrečné práce svého působení ve speciálním školním modulu. Stihl jsem odškolit přes 200 lidí v samovyšetřování prsou a varlat pod hlavičkou neziskovky Loono. Stihl jsem psát články o protinádorové léčbě a nabourávat pověsti o jejím průběhu. Stihl jsem odjet na mezinárodní kurz klinické onkologie pro mediky ve Valencii pod hlavičkou Evropské onkologické společnosti a dokonce se tam nespálit na sluníčku a potěšit tím tak svého pana doktora! Stihl jsem stážovat na dalších místech mimo školní docházku. Stihl jsem i učit své mladší kolegy cvičení z fyziologie – základního oboru lékařství. Stihl jsem cvičit můj milovaný crossfit a udržovat se v přijatelné kondici. Stihl jsem si také omylem vytrhnout dva okrsky mých vousů (s tím jsem se stále osobně nevyrovnal!).

Stihl jsem přesvědčit rodiče, spolužáky a nejbližší, že to bude dobrý a že to zvládám. V neposlední řadě jsem zjistil, že pravá láska zvládne i takovouto zkoušku ohněm.

Stihl jsem toho spoustu a zjistil, že lékařská péče v Čechách je neocenitelná a že sestřičky ze stacionáře Interní hematologické a onkologické kliniky v Brně moc dobře vědí, které barevné ponožky už viděly a které ne!

„V neposlední řadě jsem zjistil, že pravá láska zvládne i takovouto zkoušku ohněm.“

Za tyto lidi děkuji! A Vám, co toto čtete, co jste zjistili před nedávnem svou diagnózu, vzkazuji: „Nebojte! Tým, který Vám tuto brožurku připravil, udělá vše pro to, abyste se nemuseli bát neúspěchu léčby. Ale abyste se báli, že si nestihnete skočit zítra koupit kremrole ve vedlejší cukrárně, protože chcete stihnout autobus do centra na kurz Salsy pro začátečníky!“ ■

David D.

Nikdy to nevzdávejte!

Na začátku příběhu byla spousta okolností, díky kterým se můj život obrátil vzhůru nohama. Bylo září 2016.

Noční pocení je přece normální věc, hmatatelné uzliny na krku jsou pozůstatky po angínách z dětství, únavu má přece spousta lidí – hodně pracuji, cvičím, to je normální… Ani nevím, proč jsem se rozhodla zajít na ultrazvuk uzlin na krku, kde mi bylo řečeno, že vše vypadá dobře, ale doporučuje se biopsie. Přišla jsem domů úplně v klidu a v místě níže v podpaží jsem si nahmatala bouli o velikosti pěsti. To mě už znepokojilo a další den jsem si šla pro další žádanku na ultrazvuk. Šla jsem na stejné středisko, kde jsem potkala svého prvního strážného anděla. Paní doktorka mě celou prohlédla a oznámila mi, že musím hned na CT na Žlutý kopec. Vlastně v šoku jsem ještě zavolala mamince, a když jsem dojela k nemocnici, začala jsem brečet. Udělali mi první CT v mém životě. Později přišla paní primářka a odvedla nás do místnosti, kde mi pan doktor oznámil, že má léčba bude probíhat ve FN Brno Bohunice. Zbytku informací jsem vůbec nerozuměla, protože to byl šok a vůbec jsem nechápala, co se děje. Když jsme vyšli ven, řekla jsem mamince, že zítra asi nepůjdu do práce. Pamatuji si její odpověď doteď: „Ty to nechápeš, musíš do nemocnice, vypadá to na rakovinu a čeká tě chemoterapie."

„Vlastně se mi ulevilo, že moje nemoc má konečně jméno."

Moje další cesta vedla do FN Brno Bohunice, kam jsem nastoupila hned další den. Byl listopad 2016 a mně bylo 26 let. Čekala mě biopsie a začal kolotoč. Vy jen jdete, posloucháte, čekáte a doufáte a vlastně ničemu nerozumíte. Po 14dnech v nemocnici mi řekli, že se jedná o non-Hodgkinův lymfom, který byl už ve mně v břiše kolem bránice snad 10 let. Vlastně se mi ulevilo, že moje nemoc má konečně jméno.

Za pár dní jsem poznala dalšího strážného anděla, paní docentku Janíkovou na hemato-onkologickém oddělení. V té době jsem ještě nemohla vědět, za kolik jí budu vděčná. Zpětně vím, že se za všechno prala jako lev a všemožné neúspěchy v mé léčbě jí musely velice trápit. Podstoupila jsem klasickou léčbu chemoterapiemi. Netušila jsem, co mě čeká. Docházela jsem na stacionář jednou za tři týdny. Při této vzpomínce se mi i dnes sevře

krk a není mi dobře. Každé sezení tam trvalo okolo pěti hodin, potom jsem měla přesně 45 min na to dojít domů a věděla jsem, že to na minutu přijde. Nastala nevolnost, jen jsem ležela ve tmě, tichu. Dojít na toaletu bylo tak náročné. Pachuť, nechutenství, únava, střídání zácpy a průjmu, nepřetržitě se o mě starala maminka. Vypít malé množství čehokoliv byl úspěch, jídlo jsem zvládala až tak 5.–6. den, a to třeba jen piškoty. Při každém cyklu jsem jedla něco jiného – jednou jsem chtěla jen mléčné výrobky (jogurt, krupičná kaše), jindy mi pomohl vývar. Pokaždé to bylo úplně jiné. Vždy když se mi ulevilo, že jsem zvládla jít třeba i ven, tak se mi blížilo další sezení, zase utekly tři týdny tak rychle.

Asi po asi půl roce konečně nastal klid a chemoterapie byly za mnou. Vše nasvědčovalo tomu, že byly úspěšné. Dostala jsem udržovací biologickou léčbu a na podzim mě čekalo kontrolní CT. Nastoupila jsem do nové práce jako recepční na klinice plastické chirurgie, opět jsem měla vlasy. Na podzim roku 2017 jsem odjela do New Yorku. Byl to můj celoživotní sen. Strávila jsem tam 12 úžasných dní. Myslím, že z těch vzpomínek čerpám dodnes.

ilustrační fotografie © Free-Photos/pixabay

Po návratu mě čekalo kontrolní CT, které ukázalo, že nemoc stále pokračuje. Takže jsem znovu přišla o vlasy a tentokrát mi podávali chemoterapii za hospitalizace. Bylo mi strašně zle, už se mi začaly vytrácet žíly. Bylo mi tak zle, že jsem to už nezvládala. Byla jsem rozhodnuta, že léčbu ukončím. Už jsem to nebyla já. Nemohla jsem dál. Lékaři mi vysvětlili, že pokud teď skončím, všechna ta snaha a bolest byla zbytečná, protože je můj stav natolik vážný, že zemřu. Vánoce jsem strávila doma. Následovalo další CT a ukázalo se, že chemoterapie neměla žádný efekt. Poslední možností

zůstala transplantace kostní dřeně od dárce, který se během tří měsíců našel v Německu. Lékaři se obávali, že pobyt na izolaci nezvládnu, protože jsem si vybudovala slušnou paranoiu na nemocnici a vyvolávala ve mně pocit zvracení a úzkosti. Začala jsem docházet k nemocniční psycholožce a můj stav se zlepšil.

Nastoupila jsem do nemocnice na 10 dnů velice silné chemoterapie, kterou jsem dostávala několikrát denně. Vraceli mi moji „očištěnou" kostní dřen. Po tom mě odvezli na Žlutý kopec na dvouhodinové ozařování a odtud rovnou na izolační pokoj, kde jsem strávila 40 dnů. Třetí den byl **den 0** – Den transplantace. Dostávala jsem obrovské množství léků. Nemohla jsem skoro vůbec jíst. Vždycky jsem si říkala, kolikátý den jsem tam, nikdy jsem si neříkala, kolik jich tam ještě budu. I prodloužení o jeden den Vás neskutečně srazí a máte pocit, že se od tam už nikdy nedostanete. Když se blížilo mé propuštění, tak mě začali pouštět na vycházky po chodbě. Byla jsem strašně slabá, třepala jsem se a hned jsem se unavila. Byla jsem neskutečně šťastná, když přišlo propuštění domů. Byl to zázrak a nepopsatelné štěstí. Maminka se o mě musela starat ještě víc než předtím. Docházela jsem pravidelně na kontroly, několikrát jsem i omdlela. Začátky byly velice těžké a trvalo to několik měsíců.

Teď mám úžasnou paní profesorku Krejčí, která mě pomalu vrací do běžného života. Mé největší poděkování patří mamince, která je můj největší strážný anděl a pro ni jsem to musela zvládnout! Vím, že se tato nemoc ráda vrací, ale já chci žít svůj život. Mám před sebou své 29. narozeniny, které bych možná ani neoslavila, kdybych se tehdy rozhodla jinak. Děkuji všem lékařům, jejichž rukama jsem prošla a kteří mi pomohli. Podle výsledků CT vše vypadá dobře a jsem téměř zdravý člověk. Transplantace se podařila! V nemocnici jsem strávila víc měsíců, než jsem si kdy uměla představit a teď chci trávit krásný čas na jiných místech. Chtěla bych cestovat, pracovat a radovat se z každého dne.

Nikdy to nevzdávejte! ■

Silvie R.

Věřit a nevzdávat se

Můj příběh, o který bych se s vámi chtěla podělit, se netýká jen mě, ale i mého manžela. Oběma nám bylo v rozmezí jednoho roku diagnostikováno onkologické onemocnění.

Začátkem roku 2016 u mě začaly zpočátku nepatrné a nepravidelné bolesti v levé části břicha, kterým jsem nepřikládala význam. Domnívala jsem se, že jde o dietní chybu nebo blížící se stáří. Protože bolesti neustupovaly a naopak byly silnější a pravidelnější, začátkem března jsem navštívila praktického lékaře. Ten mě po vyšetření předepsal nějaké léky a odeslal na ultrazvukové vyšetření s tím, že když mně něco řeknou, mám se vrátit, když ne, tak přijít na kontrolu po dobrání léků. Tam mně něco řekli, vrátila jsem se k panu doktorovi a ten mě okamžitě objednal do Masarykova onkologického ústavu (MOÚ) v Brně. Přemlouvala jsem pana doktora, že bych raději šla napřed na internu, ale byl neoblomný.

Na MOÚ mně odebrali krev a objednali na CT. Při další kontrole mně lékař řekl, že půjdu před komisi a tam se dozvím, co dál. Lstivě se mi z něj podařilo vytáhnout, o co jde a on, ač nerad, mně sdělil, že se s největší pravděpodobností jedná o rakovinu slinivky.

„...nepropadnout panice, užívat si života a nekazit si ho zbytečným litováním a katastrofickými představami."

Vůbec si nepamatuji, jak jsem se dostala domů, ale po prvním šoku jsem si řekla nikoliv: „Proč zrovna já jsem nemocná?" Ale proč zrovna já bych se nemohla vyléčit, a že to nebudu vzdávat předem. Na komisi jsem se ale dozvěděla, že to byl nešťastně odečtený záznam a že se jedná „jen" o folikulární lymfom a léčit se budu na IHOK Brno, protože se jedná o onemocnění krve. Tak jsem se dostala k paní doc. Janíkové, která mně vše vysvětlila a 1. června jsem absolvovala první sérii chemoterapie.

Po třech týdnech, přesně v den mých 64. narozenin, jsem přišla o vlasy. Vyzkoušela jsem několik paruk, výsledek byl katastrofální, tak jsem situaci řešila kšiltovkou a kloboučkem. Jen jsem měla obavy, aby se mě nebála naše v té době tříletá dvojčátka – vnoučci. Naopak nás ale rozesmáli, když nám řekli, že nemají babičku, ale dva dědečky.

Informace během léčby jsem nehledala na internetu, a když jsem ze začátku léčby měla nějaké problémy, telefonovala jsem paní doc. Janíkové, abych se ujistila, že je to pro danou léčbu standardní. Léčbu jsem snášela celkem dobře, ještě po dvou chemoterapiích jsem byla cvičit aerobik. Potom už to pro únavu nešlo, ale na radu paní docentky jsem chodila na pravidelné každodenní procházky.

Kromě toho, že je paní docentka Janíková nejen vynikající lékařka, ale je i autorkou úžasného projektu – Cvičení pacientů po chemoterapii, kterého se účastním i v současnosti. Mám zpět svoji fyzickou kondici, spíš ještě lepší, jsem schopná uběhnout 5 km, to jsem nezvládla ani ve dvaceti. Kontrolní PET/CT jsem měla negativní, tak jsem si myslela, že mě už nic horšího nemůže potkat.

Bohužel ani ne rok po ukončení mé chemoterapie byl manželovi po vleklých zdravotních potížích diagnostikován mnohočetný myelom. Několik dní byl v ohrožení života, protože se na nález přišlo dost pozdě. Po prodělané léčbě, když byl propuštěný do domácího ošetření, byl imobilní, učila jsem ho chodit, jezdili jsme třikrát týdně na chemoterapii sanitkou a vozila jsem ho na vozíku. Podstoupil autotransplantaci kostní dřeně a v současnosti se zotavuje z relapsu nemoci. Auto už řídí sám, já kvůli němu nemám prostor k přemýšlení o své vlastní nemoci

a jemu zase pomáhám já. V podstatě si pomáháme navzájem. A já znovu vidím pozitivní věc, kdybychom onemocněli v opačném pořadí, určitě by to bylo horší. Máme velkou podporu ve svých dětech, v rámci možností si k nám bereme vnoučata. I když každý den není „fanfárový", nestěžujeme si, snažíme se být soběstační, dokonce jsme byli na krátké dovolené ve Španělsku.

Doufám, že si z našeho přístupu vezmete to pozitivní a zaujmete stejný přístup – nepropadnout panice, užívat si života a nekazit si ho zbytečným litováním a katastrofickými představami. A i když to možná bude vypadat zvláštně, díky nemoci jsem se seznámila s mnoha úžasnými lidmi. ■

Eva H.

Příběhy pacientů
z Fakultní nemocnice Ostrava

Příběh rakovina

Den, kdy mi rakovina poprvé vstoupila do života, byl 3. červenec roku 2014. Neměla jsem ani 25 let a s manželem jsme se právě chystali odjet oslavit naše první výročí svatby. Nebylo mi pár dní předtím vůbec dobře, tak jsem se rozhodla nechat se odeslat praktickým lékařem k podrobnějšímu vyšetření do nemocnice. Po půl dni mi sdělili, že se mám na druhý den dostavit na hematologickou ambulanci, kde se dozvím více. Na druhý den jsem tedy dorazila na danou ambulanci a vyčkávala, až si mě pan doktor pozve dál. Netrvalo dlouho a byla jsem uvnitř ordinace. Lékař se nejprve na něco vyptal a po chvilce mně oznámil: „Máte na 90 % maligní lymfom. Pošleme Vás na biopsii uzliny, abychom si mohli být jisti". Poté mi vrazil do ruky nějakou brožuru a začal si cosi „ťukat" do svého počítače. Jelikož jsem slovní spojení maligní lymfom slyšela poprvé v životě, první co jsem udělala, bylo, že jsem si v brožuře na jejím konci nalistovala slovník. Stálo tam lymfom – nádorové onemocnění… maligní = zhoubný. Po přečtení slova zhoubný moje první myšlenka byla: „Tak já umřu v pětadvaceti…" Význam slova maligní mě natolik rozhodil, že jsem si mlčky neodpustila pár slz. Když to doktor uviděl, přísným hlasem řekl: „Nebrečte mi tady, vaše onemocnění má velmi dobrou prognózu k vyléčení." Začala jsem se tedy vyptávat na stádium a jaká je u nich procentuální šance na přežití. Bylo mi řečeno, že na první pohled budu nejspíše IIB (čili druhé stádium s příznaky) ale PET/CT ukáže, zda to nebude horší. Do týdne jsem byla po biopsii, odběru kostní dřeně a za přibližně dalších 14 dní jsem věděla, že jsem se v žebříčku stádií nepropadla níže. V té době jsme ještě žádné děti s manželem neměli, čili musel následovat i odběr vajíček na jedné z reprodukčních klinik. Hrozilo totiž, že po chemoterapii nebudu moci mít děti přirozenou cestou. Vše se událo velice rychle, aby mohla nastoupit plánovaná léčba. Celkově jsem měla čtyři cykly chemoterapie, z toho dva za hospitalizace, další dva slabší cykly již jen ambulantně. Pracovala jsem do doby, dokud to šlo. Z posledních dvou chemoterapií mi už ale začalo být dost zle a nebylo možné normálně fungovat.

Po skončení všech cyklů chemoterapie následovalo PET/CT vyšetření. Zjistilo se, že nádor v délce asi deseti centimetrů v hrudníku, táhnoucí se dále pod klíční kostí směrem na pravou stranu mého krku, je zcela pryč. Radioterapii však bylo nutné také podstoupit. Po měsíčním, nelítostném boji s pojišťovnou, jsem si nakonec prosadila protonovou léčbu na klinice v Mnichově. Celkově jsem absolvovala 15 ozáření, a to v plné narkóze. Musím tedy říct, že ozařování nebo spíše uspávání

v takovém počtu mou paměť značně vygumovalo. Dost událostí, které následovaly, si nepamatuji. Když to shrnu, léčila jsem se přes 8 měsíců a byla u mě potvrzena remise, tedy že rakovina je z mého těla pryč.

Nebylo to lehké období, ale dalo se to „přežít" ☺. Rakovina může zachvátit Vaše tělo, ale nesmíte ji dovolit plně zachvátit Vaši mysl. Já jsem se rozhodla ji tam ve větším měřítku nepustit a už vůbec ji nepustit do hlavy všem kolem. Kromě velmi úzkého okruhu lidí skládajícího se z rodiny a pár přátel o mé nemoci nikdo nevěděl. Vyhnula jsem se tak spoustě dotazů, jestli se mám dobře, což vlastně nemůžu, protože mám rakovinu apod. Dále jsem se neléčila jen za pomoci lékařů s pytlíkem chemoterapie v ruce jedné a homeopatů se sáčkem čaje v té druhé. Snažila jsem se léčit i svou mysl. Rakovina je psychosomatickým onemocněním a tak jsem k ní i přistupovala. Chodila jsem si tedy povídat za psychologem – ne kvůli depresím z nemoci, ale řešit, co nemoc způsobilo.

Letošní rok je pro mě významný. Dne 3. července budu slavit páté výročí od chvíle, kdy jsem se o rakovině v mém těle dozvěděla a chci to pořádně oslavit. V tomto roce už jsem stihla oslavit i první rok života mé dcery, která se nám s manželem velmi povedla, a to bez pomoci lékařů.

Kvůli rakoviny jsem sice na čas vypadla z profesního života, zato jsem si ale v klidu dodělala zkoušky na vysoké škole a dopsala diplomovou práci. Dále jsem si udělala pořádek v lidech okolo sebe, uklidila si i v sobě samé a v neposlední řadě porodila zdravé dítě, které mě dělá neskutečně šťastnou.

„Rakovina mi víc dala, než vzala."

V životě je pořád na co se těšit. Bude to znít pro některé z vás zvláštně, možná až neuvěřitelně, ale… Rakovina mi víc dala, než vzala. A to v dobrém i špatném slova smyslu. Vzala mi některé přátele a jiné zase do mého života vnesla. Vzala mi také kus zdraví, na druhou stranu ale dala vědomí o tom, že je třeba o sebe více pečovat a opatrovat své zdraví. Prověřila manželský slib, který mi dal můj manžel – v nemoci i ve zdraví. Příkladů je nespočet. Hlavní ale je, že díky rakovině jsem se na žebříčku důležitosti ve svém životě posunula na první místo. Dřív jsem stála téměř až na tom posledním, a podle toho taky můj život vypadal. Proto mi vstoupila do života. Přišla mi říct, abych se zasadila o změnu, protože tak jak funguji, se žít zkrátka nedá. Ne každý to takto z vás uvidí a určitě to nebude hned na počátku léčby. Ale zkuste se zamyslet a vzít to za jiný konec. Že na všem zlém, co se nám děje, můžeme najít i to dobré. Opravdu to jde. Rakovina je tu proto, aby brala. Proto jí to nedovolte a buďte to Vy, kdo nakonec získá…

Přeji všem spoustu sil, elán do života a úspěšně zvládnutou léčbu. ■

Eva N.

Nebojte se a věřte!

Nejsem věřící. Jediné, čemu opravdu věřím je, že každý z nás tady máme vyměřený svůj čas. Cítím ale téměř jistě tu neuchopitelnou vnitřní sílu, která mi říká, že já ho mám ještě dost. A asi proto píšu tyto věty. Pro Vás pro všechny, kteří chcete věřit se mnou.

Byla jsem mladá a zdravá, pak starší a stále zdravá a ani mě nenapadlo, že by to mohlo být jinak. Byla jsem plná síly, energie a schopnosti řešit všechny problémy v životě tak, jak přicházely.

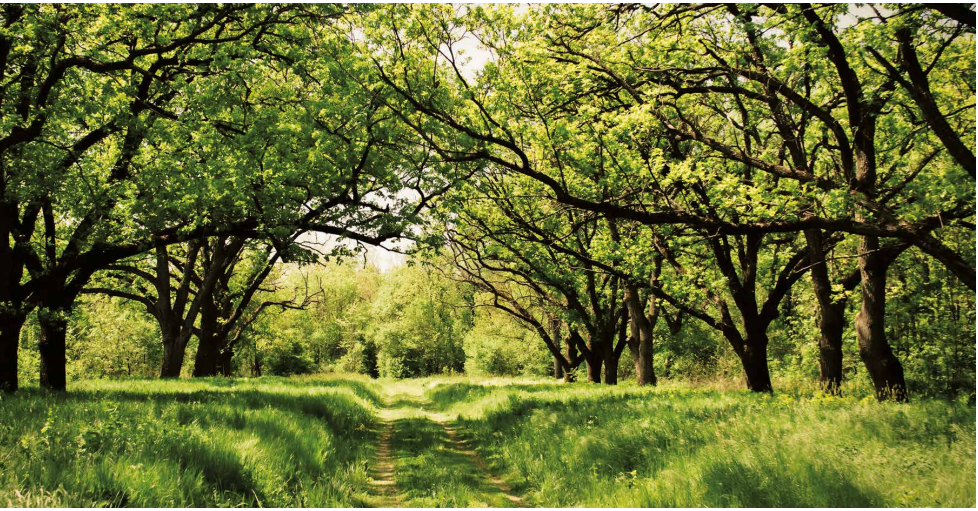
S termínem zhoubný lymfom jsem se setkala téměř před 20 lety – onemocněla mi má skvělá kolegyně a kamarádka. Upřímně přiznávám, že mě ani ve snu nenapadlo, že i na mě o mnoho let později čeká stejná diagnóza. Bylo mi 54 let, když jsem opravdu z plného zdraví onemocněla poprvé. Následovala operace tenkého střeva, odstranění zhoubného lymfomu a cyklus ambulantních chemoterapií. Tehdy jsem si řekla, že zkusím dělat všechno tak, jako bych byla zdravá. Bylo to dlouhé léčení, ale díky tomu, že jsem měla štěstí a skutečně mohla téměř normálně pracovat, mi ten půlrok uběhl docela rychle. Je pravda, že mi nebylo po těle vždycky nejlépe, ale myšlenky na další den, povinnosti i radosti mi jednoznačně pomohly „příliš nemyslet“ a normálně fungovat.

ilustrační fotografie © StockSnap/pixabay

Zdálo se, že je všechno v pořádku a můj život se vrátil k normálu. Byla jsem naprosto klidná u každé kontroly, přesvědčená, že to mám všechno za sebou. Nevadilo mi dlouhé čekání v hematoonkologické ambulanci – ba naopak – s pokorou jsem si říkala, že je skvělé, že jsem pod kontrolou.

Má nemoc se ale po dvou letech vrátila. Díky pečlivosti mého lékaře se podařilo zjistit její návrat velmi brzy. Já jsem to ale opravdu nečekala a nechtěla jsem tomu uvěřit. Možná tomu nevěřím ani dneska. Vždyť mi bylo úplně dobře, sebemenší náznak nějakého problému a přece… Mé

první myšlenky byly i přesto stejné. Jak to udělat, abych mohla normálně pracovat, abych se zaměstnala co největší porcí pozitivní energie. Můj lékař ale tentokrát řekl, že příliš velká únava z léčby mi to nedovolí. Od té doby jsme už o tom nikdy nemluvili. Myslím si ale, že tušil, že si stejně udělám, co budu chtít a alespoň vyzkouším, jestli to půjde. Paradoxně v den, kdy mi potvrdili diagnózu a stanovili další léčbu, se mi ulevilo. Byl konec několikatýdennímu mučivému čekání. To mi fakt dalo zabrat. O dva dny později začala terapie a to už jsem měla v hlavě plán, jak to chci udělat a věřila jsem svému tělu, že „bude spolupracovat". Netušila jsem, jestli to zvládnu, ale chtěla jsem to prostě zkusit.



ilustrační fotografie © 12019 / pixabay

Mé tělo se poprvé dost bránilo, bylo mi hodně zle, ale zvládli jsme to společně s týmem lékařů, sestřiček i mé skvělé a rozhodné dcery. Myslela jsem si, že už trochu vím, co bude dál, ale i další dvě následující terapie nebyly vůbec jednoduché. Přesto jsem, vždycky když jsem se vyhrabala z nejhoršího, znovu sedala ke klavíru a učila s rouškou a desinfekcí na pianu své malé i velké studenty. Neskutečně mě to nabíjelo energií, že všechno zvládnu.

Pak přišla krize. Najednou jsem měla všeho dost. Má hlava říkala: „Dost, už nechci další chemoterapie!" Přemohla mě únava – hlavně ta psychická. Začaly se ve mně tříštit myšlenky pro a proti finální léčbě, kterou jsem měla ještě před sebou. Začala jsem pochybovat o tom, že mé tělo tak silnou chemoterapii vydrží. Bála jsem se. Otázek se najednou vyrojilo spousta.

Můj ošetřující lékař to ale zvládl i za mě. Znovu velmi silně zapůsobila vzájemná důvěra v jeho profesní zkušenosti. Důvěra, která mezi námi funguje od našeho prvního setkání.

Podstoupila jsem poslední část léčby – vysokodávkovanou chemoterapii s následnou transplantací krevních buněk. Ty tři týdny na JIP KHO FN v Ostravě – Porubě jsem vymazala z paměti. Zůstal jen pocit, že to bylo potřeba a že moje tělo to zvládlo. Co se nedá zapomenout je ale skvělá, vysoce profesionální péče a starost týmu lékařů a sestřiček, zkrátka všech, kteří mi pomáhali přežít a nastartovali mě zase do života. Lidí, kteří mají stále tolik práce, že ani není čas jim pořádně poděkovat. No a jak jde čas, stále víc a víc si myslím, že to vlastně celé dopadlo skvěle a dnes – čtyři měsíce po transplantaci – je mi zase docela normálně. Už vím, že totiž není úplně normální, že můžu zase dělat to, co mám ráda… a já ráda spím a ráda jím a ráda se toulám se psem a jsem šťastná s těmi, s kterými je mi dobře a miluju svou práci.

„S termínem zhoubný lymfom jsem se setkala téměř před 20 lety – onemocněla mi má skvělá kolegyně a kamarádka. Upřímně přiznávám, že mě ani ve snu nenapadlo, že i na mě o mnoho let později čeká stejná diagnóza."

Moc bych si přála, aby ti z Vás, kteří budou má slova číst, věděli, že jsem záměrně nechtěla psát o strastech a bolestech, které každou léčbu tohoto onemocnění provázejí. Každý z nás prožívá ty dny, měsíce a roky úplně jinak a určitě se nedá použít nějaký seznam rad. Snad jen – nebojte se a věřte sobě a svému lékaři. Já už se zase nebojím, vrací se mi síla a pocit, že každý den je mému tělu i hlavě zase o kousek líp.

Můj největší dar, který jsem dostala do vínku, je schopnost vybrat si ze všeho zlého to pozitivní a odrazit se zase nahoru – i když se někdy to pozitivum hledá fakt těžko, přece se ho kousek vždycky najde. Pro mě to byl návrat mé dcery z ciziny a štěstí a radost z toho, že je zase doma.

A ještě něco je pro mě hodně důležité. Pocit bezpečí, že tým profesionálů, kteří mají v péči mé zdraví, je stále nablízku… ■

Hanka Č.

Podstatné bylo slovo „léčitelné“

Můj příběh začíná v listopadu 2016. Už pár měsíců jsem pociťovala bolesti v rukou, které mě omezovaly v denních činnostech. Myslela jsem si, že mám namožené šlachy nebo možná počínající revma. Když mi i po antibiotikách naměřili vyšší CRP, byla jsem poslána na rentgen plic. Na tu chvíli, kdy mi doktor oznámil „je mi to líto, ale musím Vás vyděsit, máte velký stín na plicích“ nikdy nezapomenu. Než se zjistilo, o co vlastně jde, byla jsem přesvědčená, že mám nádor v plicích a že je to konec. Nemohla jsem tomu věřit, bylo mi přece jen 26 let. Úplně jsem se sesypala. Lékař mi ihned dal něco na uklidnění, díky čemuž si první dny v nemocnici moc nevybavuji.

Za pár dní, po dalších testech, přišli lékaři s tím, že to vypadá na lymfom, což mi moc neříkalo, ale jeden doktor mi přinesl mé snímky a vše „lidským způsobem“ popsal a vysvětlil. V tu chvíli jsem se úplně uklidnila. Neuměla jsem si moc představit, co všechno mě během léčby čeká, ale podstatné pro mě bylo slovo LÉČITELNÉ. Byla jsem naprosto přesvědčená, že když je to léčitelné, tak to zvládnu. Velmi mi pomohlo také to, že jsem si vůbec nic „negooglila“. Nechtěla jsem číst žádné informace, protože mi bylo jasné, že vše špatné, co si kolem léčby přečtu, to se mi stane (síla psychiky). Informace od lékařů pro mě byly dostačující a do jisté míry i uklidňující.

„Byla jsem naprosto přesvědčená, že když je to léčitelné, tak to zvládnu.“

Mé okolí bylo překvapené, jak dobře to nesu, ale já jsem neměla důvod se hroutit. Jsem povahou optimistka, takže jsem věděla, že se uzdravím. Navíc jsem nechtěla svým blízkým přitěžovat už v tak náročné situaci. Vlastně jsem ani neměla moc čas o tom přemýšlet. Všechno se událo velmi rychle. Dva týdny po rentgenu plic už jsem byla na hematoonkologii a plánovala se má léčba.

Jako první jsem byla poslána na kliniku kvůli odebrání vajíček a těsně před Vánoci jsem za sebou měla první cyklus chemoterapie.

Ležela jsem na pokoji se slečnou, která měla za sebou už pár měsíců léčby, takže jsem se mohla zeptat na pár praktických věcí, které mě zajímaly (kdy jí začaly padat vlasy apod.). V polovině března už jsem měla chemoterapii za sebou. Během té doby jsem opravdu poslouchala jen své tělo a řídila se tím, co zvládne (moc toho nebylo). Převážně jsem jen spala a nenechala si do odpočinku cpát žádné povinnosti (když neumyju okna, svět se nezboří). Důležitá byla také strava, protože tělo dalo velmi výrazně najevo, když mu něco nevyhovovalo. Takže jsem žila z vývarů, suchého pečiva a jahodové dřeně, které jsem měla v mrazáku stálou zásobu (studené bylo velmi příjemné na nechuť způsobenou tím množstvím léků, co jsem do sebe denně ládovala). A samozřejmě nesměl chybět mátový a heřmánkový čaj.

V květnu mě čekala poslední část léčby – radioterapie v protonovém centru v Praze. Testy dopadly dobře, ale lékař doporučil pro jistotu i ozařování. To samo o sobě náročné nebylo, jen občas trochu nepříjemné, když se nedařilo a trvalo to déle. Ale díky tomu, že mě ozařovali pouze, když jsem byla v nádechu, vytrénovala jsem během tří týdnů zadržení dechu až na dvě minuty. Asi v polovině léčby jsem začala mít podrážděný jícen a nemohla jsem skoro nic jíst. Takže mou spásou byla ledová tříšť a přesnídávky.

ilustrační fotografie © congerdesign/pixabay

Jak jsem se tak tři týdny sama potulovala po hlavním městě, měla jsem spoustu času na přemýšlení a začalo mi docházet, co se vlastně stalo a co se také stát mohlo. Začaly se u mě objevovat úzkostné, možná až depresivní stavy. Ne moc často, ale když jsem neměla svůj den, tak mě přepadaly nepříjemné myšlenky a úzkosti z konečnosti mé vlastní i světa obecně. Trvalo to pár měsíců, než jsem se těchto nepříjemných stavů zbavila, ale díky (částečně naučenému) optimismu, práci s vlastní psychikou a postupnému srovnání hormonů zpět do normálu to šlo i bez lékařské pomoci.

Byl to náročný rok. Těžko jsem se srovnávala se svým vzhledem po ztrátě vlasů, ačkoliv jsem věděla, že je to jen na chvíli (teď mám vlasy mnohem hustší a pevnější). Bylo mi velmi nepříjemné chodit mezi lidi, když mohli všichni vidět, že nejsem v pořádku. Také časté

střídání nálad a energetické výkyvy nebyly jednoduché, jak pro mě, tak pro mé okolí. Naštěstí nás ani v těžších chvílích neopouštěl humor (třeba když jsem zvracela, tak se mě přítel ptal, jestli nepotřebuju podržet vlasy apod.) a naděje. A to si myslím, má největší podíl na mém uzdravení – naděje a víra v mé absolutní vyléčení. Nikdy jsem se vnitřně neztotožnila se svou nemocí, nikdy jsem ji opravdu nepřijala do svého života. Je pravda, že i teď po dvou letech se stále srovnávám s tím, co se stalo. Dodnes nemůžu uvěřit, že jsem mohla být tak nemocná. Ale mám už také větší nadhled. Vím, že to, co jsem prožila, mělo svůj důvod a ovlivnilo mě to už napořád. Zjistila jsem, jak moc jsem silná, co vše dokážu zvládnout. Také jak úžasné lidi mám ve svém blízkém i vzdálenějším okolí. Při strachu o můj vlastní život jsem začala mnohem víc vnímat život okolo. Ani mě už jen tak něco nerozhodí, protože „když nejde o život, nejde o nic“. Což je výborná vlastnost zejména v mé práci pedagoga. Zároveň neustále cítím, jak je život křehký a pomíjivý. Proto jsem šťastná, jak rychle jsem se do něj dokázala zase vrátit užívat si jej jako dřív, ale mnohem intenzivněji. ■

Alena K.

Věřte…

„Jirko, ty máš horečku!“ – „Ale ne, je mi jen horko,“ namítá manžel, ale v jeho 73 letech si není radno zahrávat, přece jen už má za sebou dvě plicní embolie a stále musí držet na uzdě revmatoidní artritidu. V poslední době i hubne a jaksi šedne. Už pár týdnů se bojím nejhoršího. Sahám mu na čelo a na krk, a nahmatám tam tři tak centimetrové bouličky. Do rána se zvětšují na dvojnásobek – neuvěřitelné! Obvodní lékař nás posílá na internu, z interny jdeme v rychlém sledu rovnou na hematologii, brzy nato na endokrinologii a chirurgii. Oddělení, na něž se normálně čeká měsíce! Tam mu jednu tu bulku vyoperují a posílají na vyšetření. Čekáme pět týdnů – další špatné znamení. Hematoložka nám konečně oznamuje diagnózu: lymfom. Můj statečný muž uronil jen jedinou slzu, sedli jsme si do auta a – protože jsme křesťané – v modlitbě jsme to vše svěřili našemu Bohu. Cítili jsme klid a do náhle zatemněné budoucnosti jsme se dívali s jakousi podivnou zvědavostí, ale rozhodně s důvěrou, že to dobře dopadne. Místo domů jsme tehdy vyrazili na zmrzlinu.

Naštěstí tohle onemocnění patří sice do oblasti krevních nádorů, ale není to na transplantaci kostní dřeně apod., ale jak nám ošetřující lékař sdělil, přesně se to jmenuje Hodgkinův lymfom. A vesele dodal: „A to je dobře, protože **TOHLE UMÍME LÉČIT!**“ I když jsme byli připraveni na dlouhý a těžký boj, tahle jeho zlatá slova nás provázela celou dobu léčení. A také kouzelný úsměv sestřičky, která byla vždy milá, vždy měla všechno perfektně připraveno a společně dělali pro nás všechno na světě.

„A posílit přesvědčení, že stojí za to se s nemocí utkat. Jedině tak se totiž dá i zvítězit.“

Snažím se mít všechno pod kontrolou, Jirku sleduju, jak se dá. Pokud možno nenápadně. Už má zase horečku. Ta ale nesmí být vysoká, jenže je. A hodně. Po konzultaci s lékařem přijíždí záchranka. Jirka je tak slabý, že dolů ze 4. patra do sanitky ho musí nést na křesle. V nemocnici si ho rovnou nechali a nasadili první chemoterapii (mělo to být šest cyklů, bez ozařování). Vyděšená tím, co se o zničujících průvodních jevech chemoterapie mezi lidmi říká, jsem do večera seděla u Jirkova lůžka, ale byl fajn a bylo mu dobře. Večer

se ale neozval, ani po urgencích. Skáču do auta a jedu za ním. Jirka se bezmocně topí ve vlastním potu, slabostí neschopen pohybu a skoro ani řeči, obložený ledem a spoustou hadiček a čeho všeho. Horečka nejvyšší možná. Lékaři nad ním stojí a mně říkají: „Udělali jsme VŠECHNO, musí vydržet do rána.“ Noc, kterou jsem prožila, bych nepřála nikomu. Ráno mi Jirka volá: „Mám 37 °C. A je mi výborně.“ Hurá! Povedlo se! Zlatí lékaři! Fakt vědí, co dělají. Příště vynechali bleomycin, a tím vyhráli. Na druhou chemoterapii jsem lékaře zoufale ukecávala, aby mu ji podali zase na lůžkovém oddělení. I když všichni „normální“ pacienti docházejí na chemoterapii ambulantně, přece mi vyhověli! Bylo to pak ale naprosto bez problémů. Jak jsem se pak styděla! Všech dalších deset chemoterapií už bylo také v pohodě.

Je fakt, že jsme přesně dodržovali všechno – léky, injekce, čistotu doma… Jirka měl každý den čistý ručník i polštář, obden převlečenou postel, lítala jsem po bytě s dezinfekcí (jen tehdy, jinak tedy určitě ne!), odstřihli jsme se od všech návštěv, dokonce i od rodiny. Měl dokonale připravené jídlo, přesně podle rad výživové specialistky apod., měl klid a odpočíval, kdy potřeboval.

Zpočátku byl ještě tak slabý, že jsem ho po nemocnici vozila na vozíčku, ale jinak byl průběh léčby opravdu dobrý: nikdy mu nebylo

špatně, nikdy jsme už neprožívali žádné drama. Jeho klid a stálý úsměv byly odzbrojující a povzbuzující.

Sice mu vypadaly vlasy – pořešil to sestřihem „na ježka“, ale začaly zase už od poloviny léčby dorůstat, přišel sice parodontózou o zbylé zuby, ale „klapačky“ mu sluší a zubaře už nepotřebuje.

Po půl roce došlo na poslední podání chemoterapie a čekali jsme na závěrečný výsledek PET/CT. Vánoce se kvapem blížily. Jaké budou? Jak to dopadne? Tu nádhernou zprávu jsme se dozvěděli dva dny před Štědrým dnem: **Dosažena kompletní remise nemoci**, onkologická léčba ukončena.

Byli jsme stále ještě pro jistotu sami – bez rodiny, bez návštěv – taky bez dárků, ale byly to ty nejkrásnější Vánoce. Lékaři, sestry, DĚKUJEME!

A věřili byste, že kromě pravidelných kontrol docházíme na hematoonkologické oddělení dál? Nadace Pavla Novotného tam otevřela pro pacienty kavárnu, a my jsme se s manželem přihlásili jako dobrovolníci „kavárníci“. Pacientům uvaříme výbornou kávu, povykládáme s nimi, snažíme se je zabavit, sdělit zkušenosti, rozptýlit chmury, vyloudit úsměv. A posílit přesvědčení, že stojí za to se s nemocí utkat. Jedině tak se totiž dá i zvítězit. ■

Jiří a Věra M.

Slzy radosti

Je jaro roku 2010. Jsem už druhým rokem v důchodu a je mi 63 let. Svou práci elektrodispečera ČD jsem ukončil posledním dnem roku 2008 a myslel jsem, že si budu spokojeně užívat důchodu. Ale toto jaro jsem pocítil nepříjemné stavy, které se projevily nutkáním stále něco polykat v krku a chrápáním. Horečky ani bolesti jsem neměl. Po neúspěšné léčbě angíny mi moje manželka – porodní asistentka – doporučila návštěvu specialisty ORL v nemocnici Karviná-Ráj. Po prohlídce krku si Dr. Kalandrová přizvala ke konzultaci pana primáře ORL Dr. Edera a ten pronesl k Dr. Kalandrové větu, kterou si pamatuji dodnes – vidíte to co já? Odpověď zněla – ano vidím. Mně proběhl mráz po zádech a zmocnil se mne strach. Oba lékaři se shodli na okamžité hospitalizaci a odebrání biopsie k odeslání vzorku na histologii. Po několika týdnech přišla hrozná zpráva ověřená dvěma nezávislými odborníky – maligní tumor v krku zvaný non-Hodgkinův lymfom. Tuto zprávu jsem nezvládl. Stáli jsme na chodbě s manželkou v objetí a plakali. V očích němá otázka – co se to vlastně stalo a co bude dál. Bylo to totiž už moje druhé setkání s rakovinou. V roce 2006 mi Dr. Frkalová na urologické ambulanci díky testům včas objevila Grawitzův tumor na pravé ledvině. Ten mi byl odstraněn resekcí části ledviny na FNO Poruba s histologickým výsledkem – na řezu čisté, bez zhoubných buněk. Paní Dr. Frkalové jsem neskonale vděčný. Jaro 2010 bylo ale něco jiného. Události získaly hektický spád a strach získaný na oddělení ORL v Karviné mne neopouštěl. Začátkem května jsem byl přijat Dr. Matuškou na hematoonkologické oddělení JIP FNO Poruba a svěřen do péče ošetřujícímu lékaři Dr. Ďurašovi.

Ilustrační fotografie © sharonang/pixabay

Absolvoval jsem sedm týdenních chemoterapeutických cyklů formou hospitalizace s asi dvoutýdenními přestávkami. Každý týden hospitalizace byl velmi těžký. Nepočítal jsem jen zbývající dny a hodiny, ale i minuty a vteřiny. Při aplikaci chemoterapeutické infuze jsem byl upozorněn, abych bedlivě sledoval okolí vpichu kanyly a každé změny a bolestivé stavy, zarudnutí či otoky okamžitě hlásil. Mne ale bolel každý vpich. Žíly jsem měl vždy tenké

a po první chemoterapii se mi stav žil ještě zhoršil. Bylo mi sestřiček velmi líto, když měly někdy problém se zavedením kanyly. I když jsem se nikdy nepřiznal, nejvíc to bolelo mně. Tým sestřiček, lékařů a ostatního personálu byl naprosto skvělý a jakkoliv jsem byl po první terapii skleslý, po druhé terapii, kdy mi doma ve sprše vypadaly všechny vlasy (byl to hrozný pohled) jsem ale začal věřit. Tento skvělý tým, který se snažil, seč mohl, abych přežil a aby mne vyléčil, si absolutně nezasloužil neúspěch. Začal jsem řádně jíst, i když mne nechutenství provázelo po celou dobu léčení, ale pochopil jsem, že aby se tělo ubránilo, musí být silné. A jediný způsob, jak získat energii, byla konzumace jakýchkoliv potravin. Špatně mi bylo jen z bílé kávy a uzenin – ty jsem nemohl ani cítit. A moje životní krédo, že člověk musí dbát nejen o krásu ducha ale i o krásu a sílu těla, se mi vyplatilo. A slavilo úspěch ve spolupráci s lékařským týmem hematoonkologické kliniky FN Ostrava. Po absolvování této chemoterapie následovala krátká pauza, ve které jsem byl přijat na IHOK Brno pro provedení autologní transplantace kostní dřeně. Po dalším cyklu chemoterapie, kdy mi opět vypadly všechny vlasy kromě řas a kdy jsem byl absolutně bezbranný se stavem bílých krvinek „0“, došlo na separaci kmenových buněk. Ta se podařila ve dvojím zákroku a potom jsem už jen čekal na aplikaci mých buněk s nutností totální izolace. V té době mi velmi pomohla má manželka, která po několika procedurách mohla tuto izolaci sdílet se mnou. Pocit, že se uzdravím, který se ve mně neznatelně usídloval, mne již neopustil. Věděl jsem, že se lidé v bílém o to hrozně moc snaží a já je nesmím zklamat. A nakonec došlo k tomu, že v zimě roku 2010 při kontrole u Dr. Ďuraše byl můj krevní obraz kromě nízkého stavu krevních destiček zcela normální a já žiju. Je to úspěch všech zdravotníků, lékařů a obzvlášť Dr. Ďuraše a všech, kteří přišli při mé léčbě se mnou do styku. Nemohu jmenovat všechny, ale všem děkuji moc a moc a moc. Říkají, že i já jsem přispěl svým optimistickým přístupem, ale bez jejich umění a vědění bych prostě nebyl. Na závěr chci ještě říci, že z tohoto období jsem si odnesl malou psychickou poruchu. Kdykoli a s kýmkoli na toto téma poněkud obšírněji hovořím tak jako i teď, začnou mi z očí téct slzy. Nejsou to slzy bolesti či beznaděje, jsou to slzy nesmírného vděku a radosti ze života. Za tyto slzy se nestydím a věřte, že i s těmi slzami stojí za to žít. Ještě jeden obrovský dík všem zdravotníkům. ■

„Moje životní krédo, že člověk musí dbát nejen o krásu ducha ale i o krásu a sílu těla, se mi vyplatilo.“

Eduard Š.

Můj život s „kamarádem“ lymfomem

Svého kamaráda jménem „Lymfom“ jsem poprvé potkal v roce 2013. V tomto roce se mi na krku objevila boulička, která se neztrácela, nerostla a stále byla na svém místě. Po dohodě se svým praktickým lékařem jsem si bouličku nechal odstranit a na základě jejího rozboru bylo zjištěno, že je pozitivní a já získal nového nechtěného kamaráda ve svém těle.

Do té doby jsem byl dárce krve, nebyl jsem nemocen a nic jsem nepociťoval – žádná únava, vedlejší příznaky, bolesti. Práci jsem dělal v pohodě, rekreačně sportoval, žil pohodový život.

Nejprve jsem této zprávě nechtěl věřit, přemýšlel jsem, co by toho mohlo být příčinou, proč já a co bude dál. Přemýšlel jsem, jak to řeknu svým nejbližším a zda jim to vůbec řeknu hned či za nějaký čas. Řekl jsem jim to přímo a otevřeně, což bylo to nejsprávnější, neboť jsem ihned zpětně od nich věděl, že mám jejich plnou podporu k léčení nemoci.

„…stal se ze mě „lebkoun“ což prý bylo velmi sexy. Výhodu to mělo v tom, že jsem se nemusel česat, holit, stříhat a tento čas jsem mohl věnovat jiné činnosti.“

Byl jsem předán do péče lékařů hematoonkologie FN Ostrava. Začal jsem studovat literaturu k dané nemoci a rovněž jsem byl současně velmi vstřícně a odborně poučen mým ošetřujícím lékařem MUDr. Jurajem Ďurašem, co mě čeká, jak budu léčen a jaké jsou úspěchy s touto léčbou. Po těchto informacích jsem se na celkovou léčbu plně vnitřně připravil a stále si říkal, že „kamarád“ mě vnitřně nebude utiskovat a já se s ním buď vyrovnám, nebo se ho zbavím úplně. Svému lékaři jsem stoprocentně věřil a věřím doposud při pravidelných čtvrtletních kontrolách. Možná si teď říkáte, že je to velmi jednoduché a že zveličuji, ale já se vnitřně posílil a řekl si, že optimistická a pozitivní mysl je hlavní silou k pokoření nemoci. A za tím si stojím a stále to tak cítím a k tomu také tak při léčení přistupuji.

Vlastní léčení začalo v roce 2013 a skončilo v roce 2017. Nejprve to byly čtyři cykly chemoterapie s následnými „ozářkami“ (ozářením). Tento cyklus mě zbavil většiny nalezených ložisek – ne však sto procent. Následně jsem se léčil v rámci klinické studie lékem duvelisib který fungoval z počátku velmi dobře bohužel opět ne na sto procent. Během těchto dvou cyklů léčby jsem plně pracoval a nepociťoval jsem žádné vedlejší účinky. Když jsem však viděl, že léčba není stoprocentní tak jsem usoudil, že pro léčbu potřebuji úplnou pohodu a šel jsem na nemocenskou. Následoval třetí cyklus léčení se 6 chemoterapiemi s výsledkem opět ne stoprocentní – vždy ve mně zůstal můj nechtěný „kamarád“ v malé míře a na jiném místě a nechtěl mě opustit. Tyto tři linie léčby, prováděné ambulantně, mě nepřipravily o vlasy a já nepociťoval žádné vedlejší účinky. Jen „kamarád“ se se mnou nechtěl rozloučit. Tak jsme na jaře 2017 přistoupili k agresivnější formě chemoterapie včetně následné aplikace mého krevního štěpu odebraného během chemoterapie. V tu dobu jsem pobýval v nemocnici a stal se ze mě „lebkoun“, což prý bylo velmi sexy. Výhodu to mělo v tom, že jsem se nemusel česat, holit, stříhat a tento čas jsem mohl věnovat jiné činnosti. Tento poslední cyklus chemoterapie zabral a já se svého nevítaného „kamaráda“ z těla zbavil. Doufám, že navždy.

Dnes se píše rok 2019 a já jsem zdráv a také se tak plně cítím. Vlasy mi dorostly a já se rekreačně věnuji i sportu – procházky, jízda na kole, plavání. Nepracuji, byl jsem vyřazen do plného invalidního důchodu a užívám si ho. Přesto, že jsem měl práci, která mě celý život bavila a naplňovala tak jsem si řekl, že ve svých 60 letech jsem se již napracoval dosti a užívám si života plně jinak. Podle pravidla – důchodci nemají čas.

Během celé léčby jsem k ní vždy přistupoval s pozitivní myslí, s úsměvem, ve srandě a dobré náladě, což mi velmi pomáhalo. Dal jsem si hranici, že tu budu strašit blízké min. do věku 75 let, a když jsem při toulkách přírodou dvakrát po sobě ve stejném místě v různé dny slyšel kukat kukačku, která mi přála dle pověry 30 let dalšího života, tak jsem hranici posunul do 90 let.

Za pohodový průběh mé léčby chci velmi poděkovat svému ošetřujícímu lékaři, MUDr. Juraji Ďurašovi a dále i kolektivu sester a personálu hematoonkologie FN Ostrava za jejich lidský a vstřícný přístup.

Na sobě jsem poznal, že pokud k nemoci přistoupím optimisticky a velmi pozitivně, že se vyléčím úplně, nastartuji v sobě proces vlastní pomoci léčení. Toto mi velmi pomohlo a toto mohu doporučit i ostatním pacientům spolu s plnou důvěrou ošetřujícímu lékaři. ■

Petr B.

Tentokrát to bylo jinak

Žila jsem normální život, práce, dospělé děti, domácnost, nemoci se mi vyhýbaly. Že jsem se poslední dobou cítila unavená, ráno se probouzela zpocená, hubla, jsem nebrala na vědomí, byl konec roku, v práci hodně dokumentace, byly přesčasy… Od roku 2002 docházím do Vítkovické nemocnice – Centra mamografické péče – na pravidelné kontroly, kvůli cystě v pravém prsu. Vždycky všechno dobře dopadlo, žádné změny. Blížily se Vánoce roku 2013 a já se chystala na mamografické vyšetření u pana doktora Josefa Krištofa. Sestřička po provedeném rentgenu si mě pozvala stranou a sdělila mi, že výsledky nejsou dobré a musím do „tunelu". Pan doktor mi potom vysvětlil, že může jít o lymfom a že bude možná nutná chemoterapie, byla provedena biopsie a vzorek odeslán. Hlavou se mi začaly honit černé myšlenky, co bude dál, jak to vše dopadne. Vánoce jsem prožila s dětmi a tehdy dvouměsíčním vnukem – všichni mi dodávali odvahu a uklidňovali mě, že vše dobře dopadne. Já se nechala hýčkat a říkala si, že i když budu muset prodělat chemoterapii, nedám se. Mám rodinu, vnuka, musím si ho užít. Ale přesto ten strach byl. Odvahu mi také dodávali kolegové z práce a kamarádky.

ilustrační fotografie © MabelAmber / pixabay

Po Novém roce mi byla sdělena diagnóza: folikulární lymfom, gr. 3 A. Z hematologického oddělení Vítkovické nemocnice, a. s. jsem byla paní doktorkou Elen Bogoczovou doporučena na Hemoonkologickou ambulanci Fakultní nemocnice Ostrava. Ještě mi vysvětlila, co budu muset podstoupit k mému vyléčení. I tak jsem ještě hledala informace o nemoci na internetu, což mi klidu nedodávalo, čtete články a vždy se někde dočtete, kolik let vám s touto diagnózou ještě v životě zbývá. To se mě přece nemůže týkat.

Na hematoonkologickém oddělení mě přijal pan doktor Juraj Ďuraš. Byla jsem neklidná, zmatená. Pan doktor mi znovu vysvětlil, oč se jedná a jak bude probíhat léčba chemoterapií. Po rozhovoru s panem doktorem, který na mé otázky měl vždy odpověď, jsem internet zavrhla.

K chemoterapii jsem nastoupila hned po biopsii kostní dřeně a CT vyšetřeních. Absolvovala jsem ji celkem šestkrát. Po té první mi bylo dva dny zle, už jsem na ni nechtěla jít. Ale přece to nevzdám! Chtěla jsem být zdravá. Další chemoterapie probíhaly normálně, byla jsem jen unavená. Mezi chemoterapiemi mi byl implantován port. Přístup pana doktora a jeho sestřičky, tak i sestřiček v aplikačním salonku, mi dodával odvahy a já věřila, že se uzdravím. I když se přidalo zvětšení štítné žlázy, hubla jsem a musela jsem k normální stravě přidat výživu, nic mi nebránilo, abych se věnovala svým koníčkům. Dala jsem se do pletení, četby, když bylo hezky, jezdila jsem s vnukem na procházky, případně s dcerou a psíkem nebo kamarádkami na výlety, všichni byli mou oporou. Paruku jsem měnila se šátky.

„...nic mi nebránilo, abych se věnovala svým koníčkům. Dala jsem se do pletení, četby, když bylo hezky, jezdila jsem s vnukem na procházky, případně s dcerou a psíkem nebo kamarádkami na výlety...“

Po ukončení chemoterapie bylo provedeno kontrolní vyšetření PET/CT a opětovná biopsie kostní dřeně. Dopadlo to dobře. Po chemoterapii následovala udržovací MabThera, kterou jsem ukončila v říjnu roku 2016.

Od podzimu roku 2015 jsem už v důchodu. Na hemoonkologickou ambulanci chodím už jen na kontroly a proplach portu. Věnuji se nadále svým vnoučatům, mezitím se nám totiž narodila vnučka, chodím na výlety, čtu, pletu, když je třeba, jdu pomoct kolegyním do práce – na brigádu. Jen už to nepřeháním, když nemůžu, odpočinu si.

Bude to už pět let, co jsem se dozvěděla diagnózu, která mi změnila život a navíc si uvědomila, že žiji jen jednou.

Tímto bych chtěla poděkovat všem lékařům hemoonkologického oddělení, zvlášť panu doktorovi Ďurašovi, sestřičce Monice Kubíkové, sestřičkám v aplikačním salonku Evě Bugajové a ostatním sestřičkám za profesionální práci, kterou věnují všem pacientům. Nikdy jim nechyběl úsměv, povzbudivé slovo, rada.

Přeji všem, kteří si podobnou diagnózu vyslechnou, aby neztráceli naději a víru v uzdravení. ■

Marie L.

Změnila jsem svůj životní styl

Od svých 38 let jsem na doporučení gynekologa začala chodit pravidelně na preventivní ultrazvukové vyšetření prsou. První dvě vyšetření byla naprosto v pořádku, při svém třetím preventivním vyšetření v roce 2016 zjistila paní primářka, která mě vyšetřovala, drobný útvar v prsu a v podpaží. Vzhledem k nálezu mi okamžitě provedla vyšetření mamografem. Na základě výsledků z mamografu mi sdělila, že se nejedná o nádor prsu, čímž mě uklidnila, ale pro jistotu mě objednala na biopsii a na základě výsledků z biopsie mi doporučila odběr vzorku na histologii a vyšetření na hematologii. Než jsem stačila absolvovat odběr vzorku, pod paží jsem si nahmatala bouli o velikosti pingpongového míčku. Při pohledu do zrcadla jsem objevila další viditelnou bouli pod klíční kosti. Ještě než jsem měla k dispozici výsledky z histologie, objednala jsem se ve Fakultní nemocnici v Ostravě na hematoonkologii, kde mi můj ošetřující lékař MUDr. Kaščák sdělil, že se s největší pravděpodobností jedná o tzv. lymfom, což posléze potvrdily i výsledky z histologie. Ihned mně objednal na potřebná vyšetření a začala jsem chodit na chemoterapie a biologickou léčbu. V den, kdy jsem se dozvěděla výsledky a byla mi potvrzena diagnóza: difuzní velkobuněčný B-lymfom, klinické stádium IIB. Měla jsem pocit, že se mi zhroutil celý svět. Uvědomila jsem si však, že mám doma dvě děti a manžela a kvůli nim musím s nemocí bojovat a nevzdat to. V hlavě jsem si to srovnala tak, že je to nemoc jako každá jiná, jen léčba bude trvat o něco déle, snažila jsem si nepřipouštět, že by to nedopadlo dobře. Velmi mi pomohlo, že jsem kolem sebe měla spoustu úžasných lidiček počínaje rodinou přes blízké přátele a kolegy z práce, s nimiž jsem o své nemoci otevřeně mluvila, které zajímalo, jak se cítím, co prožívám, byli při mně, když jsem je potřebovala. Velmi mi také pomohli lékaři a zdravotní sestřičky z hematoonkologie svým skvělým přístupem. Vždy byli milí, usměvaví, příjemní, což mělo velký pozitivní vliv na mou psychickou stránku.

„V hlavě jsem si to srovnala tak, že je to nemoc jako každá jiná … snažila jsem si nepřipouštět, že by to nedopadlo dobře.“

Absolvovala jsem celkem šest chemoterapií s biologickou léčbou. Léčbu jsem zvládala celkem dobře, nezvracela jsem, nebylo mi špatně, i když nějaké nepříjemné nežádoucí účinky se objevily, jako bolesti zad nebo infekce v ústech a nechutenství. Hned po druhé chemoterapii mi vypadly vlasy, což byl paradoxně pro mě ten největší problém. Musím však uznat, že v dnešní době je na trhu velký výběr kvalitních a cenově přístupných paruk. Jednu jsem si pořídila už po první chemoterapii, abych byla připravena, až o vlasy přijdu.

ilustrační fotografie © silviarita/pixabay

Co se týká jídla a pití, omezila jsem především jídla z bílé mouky a bílý cukr. Pila jsem hodně zeleninových a ovocných nápojů připravovaných doma z čerstvé zeleniny a ovoce, denně jsem pila šťávu z červené řepy, jablka a mrkve, doplňovala vitamín C.

Asi nikdy nezapomenu na den, kdy jsem si šla pro výsledky po léčbě. I když projevy lymfomu po těle téměř zcela vymizely, to čekání na výsledky bylo nekonečné. Když můj lékař sdělil, že výsledky jsou negativní a došlo k celkové remisi, v té chvíli jsem už nic jiného nevnímala a připadala si neskutečně šťastná. Je to dva roky po ukončení léčby a zatím je vše v pořádku. Mým největším přáním je, aby se nemoc nevrátila.

Díky boji s lymfomem jsem změnila svůj životní styl. Dříve byli vždy na prvním místě ostatní. Rodina, práce... já jsem byla vždy až na posledním místě. Dnes se snažím být ne sice na prvním místě, ale také ne na posledním. Když jsem unavená, jdu si lehnout, úklid počká, stejně to za mě nikdo neudělá. Zapojila jsem více rodinu do domácích prací, v zaměstnání se snažím nebýt deset hodin denně, neřeším věci zbytečně dopředu, mnohem více času jsem začala věnovat sama sobě a více si užívám věcí jako je odpočinek, kultura, cestování a sport. Svůj volný čas trávím s lidmi, v jejichž přítomnosti se cítím dobře a kterým důvěřuji. Myslím si, že psychická pohoda a víra v uzdravení je základem úspěšné léčby. A nejen to, důležitá je včasná diagnóza, co nejrychlejší zahájení léčby a spolupráce s lékaři. ■

Kateřina M.

Nehrajte si na hrdiny!

Někdy na začátku roku 2016 jsem si nahmatal na krku malou bouličku, které jsem nepřikládal nějaký zvláštní význam – možná nějaká neškodná cysta nebo tak něco, řekl jsem si – prostě typický chlap, jemuž se nemůže nic stát. Za pár měsíců se boulička zvětšila, tak jsem rozhodl zajít na místní polikliniku na ORL ambulanci, kde mi doktorka nesdělila nic, co by mě mělo nějak znepokojovat. Asi zvětšená uzlina, ale ani slovem se nezmínila, že by se mohlo jednat o nádorové onemocnění, jak se později ukázalo. Napsala mi sice doporučení na vyšetření na ORL oddělení v nemocnici, přesto jsem se nechal tak trochu unést její laxností a zvětšenou uzlinu jsem nadále neřešil. Přišlo léto, jedna dovolená, druhá dovolená, uzlina už byla velikosti švestky a byla „vidět". Rozhodl jsem se konečně zajít do FN Ostrava na ORL, kde už na recepci měli při pohledu na můj krk docela vyděšený výraz, následovala něco, co by mě ani ve snu nenapadlo. Vzduch v ORL ordinaci začal houstnout, doktorka začala kamsi volat, vyptávat se mě na všechno možné, najednou jsem slyšel názvy, o kterých jsem neměl ani tušení, nebo jsem o nich četl maximálně na internetu – nádor, rakovina, lymfom atd. Kromě zvětšených uzlin jsem se cítil naprosto zdravý, neměl jsem žádné příznaky, které jsou typické pro lymfomy.

Ještě ten den jsem se ocitnul na oddělení hematoonkologie, ujala se mě Dr. Martinková a na rovinu mi sdělila, že velmi pravděpodobně mám jeden z lymfomů, že je ale potřeba odebrat jednu z uzlin na krku kvůli histologii a také provést vyšetření PET/CT.

Ten den se mi naprosto zhroutil svět, protože slovo nádor nebo rakovina jsem měl spojené s odečítáním času k neúprosnému konci – smrti. Od té doby jsem prožíval bezesné noci, převládaly spíše chmurné myšlenky, ztratil jsem chuť cokoliv dělat, natož pracovat. Začal jsem zjišťovat na internetu nějaké relevantní informace, příběhy lidí, kteří si prošli něčím podobným. Příběhy s dobrým koncem jsou vždy pozitivní motivací k tomu, aby se člověk vzchopil a začal brát nemoc jako něco, co se dá řešit, s čím se dá bojovat, že se nemá nic vzdávat, i když je to běh na dlouhou trať.

Za pár dnů jsem prodělal vyšetření PET/CT a hned na to jsem si poležel dva dny v nemocnici kvůli odběru uzliny z krku. Asi po týdnu se ozvala Dr. Martinková s ne zrovna dobrými zprávami. Ty uzliny vám svítí od krku až k tříslům, máte to prostě všude a navíc musíme ještě provést gastroskopii s odběrem tkáně, protože máte něco na žaludku. To byl

moment, kdy jsem si říkal, že tohle všechno je začátek konce. Za dva dny znovu Dr. Martinková, že má na stole zprávu z histologického vyšetření uzliny. Diagnóza zněla: Folikulární lymfom, grade 1, stádium IIIA, což mimo jiné znamenalo, že se nejedná o agresivní formu lymfomu a nehrozí výrazné nebezpečí z prodlení do zahájení léčby. Už tady musím říci, že já jsem se na léčbu těšil, protože jsem do ní vkládal veškeré naděje. Lékařka mě ještě uklidnila tím, že léčba nebude tak drastická, že se nemusím ani obávat typického vypadání vlasů a ztráty ochlupení.

Byl jsem léčen imunochemoterapií (Bendamustin a MabThera), podstoupil jsem šest dvoudenních cyklů. První podání proběhlo pod dohledem během hospitalizace. Už po prvním cyklu došlo po několika dnech ke znatelnému zmenšení uzlin na krku. Po třech cyklech jsem prodělal kontrolní CT, kde se potvrdil ústup – zmenšení všech postižených uzlin. Chemoterapie byla celkem snesitelná, první dva tři dny byl žaludek „na vodě“, mírná nevolnost, skoro žádná chuť k jídlu a výrazná únava, ale nic strašného. Po pár dnech jsem přišel opět k chuti. Zvracení jsem nezažil ani jednou, to úspěšně potlačovaly léky. Na další cykly už jsem docházel ambulantně na denní stacionář.

„Bez podpory rodiny a blízkých přátel bych si tuto etapu života nedokázal vůbec představit…“

Po vyčerpání všech cyklů imunochemoterapie jsem byl odeslán na kontrolní PET/CT vyšetření, kde se potvrdilo, že jsem dosáhl kompletní remise a mohl jsem být zařazen do dvouleté udržovací léčby, která spočívala v tom, že jsem každé tři měsíce dostal do břicha jednu injekci biologické léčby rituximabem.

Je duben 2019, mám za sebou další vyšetření PET/CT, Dr. Kaščák mi sděluje radostnou zprávu, že se skoro po třech letech nepotvrdila žádná nová nádorová ložiska. Život jde dál, mám sice za sebou tuto nezávidění-hodnou etapu, ta mě však vnitřně velmi posílila a výrazně ovlivnila mé myšlení a přístup k životu a jeho hodnotám. Bez podpory rodiny a blízkých přátel bych si tuto etapu života nedokázal vůbec představit, neboť jsou to právě oni, kteří mě drželi a pořád drží nad vodou, dávají mi energii a naděje do příštích dnů. Poděkování patří všem z hematoonkologie FN Ostrava – je to úžasný a sehraný tým lidí, který vás léčí nejen „chemií“, ale především pozitivním přístupem. Vždy se tam rád vracím… ■

Lukáš H.

Když nemoc přichází, aby nás uzdravila…

Den jako každý jiný. Jdu do práce. Dnes mě čekají třídní schůzky… Jsem slabá a trápí mě silný kašel. Za volantem kašlu do kapesníku. Už se to nedá vydržet. Píchá mě na plicích. Jsem tak unavená.

CRP – 158. „Paní Hrachová, rentgen nevypadá dobře…" Hodgkinův lymfom v mezihrudí. A je to tady. Je mi 35 let. Po smrti mé matky, po rozvodu, děti ve střídavé péči, jsem sama. Vůbec nevím, co bude dál.

I takto začínají příběhy nemoci a zdraví. Počáteční šok, strach a nejistotu vystřídal příběh s dobrým koncem.

„A základní myšlenka, která mi tehdy šla hlavou, byla: „Uzdravím se. Budu zdravá. Pro své děti. Pro sebe."

V dubnu 2015 jsem se dozvěděla svou diagnózu. Měla jsem velký strach. Ale nepřestala jsem věřit. A základní myšlenka, která mi tehdy šla hlavou, byla: „Uzdravím se. Budu zdravá. Pro své děti. Pro sebe."

Podstoupila jsem mediastinoskopii – odebrání vzorku tkáně z mezihrudí. Předběžná diagnóza se potvrdila. Tušila jsem to. Už hodnou dobu jsem věděla, že se něco blíží. Necítila jsem se dobře. Nemyslela jsem na sebe.

Půl roku jsem se léčila na hematoonkologickém oddělení Fakultní nemocnice v Ostravě-Porubě. Ve společnosti lékařů a sestřiček. Lidí, kteří ke mně byli vždy velmi milí. Vysvětlovali, podporovali, usmívali se, naslouchali.

Co mi pomohlo a může pomoci i Vám?

- Důvěra v lékaře, kteří vědí, co dělají. (Když jste se rozhodli pro chemoterapii nebo ozařování, věřte, že vám pomůžou. A věřte, že lékaři dělají pro Vaše uzdravení maximum.) **Váš postoj je zásadní!**
- Důvěra v sama sebe. (Uzdravuji se. Zvládnu to. Je to můj život a moje zdraví.)
- Pomoc rodiny a přátel (podporujících lidí nebylo moc, ale věřte, že poznáte, kdo to s Vámi myslí opravdu dobře). **Rozhodně si nechte pomoci!**

- Odpočinek, vtipy, veselé filmy a knihy.

  Děkuji lékařům a sestřičkám.

  Děkuji také sobě.

Protože věřím, že kromě lékařského umu mě uzdravil rovněž můj postoj: To zvládnu. Jsem zdravá.

Držím vám palce. Je to náročná zkušenost. Ale je to také lekce, která může pomoci.

I když to tak teď možná nevypadá. Dnes už tomu věřím. Už vím, proč jsem to vše musela prožít a v čem mi to pomohlo.

A nezapomeňte, prosím, na Vaše nejdůležitější rozhodnutí: To zvládnu. Je to zkušenost. Uzdravuji se. ■

Helena H.

Příběhy pacientů
z Fakultní nemocnice Plzeň

ilustrační fotografie © KiraHundeDog / pixabay

Po pár měsících a kontrolách mě čekala skvělá zpráva: Jste zdravá!

Všechno začalo v roce 2014, bylo mi 21 let a ten rok jsem se necítila dobře, výkyvy teplot, v jednu chvíli horečka za chvilku byla zase teplota v normálu. Několikrát se mi stalo, že když jsem jela autobusem a nebylo místo na sezení, přepadl mě nával horka, černo před očima a pocit, že každou chvilku omdlím. Tohle všechno doprovázelo svědění nohou, tak silné, že jsem si nohy rozškrábávala až do krve. Bylo na čase najít odbornou pomoc. Po doktorech jsem chodila skoro půl roku. Po několikátém vyšetření si lékař všiml, že mám na krku bouličku, zvětšenou uzlinu. Ptal se, zda jsem jí tam měla vždycky, odpověděla jsem, že ano, nikdy jsem ji nevěnovala pozornost, nikdy nebolela a nijak mě neobtěžovala. Začala jsem být lehce nervózní, jelikož moje maminka měla před 20 ti lety také zvětšené uzliny a následně ji byl diagnostikován Hodgkinův lymfom. Dodnes v hlavě slyším slova pana doktora: „Je možné, že jste nemocná stejně, jako byla Vaše maminka“. Říkala jsem si, že to není možné, že je to hloupost. Opustila jsem ordinaci a usedla do auta, kde na mě čekal přítel, s brekem jsem mu řekla, co jsem se právě dozvěděla a následně zavolala mamce. Hned za pár dní jsem navštívila doktorku na hemato-onkologickém oddělení ve FN Plzeň, která léčila moji mamku. S lítostí mi oznámila, že moje příznaky jsou jako z učebnice a z 99% je to Hodgkinův lymfom. Po následné biopsii to bylo černé na bílém a já musela okamžitě začít s léčbou chemoterapií.

I když byla moje maminka nemocná, nikdy jsem se o tuto nemoc nebo její léčbu nezajímala. Byla jsem dítě a jediné, na co si vzpomínám, byly její krátké vlasy. Nevěděla jsem, co vlastně chemoterapie je, co je to ozařování… Všechno pro mě bylo nové a dost stresující, naštěstí jsem vedle sebe měla svého přítele, který se mnou chodil na každou chemoterapii. Po první dávce chemoterapie jsem se cítila pořád stejně, sice trochu vyplašeně a hlavně jsem se hodně pozorovala, pořád jsem čekala, kdy mi začne být špatně. Nevolnost přišla až po třetí dávce a stejně tak začaly vypadávat i vlasy. Měla jsem krásné dlouhé blond vlasy, a když jsem se strojila ke štědrovečerní večeři a umyla si vlasy, nemohla

jsem uvěřit, jak moc padají. Vypadání vlasů je pro ženu hrozně bolestivé, několikrát jsem brečela, moje sebevědomí najednou kleslo na bod mrazu a ani ty pohledy kolemjdoucích určitě nijak nepřispívaly, abych se cítila dobře. Každý říkal, že vlasy dorostou, hlavně ať jsem zdravá, to je samozřejmě nejdůležitější, ale i přesto to bylo dost nepříjemné.

Na chemoterapie jsem chodila každých 14 dní ambulantně, za doprovodu mého přítele. Bylo mi špatně, bolelo mě břicho a cítila jsem se hrozně unavená. Nejhorší ze všeho bylo zvracení, v puse jsem cítila hroznou pachuť a žaludek mi dráždila skoro každá vůně parfému nebo jídla (když píšu tyhle věty, tvářím se jako kdybych právě olízla citrón). Po půl roce se na kontrolním CT zjistilo, že chemoterapie zabraly jen z části a je třeba ještě pokračovat. Stejná slova jsem slyšela při dalším kontrolním CT za pár měsíců.

Jelikož chemoterapie nepomáhaly tak, jak se očekávalo, musela jsem podstoupit autologní transplantaci krvetvorných buněk. Od první chemoterapie uběhl rok, dorostly mi vlasy a cítila jsem se mnohem lépe. O dorostlé, tentokrát hnědé vlasy jsem znovu přišla, moje žíly byly natolik zničené chemoterapií, že bylo potřeba zavést pod klíční kost port, který slouží k zajištění žilního přístupu. K mé smůle byl po zavedení nefunkční a i přes jeho opravu stále nefungoval. Když už jsem ležela na sále s tím, že mi ho vyndají a dají nový, doktor se rozhodl ho ještě zkusit opravit. Najednou ale cítím, že mi chce dělat něco u třísla, začal mi vysvětlovat, že se tříslem přes žílu dostane až k portu, který mám u krku, udělá laso asi z dvoumetrového drátu a hadičku, která je ve špatné poloze stáhne dolů. Tomuto zákroku dodnes sama nemohu uvěřit a s velkým nadšením ho všude vyprávím, je to přeci něco neuvěřitelného!

„Dodnes v hlavě slyším slova pana doktora: „Je možné, že jste nemocná stejně, jako byla Vaše maminka.“

Port byl opravený a já nastoupila na dlouhých pět týdnů do nemocnice. Pobyt v nemocnici není pro nikoho nic příjemného a i já to zvládala velice obtížně. Především ve chvílích, kdy Vám je špatně, zvracíte, máte průjem a všechno vás bolí. Před podáním svých vlastních buněk se aplikuje látka, při které je potřeba cucat led, protože popaluje sliznice. Bohužel jsem necucala asi dost urputně, a vytvořily se mi afty v celé puse. Při hospitalizaci se objevily další komplikace, jako záněty nebo zápal plic. Naštěstí jsem všechno ustála a po pár měsících a kontrolách mě čekala skvělá zpráva: JSTE ZDRAVÁ!

Ten pocit, který jsem měla, když jsem tohle slyšela, se ani nedá popsat. Byla jsem tak šťastná a plná síly, cítila jsem skvělý pocit, že tohle, všechna ta bolest, všechno to, co jsem prožívala, bylo k něčemu a že jsem konečně zdravá. Na pravidelné kontroly jsem chodila s úsměvem a s radostí, i když vůně nemocničního prostředku na podlahy a příšerného smradu dezinfekce mi vždycky připomene ty chvíle, co jsem tu prožívala.

Nyní je rok 2018, tedy dva roky po autologní transplantaci a na začátku roku bylo potřeba udělat kontrolní CT. Když jsem na kontrolu šla, musím přiznat, že jsem měla divný pocit, dodnes nevím jak ho popsat nebo čím byl zapříčiněn, ale byl oprávněný. Když jsem za pár dní volala pro výsledky, bylo mi sděleno, že se nemoc vrátila. Zachvátila mě panika, strach a úzkost, všechno co jsem prožila, se najednou vrátilo. Ten pocit bezmoci a strachu co bude následovat, byl hrozný. Léčba nezačala hned, jelikož se muselo zažádat u zdravotní pojišťovny o biologickou léčbu. Naštěstí mi po pár měsících byla schválena a já se mohla začít léčit. První dávka probíhala naprosto bez problémů, u druhé dávky jsem ale dostala alergickou reakci. Při podání léku se mi začalo špatně dýchat, brněly mě nohy a ruce, ihned jsem zavolala sestřičky, které lék zastavily a daly protilátku, mezitím přiběhl záchranný tým. Bylo to jako ve filmu, když jsem slyšela „10 mg adrenalinu, kyslík“, měla jsem zavřené oči a bylo mi hrozně zle, ale všechno jsem slyšela. Při dalších dávkách biologické terapie probíhalo už všechno v pořádku. Vyhráno jsem ale neměla. Lék se podával především proto, aby se uzliny zmenšily a mohla jsem nastoupit na transplantaci kostní dřeně.

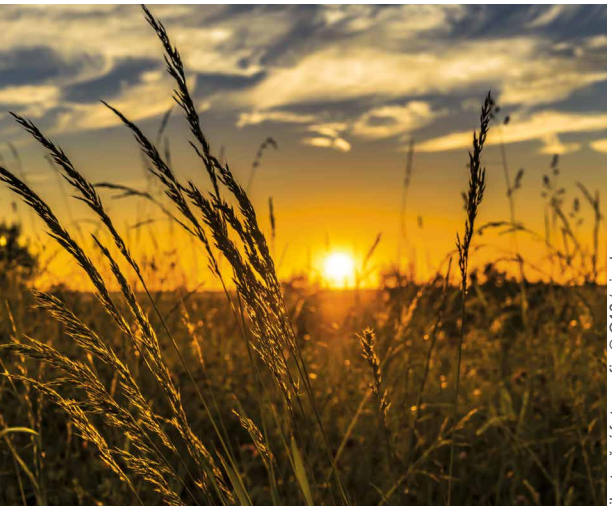
ilustrační fotografie © Free-Photos/pixabay

Měla jsem půl roku na to se rozhodnout, zda transplantaci podstoupím, nechtěla jsem strávit další měsíc v bolestech a depresích v nemocnici, ale pokud bych se rozhodla transplantaci odmítnout, byla by tu velká pravděpodobnost, že se nemoc vrátí a může být ještě agresivnější. Vyhledala jsem i pomoc psychologa, který mi pomohl se s tím vnitřně vyrovnat. Také jsem kontaktovala lékaře, který se zabývá bylinnými čaji při transplantaci. Silně věřím, že mi tyto čaje i pomoc psychologa

pomohly zvládnout transplantaci, kterou jsem se nakonec rozhodla podstoupit. Nechtěla jsem si později vyčítat, že jsem mohla udělat víc a každá den se probouzet s pocitem, že se nemoc vrátí. Nikdo mi ani po podstoupení alogenní transplantace nedokáže zaručit, že se nemoc nevrátí, ale vím, že jsem udělala maximum.

Před samotnou transplantací bylo nutné vyhledat dárce, který mi kostní dřen daruje. Nejdříve se hledá u příbuzných, mamka byla ze hry, kvůli prodělané nemoci a s mou sestřičkou máme stejnou pouze maminku, takže to také nešlo. Můj táta odběry absolvoval, ale bohužel také nebyla nalezena potřebná shoda HLA znaků. Na řadě tedy bylo obrátit se na český a následně i celosvětový registr dárců kostní dřeně a měla jsem velké štěstí, dárce se našel.

Po krásně stráveném létě jsem byla psychicky připravena podstoupit transplantaci kostní dřeně, přesněji krvetvorných buněk. Vstoupila jsem na transplantační oddělení, které jsem už dobře znala a koukala, jak se za mnou zavírají dveře, kterými budu moci projít až za několik týdnů. Bylo zvláštní lehnout si do postele, říkala jsem si „vždyť mi je dobře, cítím se skvěle, tak co tu vlastně dělám.“ Ale věděla jsem, že je to potřeba. Týden před samotným podáním krvetvorných buněk se musela podat další chemoterapie. Největší obavu jsem měla z toho, že se opět objeví afty v ústech a já nebudu moci jíst. Místo ledu mi přítel sehnal ledovou tříšť a cucání bylo snadnější, cucala jsem tak moc, že už mi z toho bylo zle. Každé ráno po probuzení jsem se bála polknout, abych neucítila bolest, ale žádný aft se neobjevil. Po pár dnech mi opět začaly padat už dorostlé, obarvené a upravené vlasy.



ilustrační fotografie © O12 / pixabay

Samotné podávání krvetvorných buněk vlastně nic nebylo, byl to malý pytlíček, ve kterém byla červeno-oranžová tekutina. O dárci jsem se dozvěděla pouze to, že to byl 20letý kluk z Německa. Okamžitě jsem začala přemýšlet, co ho asi přimělo se do registru zapsat a hlavně rozhodnout se darovat, jak asi vypadá a jestli, až budu mít jeho kostní dřeň, budu umět německy ☺ (zatím se žádný zázrak nestal a já pořád

německy neumím). Ihned se pro mě stal tím největším hrdinou, svou vděčnost, jsem mu následně popsala v dopise, který mu byl předán.

Samotná transplantace u mě probíhala bez komplikací dle slov lékaře až nadstandardně, byla jsem unavená, hodně jsem spala, bylo mi nevolno, ale nezvracela jsem, což jsem byla moc ráda. Po celou dobu hospitalizace mi dělal společnost můj přítel Kuba, když byla potřeba, držel mě za ruku, rozesmíval mě a byl pro mě obrovskou oporou, bez něj bych tohle všechno jen těžko zvládala. Navštěvovala mě rodina i blízcí přátelé a všem patří velké poděkování. Poděkování také patří sestřičkám, které se o mě staraly ve dne i v noci, také lékařům, kteří mě nejen během transplantace, ale po celou dobu mé nemoci ošetřovali.

Celý průběh transplantace jsem sdílela přes svůj instagram, rozhodla jsem se tak z důvodu, že lidé vědí málo o darování, ale i o transplantaci. Chtěla jsem lidem ukázat, že i oni můžou pomoci někomu, kdo je v podobné situaci jako já a zachránit někomu život. Každý den jsem počítala, o kolik stoupl počet krvinek a kdy už konečně budu moci jít domu. Po 26 dnech od transplantace jsem se dočkala a již se rehabilituju doma. 100 dní po transplantaci se musí dodržovat určité pokyny, je důležité aby člověk nijak neonemocněl a je tedy potřeba se vyvarovat různých jídel, ve kterých by se mohla objevit plíseň – především jde o ovoce a zeleninu a všechno co není dostatečně tepelně opracované. Musí se omezit na minimum pohyb tam, kde je velký počet lidí, tedy nákupní centra, kina, restaurace apod. Všude chodím pouze s rouškou a v čepici. Lidé se dívají nebo se snaží nedívat, ale pohledy ve svých zádech cítím, kamkoliv přijdu. Oteklý obličej po lécích a pár kilo nahoře sebevědomí také příliš nepřidá, ale dá se to zvládnout, když víte, že to zase bude všechno v pořádku. Dnes 91. den od transplantace jsem se dozvěděla výsledky z kontrolního vyšetření z magnetické rezonance – žádná uzlina už v těle není. Je to skvělý pocit, teď vím, že to všechno za to stálo a že jsem to opět zvládla. ■

„Celý průběh transplantace jsem sdílela přes svůj instagram, rozhodla jsem se tak z důvodu, že lidé vědí málo o darování, ale i o transplantaci.“

Adéla W.

Brát život tak, jak plyne...

Dobrý den, jmenuji se Miroslav a chci se s Vámi podělit o můj příběh. Třeba to někoho povzbudí, dodá mu sílu, nebo pomůže odbourat stres.

V každém případě průběh nemoci, která na člověka zaútočí, je v podstatě u každého pacienta takřka stejný a je jen na nás a naší rodině, jak se s tímto vypořádáme. A to jak fyzicky, tak – a to hlavně – psychicky.

Můj příběh se začal odehrávat počátkem roku 2015, kdy jsem po 46 letech práce již byl v důchodu a užíval jsem si života v klidu s manželkou na chalupě. Po celou dobu jsem neměl jediné zdravotní problémy, a tak jsem lékaře navštěvoval jen v rámci pravidelných zdravotních prohlídek. V již zmíněném roce 2015 jsem navštívil svého lékaře, abych se nechal přeočkovat proti klíšťové encefalitidě. Paní doktorka mě prohlédla a řekla, že se jí nezdají mé uzliny na krku, a že mě raději nebude očkovat. Místo toho mě poslala na hematologii na komplexní vyšetření. Po veškerých odběrech jsem šel domů a čekal na vyhodnocení výsledků. Během několika málo dnů jsem byl pozván do hematologické ordinace ke konzultaci.

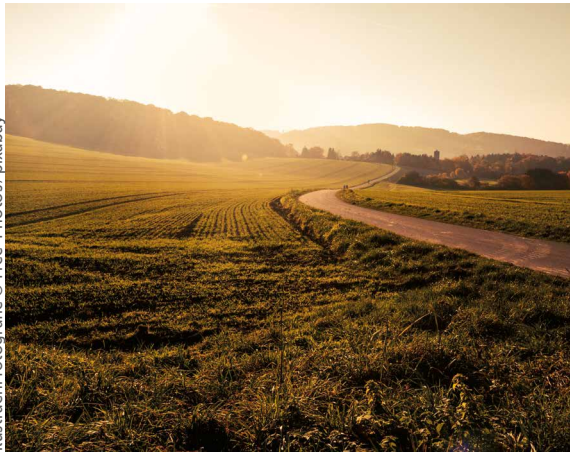
„...co se týče přístupu lékařů, sester a ostatního pomocného personálu jsem se ocitl v naprosto jiném světě. Ve světě plném pochopení, porozumění a naprosto citlivého a jemného jednání."

Paní doktorka mně sdělila, že jsem onemocněl lymfomem z buněk pláště. V tuto chvíli se mi zbortil celý svět. Doslova jak domeček z karet. Dá se to těžko popsat. Stavy melancholie střídaly stavy deprese a beznaděje. Mohu říci, že díky podpoře celé rodiny a zvláště manželky se mi dařilo z těchto depresí dostávat. Ale stále se vracely.

Pak mi paní doktorka zavolala, že se jí podařilo vyjednat mojí léčbu ve FN Plzeň, kde je specializované hematologicko-onkologické oddělení. Po počátečním vyšetření, dojednání léčby a hlavně peripetiích při schválení této léčby pojišťovnou jsem nastoupil do nemocnice k samotné terapii.

Mohu naprosto zodpovědně říci, že co se týče přístupu lékařů, sester a ostatního pomocného personálu jsem se ocitl v naprosto jiném světě. Ve světě plném pochopení, porozumění a naprosto citlivého a jemného jednání. Toto mně pomohlo v první fázi překonávat všechny chmury, které mě napadaly, a začal jsem znovu cítit naději.

Druhou fází byla podpora rodiny, zvláště manželky. A třetí fáze byla – dá se říci – nejtěžší. Jedná se o to uvědomit si, že pokud chci žít a nemoc porazit, musím se naučit úplně jinému stylu života. Pro někoho se to bude zdát třeba sobecké, ale žijete a máte velkou naději se s nemocí vyrovnat, popřípadě ji porazit.



ilustrační fotografie © Free-Photos/pixabay

Ve zkratce se jedná o toto. Myslet jen na SEBE. Nesnažit se řešit např. rodinné problémy a do ničeho nezasahovat. Nepokoušet se něco změnit. Brát život tak, jak plyne, a nehledat v něm nějaká úskalí, která beztak nevyřešíme, a jen nás psychicky vyčerpávají. Dá se říci, že se již léčím čtvrtým rokem a nemohu říci, že jsem toto dokázal na sto procent.

Nyní jsem po transplantaci kostní dřeně, probíhá u mě určitý léčebný cyklus a dá se říci, že se pomalu vracím do života. Smířil jsem se s tím, že již nebude tak jako dřív, ale budu tady, mohu sledovat dění v rodině, jak rostou vnoučata, zkrátka mohu být se svoji rodinou. A to je to důležité.

Přeji všem, kteří se dostanou do této situace, aby neklesali na duchu a na mysli a aby si uvědomili, pro koho tu jsou.

Děkuji Vám, že jste vydrželi až do konce tohoto článku, a že Vám třeba něco dal a něco si z něho odnesete. ■

Miroslav M.

Příběhy pacientů
z Fakultní nemocnice Olomouc

ilustrační fotografie © rosolbaum / pixabay

Folikulární lymfom a já

Toto by mohl být přibližný záznam pocitů a vzpomínek na dosavadní průběh jednoho onemocnění.

Nejdřív bych se rád představil, aby laskavý (a snad trochu zvědavý) čtenář měl představu, s kým má tu čest ztrácet čas. Myslím, že na jméně nezáleží, a tak si mohu přisvojit třeba přezdívku Drobeček.

Je mi 55 let a dosud jsem se snažil a snažím uživit jako technik – OSVČ. Původně jsem se vyučil řemeslu, potom odmaturoval a nakonec (světe div se) úspěšně dokončil i vysokou školu technického směru. Obory jsem si jakž takž osvojil dva, ale žádný nikterak nesouvisí s medicínou. Říkám to proto, aby nikdo nečekal množství odborných termínů anebo přednášku z oboru. Hodlám zde laicky povyprávět průběh jednoho onemocnění a zaznamenat pocity jeho nedobrovolného majitele. Podotýkám, že začínám psát v době, kdy nejsem ani vyléčen, ani na konci života.

Jak to začalo?

Někdy v listopadu 2007 jsem si (cítíce se zcela zdráv) nahmatal na krku jakousi bouličku pod kůží. Po pravdě řečeno jsem tomu nevěnoval příliš pozornosti a po nějaké době na to zapomněl přesto, že tam zřejmě byla stále. Přibližně v první polovině prosince mě moje žena přesvědčila, abych spal v pyžamu, protože prostěradlo, polštář a povlak byly ráno docela provlhlé. Jako milující manžel, zocelený více než 27 let trvajícím manželským výcvikem, jsem poslechl. Výsledkem bylo vlhké povlečení každé ráno, a k tomu mokré pyžamo. Stále však nebyl důvod se znepokojovat. Práce se dařila, hlava fungovala a noční potíže se ve dne nikterak neprojevovaly. Nic nenasvědčovalo tomu, že se něco děje. Proběhly Vánoce 2007, překulil se Nový rok. Ještě si vzpomínám, že již tehdy jsem pociťoval, že se něco děje s mým zažíváním. Dříve nebyl problém oběd se šesti knedlíky, ale v tomto období se začaly projevovat pocity nasycení již po dvou až třech knedlíčkách. Koncem ledna jsem se postavil na váhu a s radostí konstatoval, že z nějakých 118 kg živé váhy se mi podařilo zhubnout na 103 kg. Začalo mi to být podezřelé, ale radostný úbytek na váze zastřel obavy. Na konci ledna 2008 jsem si náhodou změřil teplotu a zjistil, že mám něco málo nad 38 °C. Takové stavy jsem vždy „léčil“ ulehnutím do postele a vypocením. Potil jsem se vydatně, ale ani celý víkend nestačil na očekávané snížení teploty.

Prolog.

Po opětovné návštěvě lékaře následovalo vyšetření na plicním oddělení a odeslání na hematologické oddělení k vyšetření krve. Souběžně proběhl odběr kostní dřeně. Mezi lidem panuje hrůza z tohoto úkonu. Vězte tedy, že se není čeho obávat. Člověk se asi přirozeně bojí neznámých věcí. Celkový dojem je asi takový, že to je totéž jako jakákoliv jiná injekce. Tou dojde k lokálnímu umrtvení, a víc člověk necítí. Očekával jsem, že po opětovném nabytí citlivosti bude postižené místo bolet, ale nic takového se nedostavilo. Možná jsem měl štěstí na šikovného lékaře, ale jak říkám, nic to není.

Po zjištění, že krev vykazuje jakési nestandardní parametry, jsem byl odeslán na důkladnější vyšetření do nemocnice. Tedy ležet na internu. Na příjmu se mě ptali, kdy jsem ležel naposledy v nemocnici a co jsem si léčil. Po pravdě řečeno, nevzpomněl jsem si. Pravděpodobně v dětství, jako žák základní školy po úrazu oka. Ve zdravotnictví se od té doby mnohé změnilo, ne však vybavení oddělení, kde jsem byl hospitalizován. Sestřičky makaly celou službu jako dostihové koně a k pacientům se chovaly skvěle. Navíc jim přidělávalo práci vybavení oddělení, protože zvonek zvonil jaksi omylem. Naproti tomu jindy na zazvonění nepřišly, protože signalizace nefungovala.

„Potom nastal zázrak. Během několikadenní intenzivní léčby vymizely obtíže a přesto, že léčba pokračovala ještě dlouho, mohl a mohu se věnovat své práci a rodině dál."

Tak jsem začal psát pokus o deník v roce 2008. Jako „nepsavec" a „odklada" jsem tento text otevřel opět až v roce 2019.

Po komplexním vyšetření mi byla sdělena diagnóza: folikulární lymfom. Informace, že onemocnění je závažné, onkologické, není infekční a dědičné jsem vzal tak, že mám štěstí, že víme, co se děje. Mimochodem, když mě mladá sestřička, studentka zdravotní školy vedla na vyšetření tlustého střeva, musela mě vézt na vozíku, prý to tak má být. Napadlo mě, že bych měl zvednout ruce a volat „na Bělehrad" ale nezvednul a nevolal jsem, na to jsem příliš velký suchar. Pak nesměle špitla, jestli by mohla být přítomna vyšetření, že to probírají ve škole, ale nikdy to neviděla. První myšlenka byla mírně řečeno zamítavá. Nechat si hledět hezkou mladou sestřičku na zadní část těla mi připadlo značně dehonestující. Nakonec jsem souhlasil. Vyšetření bylo decentní a já mám od té doby dobrý pocit, že jsem přispěl ke kvalitnějšímu vzdělání našeho zdravotnického personálu. Snad ji ten zážitek neodehnal od rozhodnutí stát se sestřičkou.

Samozřejmě jsem si v hlavě přemítal, co bude. Napadaly mne všelijaké myšlenky, stresem jsem netrpěl. Synové právě končili školy a dokázali se o sebe postarat, tak jsem byl v klidu, že nebudou strádat a na život si dokážou vydělat. Už dříve, když byli na základce, jsem jim řekl, že já jsem si svoji životní úroveň zajistil, a pokud se budou flákat a nebudou se učit, půjdou kopat kanály. Sice jsem to nemyslel tak úplně doslova, ale kluci nám dělali a dělají jen radost. Napadlo mě také, jestli bych neměl začít být ošklivý na manželku a děti, abych jim příliš nechyběl, kdybych odešel… Zavrhnul jsem to hned, jak mě to napadlo. Žádný z nich by si to nezasloužil. Nakonec jsem dospěl k názoru, že pokud dojde k nejhoršímu, v podstatě se tak moc nestane. O jednoho chlapa na světě míň nebo víc… Pravdou je, že mě optimismus neopouštěl.

Na hematoonkologii v Olomouci mě asi nejvíc potěšila informace od lékaře, že mě budou léčit a nejen tlumit příznaky choroby. Potom nastal zázrak. Během několikadenní intenzivní léčby vymizely obtíže a přesto, že léčba pokračovala ještě dlouho, mohl a mohu se věnovat své práci a rodině dál.

ilustrační fotografie © Espressolia/pixabay

Oddělení interny ve Vsetíně mezitím postavili nové. Sice jsem tam nebyl, ale nepochybuji, že sestřičky už nemusí obíhat všechny pokoje, když někdo z pacientů zazvoní. Snad jim to alespoň trochu usnadní služby.

Hematoonkologie modernizovala ambulance a asi i přibylo pacientů, kteří prošli vítězně léčbou, nebo jim byl alespoň prodloužen život. Přitom si vzpomínám na dobu, kdy jsem ležel na transplantační jednotce a kdosi se rozčiloval nad poplatky za pobyt v nemocnici. Tehdy to bylo šedesát korun. Nemohu se zbavit dojmu, že šedesát korun najde téměř každý, na výjimky existují sociální programy. Stovky tisíc, a možná milióny, co stála moje léčba – to už zdaleka ne každý ve svém rodinném rozpočtu najde. Chci věřit, že naši zákonodárci a politici neprovedou nějakou nepředloženost a nebudou radikálně měnit naše zdravotnictví. Myslím, že funguje na velmi slušné úrovni a nemohu se zbavit dojmu, že se nemáme ve srovnání se světem za co stydět.

Jsem o 11 let starší a bohatší o zkušenosti s folikulárním lymfomem.

Považuju se za šťastného člověka.

Váš vděčný pacient. ■

Milan B.

Je to příběh o nemoci, uzdravení, nese v sobě lidské štěstí i neštěstí

Jmenuji se Honza a v době onemocnění jsem studoval čtvrtým rokem vysokou technickou školu. Bylo mi 23 let. Moje zdravotní problémy se začaly projevovat žaludečními nevolnostmi. Následovalo vyšetřování – praktický lékař, endoskopické vyšetření žaludku, které prokázalo velký žaludeční vřed. Dostal jsem léky na zklidnění žaludku a brožurku o dietě při žaludečních vředech. Přestože jsem dodržoval dietu a bral léky, můj stav se nelepšil. Začal jsem ubývat na váze a cítil jsem se stále unavený. Objevila se zvýšená teplota a noční poty, bolesti nohou, rukou a zad, nemohl jsem chodit, k tomu velmi vysoké CRP. Byl jsem proto odeslán na revmatologické vyšetření, po vyšetření krve mě pak neprodleně hospitalizovali. Po PET/CT a odběru kostní dřeně mi bylo sděleno, že jsem onemocněl lymfomem. Byl jsem z revmatologie přeložen na hemato-onkologickou kliniku, kde se potvrdil Burkittův lymfom pokročilého stádia. Dostával jsem nejdříve kortikoidy, aby se předešlo rychlému rozpadu nádorových buněk. Následovala léčba, která spočívala ve čtyřech cyklech chemoterapie IVAC a CODOX. Po aplikaci první dávky mně bylo pěkně špatně, brzo mi začaly padat vlasy a přivykal jsem každodenním nemocničním rituálům. Odpoledne se těšil na návštěvy rodičů a dvou mladších bratrů. Po zhruba třech týdnech, kdy se mi upravil krevní obraz, jsem byl na pět dní propuštěn domů. Následovala další hospitalizace a už druhá dávka chemoterapie. Po druhém cyklu nemoc ustoupila. Bylo to moje obrovské vítězství. Sice mě čekaly

ilustrační fotografie © Cparks/pixabay

ještě další cykly, ale vědět, že ta zatracená nemoc ustoupila, mi dávalo sílu všechno lépe zvládat a překonávat. Jedinou kaňkou na mém příběhu byl fakt, že můj bratr, který byl dle krevních testů označen jako můj vhodný dárce kostní dřeně pro případ transplantace, zahynul ne vlastní vinou při dopravní nehodě. I takové rány osudu musíme překonávat, i když se někdy zdá, že už to dál nepůjde. Musíme věřit sami v sebe, ve svou vůli a v neposlední řadě musíme důvěřovat lékařům.

„... přijal jsem to jako realitu a problém, který je potřeba vyřešit.“

Já ani pořádně nevím, co pro mě bylo nejtěžší. Když jsem ležel na III. interně ve Fakultní nemocnici v Olomouci na revmatologii, tak mi bylo tak zle, že jsem byl doslova rád, že vůbec vnímám. Nohy mě bolely, že jsem na nich nebyl schopen téměř stát. Když přišla paní doktorka a sdělila mi diagnózu, ptal jsem se: „Co budeme dělat dál?“ Já jsem hodně psychicky i fyzicky odolný, takže mě to nijak nepoložilo a přijal jsem to jako realitu a problém, který je potřeba vyřešit. Moje pragmaticky uvažující rodina to brala velice podobně. Nebyl to pro mě šok. Byl jsem rád, že se ví, co mi je. Nad vodou mě držela úleva od bolestí po první dávce kortikoidů a neustálý kontakt s rodinou a přáteli. Kdybych měl zhodnotit, co bylo nepříjemné, tak to byly vedlejší účinky chemoterapie. Na určité nevolnosti a nechuť k jídlu jsem byl po krátké době zvyklý, ale rozpadlé sliznice v dutině ústní byly velmi bolestivé, bylo obtížné sníst i jogurt. Nepříjemné bylo poranění plíce – pneumotorax při zavádění centrální kanyly, odsávali mi vzduch z hrudního prostoru. I to se ale může stát.

Rád bych vzkázal ostatním pacientům, aby to hlavně nevzdávali a snažili se nebýt ve stresu. Já se snažil myslet pozitivně a bral život, jaký je. Dny doma jsem si krásně užil a nemyslel na to, že se musím vrátit do nemocnice. Důležité je situaci přijmout jako životní výzvu, neobviňovat sebe nebo jiné, netrápit se tím klasickým: „proč zrovna já“.

Letos to bude pět let od vyléčení. Během té doby se mi podařilo s červeným diplomem dostudovat vysokou školu, nastoupit do zaměstnání a začít žít normální život. ■

Honza K.

Když člověka potká nemoc, uvědomí si, že jediné, co si přeje, je být zdravý...

Už delší dobu mě trápily bolesti levého kolene. Po několika návštěvách ortopedie a několika punkcích kolene jsem začala navštěvovat revmatologii. Ani tady ale nezjistili příčinu bolestí a vysokého CRP. Na Štědrý den předminulého roku se přidala bolest v zádech, kdy jsem se nemohla ohnout ani narovnat. Po návštěvě na pohotovosti v jedné okresní nemocnici mě poslali domů pouze s injekcí na úlevu od bolesti. V té době už byly bolesti kolene neúnosné. Tři týdny po návštěvě nemocnice mi znecitlivěla zadní strana levé nohy. Vyhledala jsem pomoc na urgentním příjmu Fakultní nemocnice Olomouc, následovala magnetická rezonance, která ukázala nádorem roztříštěný čtvrtý bederní obratel. Byla jsem převezena na kliniku neurochirurgie v Olomouci, kde mě čekaly dvě operace páteře, při kterých odstranili nádor a roztříštěný obratel nahradili. Nádor se nacházel i v koleně a nádorové buňky téměř v celém těle.

„Uklidnilo mě ale ujištění lékařů, že je to léčitelné a že jednoho dne budu moci být zase doma se svojí, v té době dvouletou dcerkou."

Lékaři se rozhodli zničit nádor chemoterapií, proto jsem byla po třech týdnech převezena na Hemato-onkologickou kliniku fakultní nemocnice. Tam mi řekli, že mám nádorové onemocnění mízních uzlin – Burkittův lymfom. Pan doktor mi vše vysvětlil, kolik bude cyklů chemoterapie, jak dlouho budou zhruba trvat, co budou obsahovat. Pokud mi nebylo něco jasné, ptala jsem se... Pro všechny to byl velký šok, řekla bych, že pro mou rodinu větší než pro mě samotnou. Uklidnilo mě ale ujištění lékařů, že je to léčitelné a že jednoho dne budu moci být zase doma se svojí, v té době dvouletou dcerkou. Ta také byla mojí největší motivací.

Léčba samotná se dala zvládnout, chemoterapie sice nebyly dvakrát příjemné, ale těžké pro mě bylo postavit se po pěti týdnech ležení

na vlastní nohy a také vědomí toho, že jsem odkázána na pomoc jiných. V některých chvílích jsem byla opravdu zoufalá. Vůbec nejtěžší bylo odloučení od dcery, která mi každým dnem chyběla víc a víc. Když člověka potká onemocnění tohoto typu, uvědomí si, že jediné, co si přeje, je být zdravý, že všechno ostatní se dá řešit a jsou to jen maličkosti. Spoustu věcí přehodnotí a pozná, kdo při něm stojí a kdo ne.

Pobyt v nemocnici mi umožnil poznat spoustu skvělých lidí nejen z řad doktorů a sestřiček, ale i pacientů. Všichni byli a jsou moc hodní, milí, nápomocní a ochotní. Tímto bych jim ještě jednou chtěla moc poděkovat ☺. Dík patří i mé rodině a přátelům, kteří vždy stáli při mně a poskytli mi podporu.💛

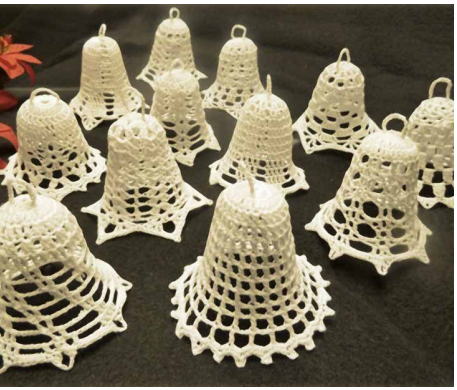
A nakonec, co bych vzkázala ostatním pacientům? Ať jsou silní a věří, že se dá vše zvládnout, ať ze svého života vypustí vše zlé a negativní, ať si zachovají pozitivní přístup a ač to zní jako klišé, AŤ NIKDY NEZTRÁCEJÍ NADĚJI! 💛 ■

Veronika O.

„Když nemůžeš, přidej víc…“

Jmenuji se Jiřina, v dubnu mi bude 67 let a ještě před dvěma lety jsem žila běžným životem jako většina lidí mého věku…Ráda jsem se starala o rodinu, pečovala o náš rodinný dům se zahradou, manželovi pomáhala se včelařením, milovala jsem cestování, houbaření, sbírání léčivých bylin a ve chvíli, kdy jsem se stala babičkou, jsem většinu svého volného času věnovala svým čtyřem vnoučatům. Těšila jsem se, že půjdu do důchodu a budeme si s manželem užívat společného odpočinku.

Na jaře roku 2017 jsem se cítila hodně unavená, přidala se nechuť k jídlu, výrazný úbytek na váze a stabilně zvýšená teplota. Bolesti v kříži jsem přičítala přibývajícímu věku. Všechny příznaky odpovídaly borelióze, proto mi obvodní lékařka předepsala antibiotika a já neměla sebemenší důvod o stanovené diagnóze pochybovat. Zlom nastal ve chvíli, kdy mi otekla celá levá noha. Byla jsem odeslána do okresní nemocnice na komplexní vyšetření a podstoupila odběry, ultrazvuk, CT… Zhruba po čtrnácti dnech mi zavolal primář z místní onkologie a do telefonu mi sdělil, že vyšetření potvrdilo maligní onemocnění lymfatických uzlin. Mobil jsem nedokázala ani vypnout. Zůstala jsem jako opařená. Ani slzy se nedraly ven. Snad mi význam slova maligní nepronikl až do mysli. Tak začal boj o život.



Když jsem poprvé přijela na hematoonkologii do Olomouce, ošetřující lékař mi oznámil, že má diagnóza je velmi vážná… Další slova jsem už nevnímala, jen jsem chtěla být co nejrychleji pryč. Byla jsem jako bezduchá, jako bych si nechtěla připustit, že je něco špatně. Uzavřela jsem se do sebe jako mušle do ulity. Bála jsem si přiznat, co mi je a za svoji diagnózu jsem se vlastně styděla. Nemohla jsem o tom promluvit s rodinou, nechtěla jsem, aby o mé nemoci věděli sousedé a známí. Ze všeho nejhorší byla nejistota a všetečné otázky: „Proč zrovna já? Co bude dál? Jak budu dojíždět na léčbu do Olomouce, když nemáme auto? Vždyť nemám sepsanou závěť!“. Vzhledem

k tomu, že nemoc byla velmi agresivní, netrvalo dlouho a přišlo pozvání na první chemoterapii. Paní doktorka mi vysvětlila, jak bude chemoterapie probíhat, mohla jsem se na vše zeptat a psychicky se připravit. V průběhu zákroku jsem byla neustále pod kontrolou a díky milému, vstřícnému a profesionálnímu přístupu lékařů i sestřiček jsem první náročný úkol zvládla. Oporou mi byl manžel, který cestoval autobusem, vlakem i tramvají, aby mohl být se mnou.

Pobyty v nemocnici a doma se střídaly a byly tady Vánoce. Krásně prožité svátky v rodinném kruhu vystřídala další krize. Nemohla jsem vstát z postele, nemohla jsem sedět a každý sebemenší pohyb způsobovalo nesnesitelnou bolest. Zhoršil se mi zrak a před očima jsem viděla jen mlhu. Musela jsem přestat číst a volné chvíle jsem vyplňovala po paměti pletením a háčkováním. Háčkovala jsem pro pacientky a personál zvonečky. Těšilo mě, že dělám radost a čas mi lépe ubíhal…

Po Vánocích pokračovaly další chemoterapie. Když jsem přecházela z ambulance na lůžkovou část, zastavila jsem se na místě, jako bych nemohla dál. Už nechci v další léčbě pokračovat, půjdu na tramvaj a pojedu domů. Vykročila jsem do silnice, aniž bych se rozhlédla, probral mě klakson auta. Jako bych slyšela hlasy svých blízkých: „Babi, bojuj!“ Tak jsem šla bojovat. Na pokoji mě přivítala nová pacientka. A třebaže byla o 20 let mladší, hned jsme si porozuměly. Vzájemná podpora je k nezaplacení.

„Zhoršil se mi zrak a před očima jsem viděla jen mlhu. Musela jsem přestat číst a volné chvíle jsem vyplňovala po paměti pletením a háčkováním. Háčkovala jsem pro pacientky a personál zvonečky. Těšilo mě, že dělám radost a čas mi lépe ubíhal…“

Pozitivní období opět vystřídalo období bolesti díky zánětu v ústní dutině a trávicím ústrojí. Moje tělo mě neposlouchalo. Vtom jsem uslyšela písničku od skupiny Mirai a zaposlouchala se do textu písně: „Když nemůžeš, přidej víc…“ Kdyby tak ti mladí kluci tušili, jak jsem jim za slova písničky nesmírně vděčná! Jakou povzbuzující injekcí jsou pro ty, kteří zápasí s těžkou nemocí! Já jsem si u písničky zabrečela a opět se rozhodla, že budu bojovat dál. Kamarádka a vnučka písničku uložily do mobilu jako vyzvánění a my jsme se snažily držet textu písně, jak jen to šlo.

Autologní transplantace je pořádný záběr na tělo. Byla to poslední, ale také nejnáročnější životní zkouška.

Doma jsem si znovu vybavila rady pro pacienty se sníženou imunitou a těšila se na nastávající změny. Naučila jsem se dodržovat stravovací režim, přehodnotila jsem skladbu jídelníčku a pořídili jsme si čističku vody a vzduchu. Abychom eliminovali bacily, vymalovali jsme celý byt, odstranili jsme koberce a nechali jsme položit nové podlahy. A když už jsme uskutečnili takové změny, pořídili jsme si nový obyvák. Po 45 letech manželství tak máme nové bydlení, které září novotou a čistotou.

Na počátku mé léčby byl veliký strach. Ale dala jsem lékařům veškerou důvěru, dbala jejich rad a doporučení a nyní jsem jim velice vděčná.

V dnešních dnech je tomu rok, co jsem ukončila léčbu. Stále dojíždím na kontroly do ambulance a s pokorou pohlížím do oken lůžkového oddělení, kde jsem strávila velkou část minulého roku. Myslím na všechny pacienty, kteří se stejně jako já, odevzdávají do rukou odborníkům na své cestě za uzdravením. Nyní, rok po transplantaci se úspěšně zotavuji a po každé kontrole zapaluji svíčku a děkuji všem, kteří mi byli nápomocni. Lékařům, sestřičkám, ostatnímu personálu a své rodině.

ilustrační fotografie © fancycrave1/pixabay

Užíváme si s manželem nového bydlení, klidu a pohody s dětmi a vnoučaty, vážíme si každého objetí, potěší mě, když se ozvou kamarádky z nemocnice, že je vše v pořádku a jsem šťastná, když se probudím, svítí sluníčko a nás čeká další pěkný den... A když něco bolí, řeknu si, že je to v normě. Vždyť stárneme a život je tak krátký...Tak ať si ho ještě užiji. Vždyť jsem přece nebojovala zbytečně!!! ■

Jiřina N.

Bez dalších odkladů začala léčba!

Budou to přesně dva roky, kdy se můj život v podstatě obrátil vzhůru nohama.

Vše začalo úplně plíživě a skrytě. Léčila jsem se ambulantně na ORL u odborné lékařky, kterou jsem navštěvovala léta, se zánětem nosních dutin. Celých pět měsíců problém oteklých sliznic řešila několika dávkami antibiotik, která můj zdravotní stav vůbec nezlepšila. Naopak, rapidně se zhoršoval. Přestávala jsem slyšet. Tehdy mě šokoval její výrok, že se jedná o klasický průběh léčby, celé to časem odezní, a protože ona své léčebné postupy v podstatě vyčerpala, bude nucena ukončit moji pracovní neschopnost. Nejsem zlá. Ztráta důvěry k ní mě alespoň přinutila KONAT. Objednala jsem se k vyšetřením na oddělení ORL v místní nemocnici, kde mi po náročném a precizním vyšetření a následné biopsii bylo sděleno, že se stanu onkologickým pacientem. Ovšem upřesnění diagnózy se protáhlo, protože biopsii bylo nutné opakovat. Chápala jsem, že to zdržení je nezbytná daň za možnost přesnější a cílené budoucí léčby, i když každá minuta se tehdy zdála být věčností. Následovalo vyšetření kostní dřeně. Všechno bylo peklem na zemi. Bolest jak fyzická, tak psychická, a já stále nevěděla, jaký bude verdikt! Mučil mě zoufalý nedostatek informací. Pátrala jsem na internetu pořád dokola, ale nic, co by se mým příznakům alespoň vzdáleně podobalo, jsem nenašla (určitě jeden z důvodů tohoto příspěvku).

„Mozek nemínil připustit, že to je pravda. Všechny ostatní starosti, kterých máme všichni mraky, rázem přestaly existovat."

Jelikož můj nádor bujel v čelních dutinách a zapříčinil tak v podstatě ztrátu sluchu, na finální konzultaci se mnou musel manžel, protože jsem měla obavy, že svůj verdikt ani neuslyším. Jistě chápete, že něco takového ani nechcete slyšet SAMI ve sterilní ordinaci.

Chvíle pravdy nastala! Lékař hematologického oddělení havířovské nemocnice mi sdělil, že se jedná o difuzní velkobuněčný B-lymfom, agresivní formu lymfomu, stádium IVB. Laikovi nic neříkající konstatování. Lékař nic nezastíral a upřesnil, že u této diagnózy jde opravdu o život a léčba bude velmi náročná.

Návrat domů pak byl jako ve snu. Mozek nemínil připustit, že to je pravda. Všechny ostatní starosti, kterých máme všichni mraky, rázem přestaly existovat. Přede mnou bylo jediné – přežití. Paradoxně se ve stejný den, kdy jsem se diagnózu dozvěděla, se narodila starší dceři moje první vnučka! Obrovská motivace, proč zvítězit, ale ruku v ruce opodstatněná obava, jestli to lze zvládnout.

Bez dalších odkladů začala LÉČBA! Šest cyklů chemoterapie, střídavě aplikované v Nemocnici Havířov a FN Olomouc, proložené dvěma kontrolními PET/CT vyšetřeními, několik hospitalizací. Má tělesná schránka měla všeho „dooost".

V tu dobu jsem se totálně odstřihla od okolního světa. Vše musela zvládat nejbližší rodina – manžel a dvě dcery. Ta starší sice nevěděla, kde jí hlava stojí v souvislosti s malinkou vnučkou, ale nevynechala příležitost se s ní za mnou zastavit a povzbudit mě. Ta mladší, byť ukončovala magisterské studium, se mnou trávila každou možnou chvilku a pumpovala do mě sílu. Kde se v křehké dívence brala, dodnes netuším. Celé to zastřešoval můj manžel.

„Těším se z každé chvilky strávené jak se svojí dneska dvouletou vnučkou, tak s tříměsíčním vnukem…"

Nikoho jiného jsem si v tu dobu do života nebyla ochotna, ale hlavně schopna k sobě pustit. Jestli to byla chyba nebo naopak bonus, už dneska neřeším. Zdravotní stav mi nedovolil zúčastnit se pohřbu mé matky. Dodnes mě to mrzí, ale vím, že by to pochopila. Celá moje psychika byla jako na houpačce. Vlasy byly pryč, což pro ženy není zanedbatelná záležitost. Mé podvědomí odmítalo i pozitivní náznaky a povzbuzení od lékařů, které přicházely v druhé polovině léčby. Měla jsem panický strach, že se tím něco zakřikne. Jak sobě, tak nebližším jsem z téhož důvodu zakazovala jakékoliv plánování nebo jen zmínku o budoucnosti.

Nicméně poté přišla poslední dávka chemoterapie, která se mnou příšerně zamávala. Následovaly poslední injekce na podporu bílých

krvinek, transfúze krve a krevních destiček a pak kontrolní PET/CT vyšetření. A pak, v tu chvíli pro mě neuvěřitelný verdikt lékařů, že nemoc pominula. Vítězství!

Samozřejmě si pokorně uvědomuji, že teď už budu doživotně pod zvýšeným dohledem, že recidiva není vyloučená, ale teď Ž I J U. Těším se z každé chvilky strávené jak se svojí dneska dvouletou vnučkou, tak s tříměsíčním vnukem, který se narodil mé mladší dceři. A vím, že za tyto chvilky štěstí vděčím jak lékařům, tak všemu zdravotnímu personálu oddělení výše zmíněných nemocnic. ■

Marcela Ch.

Příběhy pacientů
z Fakultní nemocnice Hradec Králové

ilustrační fotografie © frantafalta / pixabay

Důležité je spolupracovat s lékaři…

Od ukončení VŠCHT v roce 1980 jsem pracoval v jediné firmě, a to ve sklárnách ve Světlé nad Sázavou. V této společnosti jsem vystřídal za ta léta řadu pozic, od lopaty na kmenárně postupně až po vysoké vedoucí funkce. V práci podle postavení čím výše, tím déle… Práce mne bavila, až jsem si skoro chvílemi myslel, že to beze mě nepůjde. Za ty roky jsem zažil celkem deset generálních ředitelů. Až v roce 2004 jsem začínal pociťovat, že se mně nedaří dobíjet baterie a čím dál víc jsem ztrácel energii a elán a v noci jsem se hodně potil. Po příchodu domů jsem býval unavený, jen jsem posedával. Asi v polovině roku jsem zjistil tvrdší bouli pod levou paží, ale vůbec nebolela, tak jsem tomu nevěnoval moc pozornost. Jednoho dne si manželka všimla, že mám dost oteklé kotníky a donutila mne, abych si změřil teplotu. Musím říct, že jsem do té doby nebyl nikdy v nemocnici, a když nemocný, tak jen výjimečně chřipka, a to většinou za pochodu. Ale v ten den jsem měl teplotu přes 39 °C. Manželka mne zahnala druhý den k obvodní doktorce. A další den jsem byl už na příjmu v nemocnici v Havlíčkově Brodě. Proběhlo několik vyšetření, ještě ten den jsem dostal krevní transfuzi, protože jsem měl anémii. Následovaly punkce nosních dutin, odběr uzliny na krku a kostní dřeně. To celé trvalo dva týdny a po té mně bylo oznámeno, že budu převezen na Hematologicko-onkologickou kliniku Fakultní nemocnice v Hradci Králové. To bylo 13. října 2004. Protože jsem se od dětství bál všech doktorů, měl jsem sice z tohoto důvodu strach, ale vůbec jsem nevěděl, která „bije“.

Tam probíhala další vyšetřování SONO a CT, odběry kostní dřeně… a bylo mně sděleno, že mně byl diagnostikován B-nehodgkinův lymfom z marginální zóny v pokročilém, čtvrtém stadiu, kde byly napadeny vnitřní orgány i kostní dřeň. Od 29. října 2004 byla zahájena léčba R-CHOP ve složení MabThera a dalších několik léků. Postupně klesaly teploty a ustávalo pocení. Po ukončení prvního cyklu jsem byl 2. listopadu 2004 propuštěn do domácího léčení a zařazen k další léčbě k ambulantnímu podávání u pana doktora Davida Belady. Chemoterapii jsem snášel dobře, bez zvracení, ale po nějaké době jsem měl potíže s polykáním. V únoru 2005 mně byla ambulantně podána šestá kúra R-CHOP. Pomalu jsem přibýval na váze, ale byl jsem pořád unavený.

Protože po šestém cyklu nebylo dosaženo kompletní remise, byl jsem v dubnu znovu hospitalizován. Pan doktor Belada prohlásil, že „se to lepší, ale ještě to není ono, proto přitvrdíme“ a byly mně podány tři cykly silnější chemoterapie s tím, že po třetím cyklu budou odebrány periferní kmenové buňky k případné transplantaci. Po opětovném propuštění jsem obdržel do domácího léčení plnou tašku injekcí na obnovu červených a bílých krvinek a já, který jsem se od školy bál očkování, jsem si nyní několikrát denně píchal injekce sám, ani už nevím kolik desítek (nebo stovek?). Ale protože to nebylo ani v červnu ještě úplně v pořádku, podstoupil jsem v srpnu 2005 ještě dvacet dávek ozařování na oblast levého podpaží. Dojížděl jsem každý den na dávku ozáření ze Světlé nad Sázavou do Hradce Králové. Ale to byla „brnkačka“. Poté následovalo vyšetření na PET, kde se stále ukazovalo „něco“ v levém podpaží, proto následovala operace. Naštěstí se ukázalo, že jde o shluk tukové tkáně.

ilustrační fotografie © sulhm/pixabay

Postupně jsem se zotavoval a 50. narozeniny v listopadu 2005 jsem oslavil už s rodinou a kolegy v práci.

Celkem jsem strávil v nemocnici 75 dnů a měl jsem dost času zamyslet se, co jsem neudělal nebo neměl dělat a co naopak. Když koukáte do bílého stropu, máte dost času uvědomit si, že práce není všechno, že děti neskutečně rychle vyrostly…

V průběhu léčení jsem si pravidelně kontroloval, co už můžu a co ještě nezvládám (bydlíme v bytě v druhém patře, po prvním návratu jsem měl co dělat abych do bytu vyšplhal bez tašky s pomocí zábradlí, postupně jsem se dostal do stavu, že nyní beru schody po dvou).

Musím se touto cestou svěřit, že jsem měl díky Pánu Bohu štěstí, že jsem byl odeslán z Havlíčkova Brodu (i když i zde se všichni chovali moc pěkně) do Fakultní nemocnice v Hradci Králové, kde jsem se dostal do péče lékařů a sestřiček na interní hematologické klinice. Všichni byli (a pořád jsou) neskutečně hodní a laskaví, hlavně pan doktor David Belada. I spolubydlící na pokoji, pan Petr Hylena, mě svým optimismem hnal dopředu. Byla tam chvílemi docela sranda.

„Když koukáte do bílého stropu, máte dost času uvědomit si, že práce není všechno, že děti neskutečně rychle vyrostly…"

Hodně si v této době se mnou „užila" moje manželka Jaruš i obě děti. Neumím to slovy popsat, jak jsem jim vděčný a zavázaný, že mně to všechno pomohly překonat. Velice dobře se ke mně chovali i kolegové a šéfové v bývalém zaměstnání, kam jsem se vrátil a pracoval až do roku 2008…

DĚKUJI VŠEM ZA VŠECHNO, CO JSTE PRO MNE UDĚLALI!

Protože mám po těch všech zásazích hodně oslabenou imunitu, stále pravidelně, cca ve dvouměsíčních intervalech, jezdím na kontroly na hematologii do Hradce Králové.

Abych toto povídání už neprotahoval… Důležité v takové situaci je maximálně spolupracovat s lékaři, jíst, hodně pít, aby bylo co vylučovat, odpočívat, nabírat energii od přírody, radovat se z každého dne, neuzavírat se do sebe… hodně mně také pomáhala setkání pacientů v Lymfom Helpu. Snažím se pravidelně účastnit setkání pacientů pořádané ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové.

Na závěr přeju všem pacientům v i po léčení hodně štěstí, optimismu, lásky a hlavně to, co všichni potřebujeme – HODNĚ ZDRAVÍ. ■

Stanislav B.

Běžný den jako každý jiný, přesto zásadní

Pamatuji si, jako by to bylo dnes. Běžný den jako každý jiný, popíjím kávu, u níž jako vždy nedokážu v klidu sedět, proto poklízím a jedním okem sleduji nekonečný seriál, když tu se uhodím do třísla o stůl. Přirozeným reflexem se chytám za místo, kde jsem si uštědřila ránu, nahmatám „bouli" nemalé velikosti. Zprvu si nepřipouštím, že bych můj nový nález nějak více řešila nebo snad s někým sdílela mé pochyby, které přicházely víc a víc. Přesto, nedalo mi to a svěřila jsem se po pár dnech dceři. Ta jednala téměř okamžitě, objednala mě k lékaři, pro jistotu pro mě i přijela, co kdybych si to náhodou rozmyslela. Pan doktor Pospíšil po důkladném vyšetření provedl biopsii nalezeného útvaru a vzorek odeslal na histologii. Po pár dnech jsem se dozvěděla od téhož lékaře špatné zprávy.

„Co mé vlasy? Manžel mé dcery nezaváhal ani chviličku, zaujal přístup: „nelitovat" – vtípky na ztrátu mých vlasů či dokonce obočí a řas byly tak povzbudivé, že jsem odjížděla domů přesvědčená, že to zvládnu."

Diagnóza zněla: Folikulární lymfom

Mé první pocity? Proč právě já? Nemám sílu na léčbu, to nezvládnu, bože – přijdu o vlasy – paradoxně právě ztráta vlasů bylo v tu chvíli pro mě asi to nejhorší. Špatné zprávy putovaly i k mé dceři, které vše sdělil můj přítel. Ta společně se svým manželem kontaktovala ordinaci pana doktora Pospíšila, aby neucelené informace, které se jí dostaly, slyšela přímo od něj. Ten jim vysvětlil, o co se jedná, jak bude probíhat léčba a skutečnost, že v případě okamžité léčby mám téměř 100% šanci na úspěšné vyléčení.

Když jsme se sešli s dětmi osobně a já byla naprosto zlomený člověk, pevně přesvědčená, že léčbu nepodstoupím. Co mé vlasy? Manžel mé dcery nezaváhal ani chviličku, zaujal přístup: „nelitovat" – vtípky na ztrátu mých vlasů či dokonce obočí a řas byly tak povzbudivé, že jsem odjížděla domů přesvědčená, že to zvládnu.

Má první cesta do nemocnice v Hradci Králové a návštěva ordinace paní doktorky Motyčkové na oddělení klinické hematologie byla v konečném důsledku příznivá. Měla jsem dle slov lékařky velké šance na naprosté vyléčení. Bylo mně vysvětleno, jak bude probíhat léčba. Nakonec jsem musela dát všem za pravdu, má léčba trvala více jak rok, podstoupila jsem šest chemoterapií, které jsem více méně snášela dobře. Vlasy – o ty jsem přišla po pár chemoterapiích – pořídila si paruku vypadající téměř stejně, jako mé vlastní vlasy. Myslím, že při trošce fantazie jsem nemoc dokázala perfektně skrýt.

ilustrační fotografie © zebulyon / pixabay

Po řadě chemoterapií jsem podstoupila studijní udržovací biologickou léčbu. Konečná vyšetření byla příznivá, jsem zdravá. Můžu naskočit do vlaku, který se nezastavil, byť na jediný okamžik. Opět jsem začala chodit do práce a sbírat sílu do dalších dní. Vždyť život stojí za trochu námahy a boje, no ne?

Nyní jsem zdravá a šťastná, že jsem to s pomocí svých blízkých zvládla. ■

Jiřina M.

Pořád je naděje

Můj příběh začal ke konci roku 2014, bylo mi 69 let. Jsem křtěná Miroslava, a od začátku mi říkají Míla a žiji celý život v malé obci Očelice blízko Orlických hor mezi přírodou, lesem, květinami, kterých mne rodiče od mala učili si vážit a poděkovat za vše, co nám dávají k životu.

Pracovala jsem jako úřednice a byla členkou Českého červeného kříže a získala průkaz dobrovolné sestry v roce 1980. Prováděla jsem pomocné práce na oddělení chirurgie, interny a LDN v Nemocnici Opočno. Ráda jsem pomáhala a tímto získala poznatky, které se hodily při péči o moje rodiče až do jejich odchodu, což jsem vykonala s vděčností za výchovu a hezký domov s nimi. Tato nemoc v mojí rodině vůbec nebyla, potraviny jsme si většinou vypěstovali doma bez chemických přípravků, jako i dosud. Jednoho podzimního dne jsem dostala kašel, bolest v krku, teplotu a zvýšenou potivost. Začal mi otékat krk na levé straně, myslela jsem, že je to spojené s virózou, ale nebylo. Dostavila jsem se k obvodnímu lékaři, ten mě ihned odeslal na ultrazvuk, kde je můj spolužák a sdělil mi, že je tam něco, co tam nepatří. Dal mi doporučení na zubní do Hradce Králové, odtud mne poslali na CT do Rychnova nad Kněžnou, poté na PET/CT v Hradci Králové a nakonec na krční oddělení ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové. Pan doktor mi sdělil, že mi odebere biopsii.

To už byl rok 2015 a čekala jsem na výsledky. Až jeden den zazvonil telefon a bylo mi oznámeno, že se mám dostavit na IV. interní hematologickou kliniku ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové. Tušila jsem, ale nevěděla přesně, co bude. Přišla jsem do ordinace rozklepaná k panu doktorovi Davidu Beladovi a ten mě přivítal s úsměvem a podáním ruky, což bylo překvapivé, ale příjemné a mohu říci, že jsem se nikde s takovým hezkým přivítáním a jednáním nesetkala. Poslouchala jsem každé jeho slovo a potom tichým hlasem mi sdělil diagnózu – difúzní velkobuněčný lymfom. Nikdy jsem to neslyšela. Dále mi sdělil, že mě čeká chemoterapie - v tuto chvíli se mi v hlavě zatmělo a nic. Pan doktor ví, jak utěšit, vše mi dále vysvětlil a hned mi řekl, že se mne vzápětí ujme edukační sestřička Monika Havrdová. Ta mi vysvětlila vše potřebné o stravě a předala mi informační brožurky o této nemoci a tak hezky si se mnou povídala. Za to ji moc děkuji a hned se mi zdálo vše lepší.

V únoru 2015 jsem byla hospitalizovaná na lůžkovém oddělení, kde mi byla podána první infuze chemoterapie a biologické léčby a za dva

dny mi otok z krku odezněl. Musím poděkovat lékařům, sestřičkám i ostatnímu personálu za jejich péči. Když jsem se vrátila domů, přišel ke mě vnuk a zeptal se: „Babi, že neumřeš?“. Jak bych mu to mohla udělat, když ho mám tak ráda. Dále jsem docházela ještě na pět infuzí ambulantně. Léčbu jsem snášela celkem dobře, s pozitivním myšlením, že tady je tato nemoc a chci ji odstranit hlavně s lékařskou pomocí. Přišly i špatné chvíle, únava a snažila jsem je odhánět odpočinkem pod lípou, procházkami do lesa, hudbou, písničkami od srdce, pěstováním květin, vařením, četbou a rodinou. Tento rok jsem byla vyléčená.

Po vyšetření na PET/CT začátkem roku 2016 nebylo cosi v pořádku. Byla mi nabídnuta studie s novým lékem, tak jsem souhlasila i proto, aby tento lék pomohl ostatním pacientům. Opět bylo šest podání po třech týdnech. Léčbu jsem opět snášela docela dobře, ale zase byly někdy i špatné chvíle. Vlasy mi ale zůstaly a těšila jsem se na výsledky léčby. Sestřičky jsou pečlivé a při tom množství práce usměvavé. Tento rok v srpnu mi přišla zpráva, že mám vše v pořádku. Jsem moc ráda, že mohu nadále docházet na kontroly na tuto kliniku k primáři Beladovi. A tímto mu chci velice poděkovat za vyléčení, vstřícnost a při jeho odpovědné práci za vlídné jednání. Také sestřičkám v ambulanci, hlavně ve stacionáři, na odebírání krve... prostě všude za pochopení. Také za úžasnou čistotu na této hematologické klinice. Když ke mně přišla tato nemoc a mohla jsem odejít od svých blízkých, moc jsem si uvědomila, co je v životě podstatné a co není. Mít lásku a porozumění člověka k člověku, věřit a odpouštět.

„Když ke mně přišla tato nemoc a mohla jsem odejít od svých blízkých, moc jsem si uvědomila, co je v životě podstatné a co není. Mít lásku a porozumění člověka k člověku, věřit a odpouštět.“

Přeji všem na začátku léčení hodně štěstí, víru v uzdravení - pořád je naděje. Naslouchejte lékaři, který Vám vždy dobře poradí. Myslím na Vás a buďte po vyléčení tak šťastní, mějte rádi každý den a mějte radost i z maličkostí, tak jako já. Těším se, až přijde jaro, začnou se zelenat lístečky na stromech, vše rozkvete a sejdeme se všichni pod naší lípou.

A na závěr – nevím, jak více mám vyjádřit moje upřímné poděkování. S velkou úctou, ■

Míla D.

Nikdy jsem se neptala „Proč právě já?“

Tak ani nevím jak začít, asi nejlépe od začátku. Ke svým 40. narozeninám jsem dostala jeden nevyžádaný dárek navíc – Crohnovu chorobu (chronický zánět tlustého střeva). Vyrovnávat se s bolestmi břicha, nespavostí, únavou a jinými obtížemi jsem se v rámci možností naučila. Někdy bylo lépe, jindy zase o hodně hůře.

V rámci běžné kontroly na gastroenterologii (to mi bylo 53 let) jsem si měla přinést ultrazvukové vyšetření břicha. Zašla jsem za kolegyní (pracuji jako lékařka), ale ta se při vyšetření tvářila vážně a nevěděla přesně, co znamená ten útvar v pánvi o velikosti 10 x 15 cm. Začala série vyšetření, včetně biopsie uzliny v třísle, 14 dní čekání a potom ortel – LYMFOM. Průvodní obtíže jako je únava, hubnutí, zvýšená teplota, noční pocení jsem neměla.

„Můj čas byl nastaven o sedm, většinou krásných let, kdy intenzivněji vnímám vše hezké kolem sebe a jsem vděčná za lásku a pochopení svého okolí.“

Paní primářka z hematologie mě hned poslala na kliniku do Fakultní nemocnice v Hradci Králové. Pracovní diagnosu jsem již měla, ale šok pro mě byl, když jsem si při vstupu do budovy uvědomila, že nejdu na žádnou stáž, přednášku, návštěvu pacienta… ale bojovat sama za sebe. Tam jsem se poprvé seznámila s panem primářem Beladou. Ten mi vše na rovinu vysvětlil, naplánoval další vyšetření, dal mi to pomyslné světlo v tunelu a nabídl i léky na uklidnění. Já ale žádné nepotřebovala, protože v tuto dobu byli nejlepším lékem na úzkost a strach moji tříměsíční vnuci, dvojčata.

Začala chemoterapie s biologickou léčbou, protože u mě šlo o 4. stádium onemocnění. Měla jsem obavu, jak to budu snášet a hlavně co tomu řeknou moje „splašené trubky“ – střeva. Kupodivu to docela šlo.

Snížila jsem si pracovní úvazek, ordinaci částečně svěřila mladé kolegyni. V pracovní dny jsem si namalovala obličej, nasadila „chlupatou čepici“ (paruku) a vyrazila. Moje prima rodina, přátelé, ale i pacientky

mi dodávali potřebnou sílu to zvládnout. Do kompletní remise jsem se dostala a další dva roky následovala udržovací biologická léčba.

Vrátila jsem se ke svým oblíbeným aktivitám, včetně lyžování. Na pravděpodobnost recidivy mě pan primář upozorňoval. V březnu 2016 jsem si týden zalyžovala v Dolomitech a měla pocit, že bych mohla skály lámat. V květnu bylo vše jinak. Zánět dutin, ATB léčba, punkce a na CT potvrzená recidiva. Boj začal znovu. Po této druhé chemoterapii došlo opět ke kompletní remisi. Vliv na imunitu to rozhodně také mělo, takže dostávám léky na podporu imunity, protilátky.

Nikdy jsem se neptala „Proč právě já?“, protože na to odpověď opravdu není. Můj čas byl nastaven o sedm, většinou krásných let, kdy intenzivněji vnímám vše hezké kolem sebe a jsem vděčná za lásku a pochopení svého okolí.

Při léčbě mi moc pomáhala osobnost pana primáře Belady, kterého si nesmírně vážím, jeho pevného stisku ruky a naděje, kterou vždy dává jako bonus. Mají na klinice perfektně sehraný tým.

Občas se pere „strejda CROHN se strejdou LYMFOMEM“, ale já pořád vítězím na body a hodlám v tom pokračovat.

Všem okolo moc děkuji, že mi v tom pomáhají … DÍKY. ■

Alena D.

PS: Napadl krásný sníh, taky si asi zajdeme s našimi prvňáčky zalyžovat.

Motto: Život mám jen jeden, a proto bojuji

V roce 2007 (tenkrát mě bylo 61 let) jsem začala hubnout, nic mě nebolelo. Na podzim téhož roku se mi objevil na nose nádor - bazaliom, v březnu 2008 jsem se podrobila operaci a plastice. Na podzim roku 2008 jsem zjistila v dutině ústní bílé potaženou mandli, říkám si: „Ejhle půjdu na stará kolena na operaci". Praktickým lékařem jsem byla odeslána k odbornému lékaři. Tomu se to nelíbilo a doporučil mne do Fakultní nemocnice v Hradci Králové na kliniku hematologie.

Začala mě léčit lékařka – MUDr. Monika Motyčková – a to 19. září 2008. Vyšetřením zjistila, že pod levou paží mám asi 5 cm zduřelou uzlinu, ta mi byla odoperována a rozborem zjištěna nemoc s názvem mantle cell lymfom. Následovaly odběry kostní dřeně, CT/PET a chemoterapie, které jsem nesnášela. Hned po první chemoterapii mně vypadaly vlasy, z toho jsem byla jako žena nešťastná. Když jsem to řekla ošetřující lékařce „být bez vlasů je pro mně hrozné", tak mi dala otázku, zda je pro mně důležitější mít vlasy na hlavě, nebo být zdravá. Řekla jsem si: „Nedá se nic dělat, musíš bojovat a hlavně poslouchat lékaře" – tak se stalo.

ilustrační fotografie © Martina Řekule

V průběhu léčby v prosinci roku 2008 jsem onemocněla zápalem plic. Na Štědrý večer jsem usnula již v sedm hodin večer, abych vše zaspala, a další dny vánočních svátků jsem trávila na JIPce hematologické kliniky. Na Silvestra jsem byla propuštěna. Štědrý večer jsem si užívala dodatečně 6. ledna 2009 s moji drahou rodinou, včetně dárků, ryby a salátu... To byl nápad mé dcery.

Od jara 2009 se také léčím se štítnou žlázou a chodím na pravidelné kontroly. V době léčby lymfomu v červnu 2009 mně bylo operativně odstraněno 18 cm tenkého střeva z důvodů nezhoubného nádoru. Pořád jsem pod pravidelnou kontrolou. Vlasy mi opět narostly.

Rádi s manželem cestujeme vlakem, pokud nám to zdraví umožní. V roce 2014 jsme s manželem oslavili zlatou svatbu. Od dětí jsme dostali desetidenní pobyt v Tatranské Lomnici v hotelu Morava, „Retro – Anděl na horách" s názvem jako tenkrát. Nechyběly ranní rozcvičky, brigády, hry, vycházky a společenské večery. Moc se mi to líbilo.

V roce 2015 se mi nemoc vrátila. Dojížděla jsem na chemoterapie a do dubna 2018 budu dostávat rituximab – biologickou udržovací léčbu. Dopravu mi zajišťuje syn autem a doprovází mě manžel, moje pravá ruka. Stále jsem pod kontrolou.

„Když jsem to řekla ošetřující lékařce „být bez vlasů je pro mně hrozné", tak mi dala otázku, zda je pro mně důležitější mít vlasy na hlavě, nebo být zdravá."

V roce 2016 u příležitosti mých kulatých narozenin, jsem s manželem od dětí obdržela vyhlídkový let nad Východočeským a Středočeským krajem. Let byl bezva. Můžu říct, že žiju v krásné zemi. Velkou roli v mé nemoci hraje moje velká rodina. Jsem babičkou šesti vnoučat, ze kterých mám radost. Jsem i prababičkou Nelinky a další pravnouče je na cestě. Snažím se hledět do budoucnosti, těšit se na vše hezké. Chci s touto nemocí bojovat a myslím si, že bojuji.

Velké poděkování patří lékařům a sestřičkám na hematologické klinice za jejich milý přístup k pacientům. Chci také poděkovat panu primáři Davidu Beladovi, který o mě nyní pečuje v době nepřítomnosti MUDr. Motyčkové a kterého si moc vážím. ■

Marie Z.

Mějte k rakovině respekt

Pamatuji si to, jako by to bylo dnes. Začínalo září a já šel s kopce dolů z vrchlabské nemocnice. V jedné ruce jsem držel papír z gastroskopie a v druhé poslední cigaretu. Dostal jsem se do Fakultní nemocnice v Hradci Králové (23. pavilon, II. poschodí) s diagnózou Burkittova lymfomu doslova na poslední chvíli. Stádium bylo pokročilé (IVB) a jak mi sdělil pan doktor Belada, do Vánoc by byl bez léčby konec.

Chemoterapie byla živořením. Někdy v průběhu druhého cyklu jsem ale měl dojem, že se z beznadějného případu posouvám v očích personálu (jakkoli zatím jen zdráhavě) do role nositele naděje. Dali mi jednolůžák a občas se i usmáli. Střevo vydrželo a ta bílá stolice, nad kterou předtím soustrastně pokyvovali hlavou (asi játra...), vymizela.

ilustrační fotografie © TanteTati / pixabay

Dodnes jsem si v mysli uchoval řadu momentů, převážně těch milých (paměť je milosrdná!). Namátkou několikeré zvracení na cestě domů podél rušné komunikace. Snědený králík působící pozdvižení, protože červené krvinky narostly, když měly ubýt. Můj bratr, který mi volal každý den a jednou se mnou předběhl frontu na nosní punkce s argumentem „podívejte se, jak vypadá“. Petice na zlepšení kvality chleba, kterou jsme protlačili až na jednání hlavních sester. (Samozřejmě neprošla, ale zabavili jsme se.) Trojí odběr „reprodukčního materiálu“ kvůli jeho malému množství, na který mne vozila sanitka cca 300 metrů.

Napadají mne dva mé psychologické postřehy, které jsou navzájem v rozporu (jak jinak). Asi proto, že ten první je z bezprostředního času po diagnóze a ten druhý z období, když už to vypadá dobře, ale zase ne tak, aby se to ještě nemohlo úplně zkazit.

1) Mějte k rakovině respekt. Vědomí, že vy nemůžete nic dělat, je osvobozující. Bude-li vás chtít ušlapat, ušlape vás. Nakonec skolí ty,

kteří bojovali, a ušetří ty, kteří to dávno vzdali. Dobře jezte, zachovejte si pokojnou mysl a příliš se nezjitřujte nadějemi. Zabavte se něčím!

2) Heslo „uvnitř optimista, navenek pesimista“. Jen tak ušetříte nejvíce sil. Nebýt tichým hrdinou, protože schopnost snášet bolest je omezená. Aneb lamentujte při každé vizitě. Nekonejšit rodinné příslušníky, mají konejšit oni vás. Aneb máte-li se o koho opřít, opřete se o něj pořádně.

„Nekonejšit rodinné příslušníky, mají konejšit oni vás.“

Dne 20. ledna 2005 jsem byl propuštěn. Ještě jednou jsem se vrátil na místo činu (sepse), ale to už byl jen epilog. Později jsem začal zase kouřit, pak jsem měl běhací období. Jako vzpomínka mi zbyl odhalený krček u zubu, jizva po portu na hrudi a hemeroidy. Dnes jsem normální táta od rodiny (dvě děti) a jsem za to moc vděčný. ■

Jan J.

Najednou vím, proč jsem to celé absolvovala

Byl začátek listopadu 2004. Před několika dny mi bylo čtyřiadvacet, užívala jsem si studijní pobyt v Dánsku a do té doby jsem byla přesvědčená, že v téhle ordinaci s tímhle doktorem budu řešit problém ryze kosmetický – bouli na krku. Varovné signály, které mi posledních pár měsíců vysílalo moje tělo, jako bych vůbec nevnímala. Kapky potu na předloktích jsem ráno po probuzení prostě setřela a než jsem došla do koupelny, pustila jsem je z hlavy. Stejně tak večerní urputné svědění kotníků, které jsem si rozdírala málem do krve. A že mi jsou velké kalhoty – to je přece fajn, že jsem něco shodila, ne?

Od první vteřiny setkání s tímhle lékařem jsem ale cítila, že něco není v pořádku. Dosud se tu na mě všichni usmívali, tenhle člověk jako by se zuby nehty snažil uchovat si ledově profesionální odstup. Pomalu se dává do vysvětlování a v tom okamžiku mi dochází, že tohle bude průšvih. A do poslední chvíle doufám, že to třeba neřekne, že řekne něco jiného, cokoli jiného, jen ne to slovo…

„Umiňuji si, že navzdory celé té mizérii budu tou nejveselejší a nejhezčí pacientkou z celé hematologie.“

Doufám marně. Věci berou rychlý spád. Operace, biopsie uzliny a potvrzení podezření – Hodgkinův lymfom. Urychlený návrat do Čech, první návštěva Fakultní nemocnice v Hradci Králové, série dalších vyšetření a další kruté zjištění – pokročilé stádium onemocnění, intenzivní chemoterapie. Osmkrát. Život začíná ubíhat v třítýdenních cyklech. Infúze, injekce, hromady prášků. Fyzické i psychické stavy, o jejichž existenci jsem dosud neměla tušení. Konec léčby se zpočátku zdá v nedohlednu, ale čas kupodivu docela utíká. Umiňuji si, že navzdory celé té mizérii budu tou nejveselejší a nejhezčí pacientkou z celé hematologie. Za úspěšně absolvovaný cyklus si pokaždé koupím nový barevný šátek. Nebo dva. A tak mě i holá hlava nakonec v podstatě baví.

Po sedmi měsících mám hotovo. Kontrolní vyšetření jsou negativní, všichni mi gratulují k vyhranému boji. Jen já si paradoxně jako vítěz vůbec nepřipadám. Tohle že je ten okamžik, ke kterému jsem celou dobu vzhlížela? Najednou jako bych nevěděla, co si s tím vybojovaným životem mám počít. Navíc pořád ta příšerná únava…

Postupně mi dochází, že lékaři pro mě udělali vše, co udělat mohli, a teď už to bude jenom na mně. Pokud opravdu chci, aby všechno bylo jako dřív, musím se snažit sama. Ctižádostivá i tvrdohlavá jsem naštěstí pořád dost, a tak se po několika měsících po léčbě vracím do školy, dokončuji rozepsanou diplomovou práci, úspěšně skládám dvoje státnice – a brzy poté balím kufr a vyrážím zúčtovat s nemocí tam, kde se celý tento příběh začal psát.

Tři roky od „bodu nula“, který odstartoval zcela novou kapitolu mého života a velkou životní zkoušku, vystupuji na letišti v dánském Aarhusu. Vlasy mi rozcuchá čerstvý severský vítr a mně se po těle rozlévá fantastický pocit – Jsem zpátky, tohle jsem konečně opět já! Najednou vím, proč jsem to celé absolvovala – přece pro to všechno, co k životu patří, pro každodenní drobné radosti i frustrace, pro záchvaty smíchu, při kterých bolí bránice, pro všechny ty lidi, které mám ráda a kteří mají rádi mě, i pro ty další, kteří do mého života teprve vstoupí. Pro radost ze zvuků, barev a tvarů, hudby, umění, pohybu…

A taky pro ten vítr ve vlasech. ■

Jana H.

„Jediné, čeho bychom se měli bát, je náš vlastní strach" – vše ostatní se dá překonat

Každý správný příběh má vždy začátek, kde se čtenář seznámí s postavami, pak zápletku, která ústí v překvapivou pointu a rozuzlení, které čtenář nečekal. Já toto pravidlo poruším a odhalím vše hned na začátku, jelikož pointa mého příběhu, je pro toho, kdo tyto řádky čte, to nejdůležitější, co by si měl pamatovat.

Píše se rok 2005, je březen a jeden mladý muž, jako téměř každý rok, stojí na vrcholu nejvyšší hory italských Dolomit ve výšce 3 500 m n. m. Kochá se pohledem na zasněžené štíty hor, aby chvíli poté absolvoval adrenalinový sjezd po úbočí ledovce dolů do údolí. STŘIH.

2005

Pouhé tři měsíce poté, v červnu, je mu oznámena diagnóza agresivního anaplastického velkobuněčného nehodgkinova lymfomu ve druhém stádiu s velice nejasnou prognózou uzdravení. Nastupuje na trnitou cestu léčby pomocí cyklů chemoterapií, zakončenou transplantací kostní dřeně. STŘIH.

Rok poté a pouhé dva měsíce po absolvované transplantaci stojí ten samý muž na tom samém vrcholku stejné hory. Chápe celý smysl toho, čím musel projít, aby teď mohl zas normálně žít. I když byl půl roku zpátky na tom pomyslném dně, tak nyní je opět zpátky na „vrcholu". STŘIH.

Je březen roku 2015, 10 let od začátku příběhu a on je opět na tom známém oblíbeném místě, které mu dává sílu, energii a připomíná smysl toho, proč má vždy cenu bojovat. Nejen kvůli sobě a kvůli lidem,

kteří vás mají rádi a jsou vaši oporou, ale kvůli lékařům a sestrám, kterým patří dík za jejich úsilí.

To je velmi zkráceně můj příběh a je nyní pouze na Vás, zda budete pokračovat v četbě o samotném průběhu mé nemocí i její léčbě. Každopádně to nejdůležitější bylo již řečeno. Jak jsem již zmínil, vše začalo před 10 lety, když mi bylo 23 let, měl jsem absolvovaný bakalářský titul na Vysoké škole ekonomické, chystal se na zahraniční studium ve Finsku a pokračování magisterského studia. Od ledna se u mne často střídaly virózy, začínal jsem být hodně unavený. Během března se mi na pravé straně krku u klíční kosti vytvořila boulička, postupem času se dostavily bolesti střílející do ucha a pravého ramene. Následovalo období nočních horeček a vydatného pocení. Únava se zhoršovala, objevil se dráždivý kašel s přítomností krve. V průběhu všech příznaků jsem měl zvýšenou krevní sedimentaci a lékaři se zkoušením různých druhů antibiotik snažili přijít na původ obtíží. Ten skutečný důvod se ale objevil až po absolvování specializovaného vyšetření PET/CT a následné první návštěvy zde na hematologii u MUDr. Davida Belady. Dodnes nezapomenu na ten okamžik, kdy poprvé přišel mladý elegantní lékař s americkým úsměvem, pozitivním přístupem a potřásl mi rukou. A přestože jsem byl tenkrát v dané situaci možná trochu zaskočen jeho věkem, musím zde vyjádřit obrovský dík za jeho profesionalitu a odbornost, díky které mohu nyní psát tyto řádky. Diagnóza tedy zněla: anaplastický velkobuněčný nehodgkinovův lymfom, agresivní typ ve 2. stádiu tzn. v mém případě přítomnost v mezihrudí. V následujících šesti měsících jsem absolvoval opakované cykly chemoterapií s jejich typickými vedlejšími účinky (nechutenství, zvracení, problémy se sliznicemi, ztráta vlasů, oslabení, únava atd.), které jsem se snažil překonávat za vydatné podpory mých rodičů a blízkých. Asi bych mohl vyprávět velmi dlouho o všech problémech i veselejších příhodách, které se v průběhu léčby udály, ale bylo by to téměř na samostatnou knihu. Stěžejním, ale i nejnáročnějším zakončením celé léčby byla autologní transplantace kostní dřeně. Měsíc na transplantačním

> „Zeptal jsem se tenkrát, tak jako se asi ptá každý „Proč já?“. „Neřešte to, je to prostě jen náhoda, kdy se sejdou nepříznivé faktory v jeden okamžik a tělo se není schopné bránit,“ odpověděl mi doktor Belada.“

boxu, kdy je přístup okolí k vám velmi omezen a zároveň je vám fyzicky nejhůře, byl psychicky nejtěžší částí. Nutno však říci, že vše má smysl a i tato část byla zárukou celkového uzdravení.

Co bylo tedy pro mne a pro mé uzdravení nejdůležitější?

Maximální podpora ze strany mých blízkých, rodičů, přítelkyně, kamarádů.

Absolutní důvěra v lékaře a pozitivní přístup veškerého personálu během pobytu v nemocnici. Víra, že každá část léčby má svůj význam a vede k cíli.

V neposlední řadě je to vyrovnání se s faktem samotné nemoci v sobě samém. Není možné najít racionální vysvětlení. Do té doby jsem byl sportovec se zdravým životním stylem bez dědičných predispozic. Zeptal jsem se tenkrát, tak jako se asi ptá každý „Proč já?“. „Neřešte to, je to prostě jen náhoda, kdy se sejdou nepříznivé faktory v jeden okamžik a tělo se není schopné bránit,“ odpověděl mi doktor Belada. A tak je to potřeba brát. Stalo se, je to fakt a je potřeba se s ním smířit a s čistou hlavou se dívat dopředu, nehledat důvody v minulosti, ani se utápět v depresích kladením si otázek, na které stejně neexistuje odpověď.

Přeji všem co nejvíce síly, odvahy v jejich boji a lásku jejich blízkých, která je hnací silou a dává tomu všemu smysl. Věřte, že tato slova v tomto kontextu nejsou klišé a píše je někdo, kdo moc dobře ví, o čem mluví a ta dvě slova „hodně zdraví“, která se vyslovují při tolika příležitostech, už budou pro mne mít navždy úplně jiný význam než pro ostatní, kteří podobnou zkušenost nemají.

„The only thing to fear is fear itself“ neboli volně přeloženo „jediné čeho bychom se měli bát, je náš vlastní strach“ řekl Franklin. D. Roosevelt, vše ostatní se dá překonat. ■

Michal B.

Mně se to nemůže stát…

V životním laufu, naučená hlavně pracovat, plnit si povinnosti, upřednostňovat druhé před sebou, jsem zjistila, že mi něco je. To už se párkrát stalo… člověku se občas něco přihodí (tělo si říká o odpočinek), ale přeci jen tu tentokrát byla změna – nechtělo se mi nic. Bolesti břicha se zvyšovaly, všimla si toho i rodina, která mě přinutila zastavit se u lékaře. Tam zaznělo „lymfom". Jenže – mně se to přeci nemůže stát…?! Ta skutečnost mě uzemnila.

A minuty, hodiny hrůzy – co s tím… Za lékařem – samozřejmě. Samozřejmě? Ne, nešla jsem hned, protahovala jsem čas (nemůžu, je koncert, jsou Vánoce, na léčení nejdu… no – od konce října 2009 do 4. ledna 2010…), až jsem si vykoledovala třetí stádium nehodgkinova lymfomu…

A pak – po 4. lednu 2010 – to šlo ráz na ráz – nemocnice v Litomyšli, hematologické vyšetření, laparoskopie, nemocnice v Ústí nad Orlicí, pak v Hradci Králové a v ní pan doktor David Belada. Usměvavý, laskavý, ale jednoznačný – nastoupit co nejdřív. Chemoterapie od ledna do srpna 2010.

To už jsem byla poslušný pacient (ono mi totiž bylo tak zle, že se nedalo normálně žít – jen jsem si skučela v posteli, tekly mi slzy…). Tak takhle to tedy vypadá, když už by mohl nastat konec? Tak to tedy NE!

A říkala jsem si „Už nikdy! A budu hodná – k sobě. K sobě? To přeci jsem…".

Ale pracovní kolotoč začal znovu. Když jsem byla v léčení, byla jsem na nemocenské, ale do práce jsem docházela (v době vycházek… a jsou mobily!) Všechno jsem kontrolovala. Takže logicky jsem ve funkci ředitelky školy pokračovala dál…

Většina lidí okolo mne mi pomáhala – pochopením situace, pomocí s řešením různých záležitostí… Vnoučata (dvě vnučky a vnuk) bezprostředností a svou vitalitou a láskou k babičce. Já jsem jim zase pletla nebo háčkovala čepičky, takové, jaké jsem nosila – podle počasí různé barvy…

Regenerace probíhala skvěle… A svůj vzorec chování = jsem zdravá, jedu ne na 100 %, ale aspoň na 130 %!, jsem zachovávala dál. Až do ledna 2013. Bylo mi – ó hrůzo – stejně jak na konci roku 2009… Ale to přeci

NE! Mně se to nemůže stát… A brzy jsem slyšela verdikt – je to druhá ataka, relaps lymfomu! Předpokládaná léčba bude silnější… Byla.

Patřily k tomu opět tři týdny silné „chemošky“ v nemocnici a tentokrát ještě měsíční pobyt na „samotce“ s autotransplantací periferních kmenových buněk. Náramný zážitek. Ale člověk viděl, že v tom není sám. Rodina pomáhala – i spousta známých – vedle hodných lékařů moc hodné sestřičky i ostatní personál (na Hradec Králové nedám dopustit!). Nezapomenu ani na Míšu z Vrchlabí, se kterou jsme se i v naší těžké situaci nasmály…, třeba jsme měly i „mejdlo“ na pokoji – na ubrousku dvě sklenice juice (s „vodkou“…), sladkosti a buráky… (poskládaly jsme, co jsme měly), kytičku a „pařily“ jsme. Že jsme při pití měly pocit, že pijeme „vyjetej volej“? Že jíme „polystyrén“? No a co – žijeme?!

„V životním laufu, naučená hlavně pracovat, plnit si povinnosti, upřednostňovat druhé před sebou, jsem zjistila, že mi něco je. To už se párkrát stalo… člověku se občas něco přihodí (tělo si říká o odpočinek), ale přeci jen tu tentokrát byla změna – nechtělo se mi nic.“

Hlavně nefňukat.

Taky jsem chtěla zůstat pro svá – teď už čtyři – vnoučata! (Osud to zahrál tak, že jsem pro ně teď jediná babička.) V srpnu 2013 mi byla ukončena léčba.

A teď už vím (VÍM! – myšlenka má sílu…), že mě nic takového nepotká.

Ještě se vám přiznám, že mi pomáhala moje sestra a další příbuzná léčením reiki a další, kteří se připojovali s myšlenkou mi pomoci! Takže moje cesta byla o kousek snazší oproti ostatním, kteří tuto možnost nemají (sama jsem pak pomáhala své kamarádce, která prožívala tuto zkoušku taky, stejným způsobem). Ale ono to je o nás samotných. Hlavní je CHTÍT. BÝT POZITIVNÍ.

Nerozepsala jsem se moc? Nebo málo? Snažila jsem se být srozumitelná… Píšu to kvůli ostatním. Nemocných neubývá. HLAVNĚ VYDRŽTE. ■

Zdeňka K.

MŮJ RECEPT NA UCHOVÁNÍ ZDRAVÍ:

1. Mít se rád(a).
2. ODPOČÍVAT.
3. NEPŘEPÍNAT SE! (Nemůžu, zastavím se.)
4. Mít rád(a) život. (Je tu tak krásně…)
5. Radovat se z maličkostí.
6. Nezabývat se negativy. (TV zprávy? minimalizovat), (Negativní člověk? Naučit se ho mít rád(a) – on je vlastně nešťastný… = zní to bláznivě?, ale funguje!)
7. ODPUSTIT SI. (Každý máme své hříchy, ať se tedy zbytečně netrápíme.)
8. ODPUSTIT VŠEM! (Je to MOC, MOC TĚŽKÉ!, ale pomáhá…)
9. Počítat s tím, že už potřebuju šetřit silami. (Mám už věk, ve kterém to je normální, natož s tím, co jsem prožila.) A že už to nikdy nebude jako před tím…
10. Mít rád lidi – Akce a reakce na sebe nenechají dlouho čekat…
11. Najít si nějakého koníčka, pokračovat v tom, co mám rád(a) – Já jsem pletla deky na postýlky i postele…
12. Být co nejčastěji s přírodou, je úžasná…
13. Mít možnost si o „svém“ problému s někým promluvit. (Skvělý je např. kolektiv mladých lidí v Lymfom helpu!)

Dnes jsem vyléčená, žiju naplno a chci všem JEŠTĚ JEDNOU PODĚKOVAT!!! A těm, co začínají s léčením, přeju HODNĚ SIL!

Nevzdávejte nic předem. Stojí za to s nepřízní osudu bojovat!

Jmenuji se Jana, je mi 25 let a na konci září 2014 mi lékaři diagnostikovali Hodgkingův lymfom. V tu chvíli se mi honily hlavou ty nejhorší myšlenky. Já se léčit nebudu. Lepší kdybych tady nebyla! Mamka, které jsem se svěřila jako první, mě utěšovala. Říkala, že to zvládneme a nebudu na to sama. Všechno to začalo v září 2013, kdy jsem podstoupila v hradecké nemocnici v Sanusu zvětšení prsou. Po půl roce od operace nastaly komplikace a jeden implantát musel z těla ven. Při podrobném vyšetření krve, které mi před operací lékař provedl, se ukázalo, že nemám normální krevní hodnoty, mám vysoké CRP a vyšší sedimentaci. Asi po měsíci, když jsem šla opět na kontrolu na hematologii, se krevní obraz nijak nezměnil. Začalo mé neúspěšné „cestování" po ordinacích. Absolvovala jsem návštěvu gynekologa, alergologa, stomatologa a ORL. Poslední vyšetření, na které jsem měla jít, bylo plicní. Rentgen zde ukázal, že mám zvětšené uzliny na krku. Následovala antibiotika, poté magnetická rezonance a posléze operace, při které mi lékařka odoperovala kousek uzliny na histologické vyšetření. Čekání na výsledky bylo dlouhé. Pro zprávu jsem si ale jela s pocitem, že budu v pořádku. Z úst paní doktorky zazněla ta hrozná diagnóza „Histologie prokázala, že máte Hodgkingův lymfom. Jedná se o zhoubný lymfom. Dá se to léčit a léčí se to chemoterapií," říkala, ale to mi v tu chvíli moc nepomohlo, jelikož jsem věděla, že mám rakovinu. Úlevu jsem trošku pocítila, když mi paní doktorka sdělila, že průběh léčby je trochu jiný a hlavně u většiny případů až zcela vyléčitelný. Největší hrozbou pro mě byla představa ztráty vlasů. Před začátkem léčby jsem ještě podstoupila UZ srdce a CT/PET vyšetření. Ukázalo se, že jsou napadeny uzliny na obou stranách krku i v mezihrudí. Jednalo se o druhé stádium. Čekaly mě čtyři cykly chemoterapie a poté patnáct ozařování.

„Díky této nemoci jsem poznala, jací lidé jsou. Kdo při vás stojí a kdo se k vám otočí zády."

Tak jsem 3. listopadu 2014 se strachem jela na první chemoterapii. Ta trvala asi tři hodiny. Děsila mě představa, že tohle je jen začátek. Říkala jsem si ale, že když to zvládnou jiní, tak to zvládnu taky. Asi po dvou týdnech mi začaly padat moje krásné dlouhé černé vlasy. Postupně jsem se svojí hřívy zbavovala. Nejprve přišlo zkracování a po pár dnech mě mamka dostříhala zbytek vlasů a poté oholila hlavu. Nakonec jsem se rozbrečela. Sama sobě jsem se vůbec nelíbila. Bez vlasů jsem to prostě nebyla já, ale někdo, s kým jsem se potřebovala pomaličku seznamovat. Doma jsem měla připravené šátky pro případ, až tato chvíle nastane. Paruka, kterou jsem si posléze vybrala, byla super. Kdo nevěděl, že nemám vlasy, tak to vůbec nepoznal.

Chemoterapie jsem snášela kupodivu dobře, ale často jsem byla unavená. Krevní obraz jsem měla v normě, což bylo pro mou psychiku hodně důležité. Po ukončení chemoterapií jsem ještě musela podstoupit již zmíněnou radioterapii. Ježdění každý pracovní den po dobu tří týdnů bylo vcelku náročné. Po pár dnech jsem začala pociťovat bolesti v krku, hlavně při polykání. Nezbylo mi nic jiného, než skončit na kašovité stravě. Nepomáhaly ani prášky proti bolesti. Jedinou útěchou při ozařování bylo, že mi konečně začaly růst vlasy. Po ukončené radioterapii přišly dlouhé tři měsíce čekání, než jsem se podrobila kontrolnímu CT/PET vyšetření. V červnu jsem podstoupila v Sanusu vložení prsního implantátu, jak jsem se již zmiňovala na začátku příběhu. Měla jsem opět velký strach, že se něco pokazí, ale vše bylo naštěstí v pořádku. Jediné, co mě ještě zneklidňovalo, bylo čekání na výsledky, pro které jsem si o pár dní později jela. Byla jsem strašně nervózní a měla jsem velký strach. „Jste zdravá“, zaznělo z úst paní doktorky. Mně to stále nedocházelo, ale slzičky štěstí mluvily za mě. Léčbou bylo dosaženo kompletní remise onemocnění. A právě tato věta mě opravdu ujišťuje o tom, že jsem to s pomocí rodiny, přítele a svých blízkých, dokázala.

Věřím, že teď už je všechno na dobré cestě. Díky této nemoci jsem poznala, jací lidé jsou. Kdo při vás stojí a kdo se k vám otočí zády. Závěrem mého příběhu chci poznamenat, že opora je v takovýchto těžkých chvílích hodně důležitá. Já ji naštěstí měla dostatek od svých milovaných, a proto jsem později věděla, že to zvládnu. Nevzdávejte nic předem. Stojí za to s nepřízní osudu bojovat. Já už dnes vím, že kdyby se mi mělo něco podobného znovu přihodit, tak to s pomocí a s podporou své rodiny zase ustojím. ■

Jana Ř.

Musíme být na smrt nemocní, abychom začali přemýšlet o důležitých věcech

Není tunel jako tunel. Z některého když vyjedete, tak jsou lidé kolem opatrně vyhýbaví, pak přijde ten pravý bílý plášť a konečně řekne to slovo, které už chvíli tušíte. Rakovina. I takové věci se stávají.

Tak jsem to zažil před deseti lety. Můžete věřit v Boha, vzkříšení z mrtvých a věčný život, ale i tak jsou první okamžiky po takovém sdělení zmatené. Nespím? Mluví to o mně? Zdá se, že ne a že ano. Co teď? Je třeba to „nějak“ říct těm nejbližším. Zrušit plány na nejbližší týden. Nebo snad na měsíc? Na kolik vlastně?

Co pomáhá v takových těžkých chvílích? Žádné překvapení – nebýt sám. Nenechte své blízké o samotě se splašenými myšlenkami. Držte je za ruku. Je čas plakat s plačícími a mlčet s mlčícími.

Po pár dnech už víte víc. Třeba to, že jsou i horší varianty rakoviny. O dost horší. A také tu jsou lidé se schizofrenií, roztroušenou sklerózou, depresemi – chtěl by si snad někdo vybírat? Přesto všichni máme nějaké představy o životě. Na něco se těšíme, něco si přejeme. A tohle je nemoc, na kterou se skutečně umírá. Když myšlenky přestanou jen tak poletovat kolem, vynořují se otázky. A jedna především, snadno ji uhádnete – proč? Proč já? Proč teď? Proč?

To je otázka, která není komu položit. Doktoři jsou profesionálně vlídní a moc toho neslibují. Maminka pláče a kamarád řekne něco velmi neslušného.

Snad bychom se mohli zeptat Boha. Proč se dějí takové zlé věci? Proč neštěstí nechodí raději po horách? No, zkusit se to může, vždyť je to upřímná otázka. Ale moudřejší lidé říkají, že Bůh na otázky „proč“ neodpovídá. Zdá se vám to divné? Mně už ne. Nemoc vám dá několik velmi vzácných věcí – především čas na přemýšlení. Ve chvíli, kdy „být či nebýt“ není jen fráze, vidíte sami sebe mnohem ostřeji.

Proč tu vlastně jsem? Je tu něco, pro co má smysl žít? Je tu někdo, komu bych chyběl? Jistě, na pohřbu si lidé popláčí, ale co za pár dní? Jestli si ostatní nakonec neoddychnou, že ten sobec a protiva tu už není?

Když vám někdo „daruje“ celé týdny času, můžete se dopátrat spousty věcí. Během těch dlouhých dnů v nemocnici, kdy všichni kolem mají spoustu práce, jen vy čekáte a čekáte. Jací jsme to divní lidé, že musíme být na smrt nemocní, abychom začali přemýšlet o důležitých věcech.

Nebudu tady psát, co jsem se o sobě dozvěděl. Bylo toho hodně a ne všechno příjemné. Bůh možná na otázky proč neodpovídá, ale není to proto, že by mu na nás nezáleželo. A když jste chvíli zticha, jakoby se s vámi posadil a trpělivě čekal. Do té doby, než zjistíte, že TO vlastně víte a dokonce už dlouho. Jen nebyl čas si to uvědomit.

„Nemoc vám dá několik velmi vzácných věcí – především čas na přemýšlení. Ve chvíli, kdy „být či nebýt“ není jen fráze, vidíte sami sebe mnohem ostřeji.“

Proto zejména Bohu patří poděkování za to, že tu stále jsem. Stejně tak lékařům v Kutné Hoře a Hradci Králové, kteří chemoterapií a ozařováním zahnali zlou nemoc do kouta a drží jí tam už skoro 10 let. Už třikrát za tu dobu bylo nutné přeléčení – nemoc znovu vystrčila růžky, je vytrvalá a porazit se vlastně nedá. Statisticky jsem už úspěšný případ, na deset let „navíc“ mohou být moji lékaři pyšní.

A já jsem se musel naučit žít jinak, s vědomím lidské křehkosti a pomíjivosti. Každý rok navíc je dar. Ještě dnes mě tady Bůh chce mít. Mohl se rozhodnout jinak, ale neudělal to. Pro někoho a pro něco mě uzdravil a uzdravuje. Můj život tedy má smysl. Cenná informace. Přál bych vám, abyste i vy mohli vědět, proč žijete – a nemuseli nejdřív dostat rakovinu. ■

Daniel M.

Druhou šanci již nepustím

V roce 1997 jsem žila obyčejným životem. Bylo mi 29 let, měla jsem 9letou dceru. Občas jsem se cítila unavená, zadýchaná, prostě to nebylo úplně „ono“. Zdravotní problémy jsem si ale vůbec nepřipouštěla. Obvodní lékař mě vyšetřil a poslal domů s tím, že to je jen nějaká viróza.

Po krátké době se mně na krku a v podpaží objevily zvětšené uzliny. Krevní testy a vyšetření uzliny prokázaly diagnózu Hodgkinova lymfomu ve 3. stádiu z celkových čtyř možných. Stala jsem se onkologickým pacientem. V Jičíně pak následovala vyčerpávající, téměř roční agresivní onkologická léčba chemoterapií a ozářením, kterou si neumí představit nikdo, kdo ji nezažil. Po chemoterapiích mi vypadaly vlasy, řasy, obočí, což jsem považovala pouze za přechodnou kosmetickou vadu, ale úporné zvracení a nevolnosti byly hotový očistec. Psychicky jsem léčbu zvládala dobře, moje malá dcerka potřebovala svojí mamku. Tak jsem to měla v hlavě nastavené a nikdy jsem si během té doby nepřipustila, že by to mohlo být jinak. Lékaři byli spokojení, léčba skončila.

„Začala jsem zcela nový život s čistým štítem, s novými lidmi a novými příležitostmi. Tuto šanci, kterou mi osud dal, již nepromarním!“

Dále jsem si žila spokojený život, když po sedmi letech nemoc udeřila znovu v ještě zákeřnější podobě. V roce 2005 jsem skončila ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové. V krvi mi chyběly krevní destičky, červené krvinky se rozpadaly, příčinou byl opět lymfom, tentokrát ale nehodgkinova typu. Lékaři mi odebrali slezinu, která má vliv na likvidaci krevních destiček. Moje imunita byla na nule, asi i proto jsem se v nemocnici nakazila a dostala těžký zápal plic. Celý měsíc jsem proležela na JIP v umělém spánku s plicní ventilací. V tuto dobu mě nic netrápilo, ale moje rodina zažila peklo. Bylo jim sděleno, že můj zdravotní stav je kritický a šance na přežití jsou pouhá tři procenta.

Po probuzení jsem se znovu učila používat ruce a nohy. Za šest měsíců léčby v nemocnici jsem se vrátila domů a můj zdravotní stav nebyl vůbec dobrý. V hlavě jsem si nastavila, že jsem nemocná a smířila se

s tím. Rodina o mě pečovala jako o „křehkou květinku“. Toto bylo mé druhé onkologické onemocnění, přišla biologická léčba a pro návrat choroby v rychlém sledu následovaly ještě další dvě linie chemoterapie. Každý den jsem jedla velké dávky léků, které mi způsobily žaludeční vředy a žilní trombózu. Dlouhodobě užívané kortikoidy zapříčinily rozpad kolene s následnou operací a náhradou kolenního kloubu. Opakovaná onkologická léčba mé tělo naprosto zdevastovala. Byla jsem nešťastná, nespokojená, stále nemocná, ale žila jsem.

Na jaře roku 2014 jsem náhle ovdověla. Můj manžel se rozhodl ukončit svůj život. Přehodnotila jsem 46 let svého života a pochopila, že to co se stalo, se prostě stát mělo a muselo. Uvědomila jsem si, co od života očekávám a začala měnit sama sebe, své myšlení. S novým životem přišli noví známí, nový partner a život se mi obrátil zcela naruby – samozřejmě k lepšímu.

V říjnu roku 2014 mi kamarádka dala na zkoušku „zelené potraviny“. Po krátké době konzumace ječmene a chlorelly jsem cítila, jak moje zdravotní problémy postupně odeznívají. Dlouhá léta jsem denně užívala Helicid na žaludeční vředy, nyní již velmi zřídka. Problémy s krevním tlakem jsou po pěti měsících konzumace těchto potravin pryč. Při kontrole na hematologii můj lékař konstatoval, že takové krásné krevní testy u mě za ty dlouhé roky ještě neviděl a po 12 letech mi vysadil léky na ředění krve. Řekl, že má ze mě velikou radost a vidí úplně novou ženskou s elánem a chutí do života.

Věřím, že po všem, čím jsem si v životě musela projít, už jsem v pořádku. Začala jsem zcela nový život s čistým štítem, s novými lidmi a novými příležitostmi. Tuto šanci, kterou mi osud dal, již nepromarním!

Léčba nádorového onemocnění je běh na dlouhou trať, ale s možnostmi dnešní medicíny, pevnou vůli, podporou a láskou bližních a rodiny lze tento těžký zápas vyhrát.

Všem držím palečky! ■

Jana Z.

Prosím, ještě spi!

Jmenuji se Stáňa, je mi 62 let a již 13 let bojuji. Celý svůj život bydlím v malé vesničce v Podještědí, na okraji Českého ráje, v krásném, téměř čistém prostředí. Na zahradě si pěstujeme ovoce, zeleninu, naprosto nepoužíváme chemii, chováme králíky, slepice. Dalo by se říci, že se stravujeme a žijeme zdravě. Po celou dobu po promoci jsem působila jako učitelka v nedaleké základní škole a posledních dvanáct let jsem byla ředitelkou. Učila jsem ráda a myslím si, že jsem nepoznala pocit vyhoření. Moje rodina a práce pro mne znamenaly, a znamenají, vše.

Neměla jsem téměř žádné zdravotní problémy. Pocení a návaly jsem přičítala blížícímu se přechodu. Těžko jsem tedy mohla pochopit, když mi obvodní lékař po preventivní prohlídce řekl, že s mým zdravotním stavem není vše v pořádku. Nelíbily se mu výsledky krve. Nepřikládala jsem situaci velký význam. Nakonec i paní primářka na hematologii v Jičíně byla optimistická. Další vyšetření ale ukázala, že to nebude jednoduché a byla jsem poslána do nemocnice v Hradci Králové, také na hematologii, kde se mě ujal mladičký pan doktor Belada. Psal se rok 2003. Byla jsem fascinována hezkým čistým prostředím, milými, velmi ochotnými sestřičkami a hlavně přístupem a profesionalitou pana doktora. Trvalo dlouho a proběhlo mnoho náročných vyšetření, než byla vyslovena diagnóza. Chronická lymfatická leukémie.

Jsem dost ustrašený člověk a vždy jsem říkala, že bych vážnou nemoc neunesla, nezvládla. V tu chvíli jsem ale myslela hlavně na děti, které byly na vysoké škole, na manžela, na moje staré rodiče, na školu, na to, kdo za mne bude ředitelovat a jak jim to všem řeknu. Pan doktor mě ubezpečil, že vše zvládneme, že to zkusíme léčit při zaměstnání a tabletovou formou.

Oslavila jsem padesátiny a začala s léčbou. Až 42 prášků za den. Absolvovala jsem celkem v klidu čtyři cykly, ale viróza a nedostatek leukocytů léčbu zastavil. Poté osm let moje choroba spala.

Léčba natropila dost vedlejších problémů. Trpěla jsem častými virózami, objevilo se průduškové astma, různé alergie, mám poničenou imunitu. Ale žila jsem naplno, naprosto bez omezení. O to horší bylo, když jsem se dozvěděla, že se nemoc po osmi letech vrátila. Tentokrát jako malobuněčný lymfom.

Nemoc se usadila ve střevech, ale také v kostní dřeni. Bylo to jeden a půl roku před důchodem. Měla jsem promyšlené, jak ukončím kariéru a budu si užívat důchod a k tomu již tři malá krásná vnoučátka. „Člověk míní, život mění." Byl to šok. Už jsem ale věděla, do čeho jdu, uposlechla jsem varování a zůstala v pracovní neschopnosti. Nemohla jsem si dovolit být stále ve škole pod palbou dětských bacilů. A navíc jsem plně důvěřovala „mému panu doktorovi".

Za těch pár let byl vidět pokrok v léčbě. Dostala jsem malý portík, aby moje chabé žíly netrpěly, a to byl komfort. Jezdila jsem půl roku každé tři týdny na „kapání". Tentokrát to neustály vlásky. Koupila jsem si krásnou paruku s melíry, trochu jsem pohubla a sklízela jednu pochvalu za druhou na můj vzhled. Velmi mě držela rodina, ale taky moji žáci a kolegové, přátelé. Krásné na tom bylo, že jsem poznala, jak mě mají lidé rádi a záleží jim na mne. Nikdy jsem si neřekla: „Proč zrovna já?" Byla jsem vlastně ráda, že to jsem právě já a ne někdo z mých blízkých. To by bylo mnohem těžší. Dočkala jsem se, že pan doktor řekl: „Zvládli jsme to, aktuálně máte krev jako zdravý člověk."

„Krásné na tom bylo, že jsem poznala, jak mě mají lidé rádi a záleží jim na mne."

Již jsem se do školy nevrátila, odešla jsem do důchodu. Mrzelo mě, že jsem takto ukončila svoje učitelování, ale zároveň jsem se radovala ze čtvrtého vnoučátka, z úspěchů svých dětí, začali jsme s manželem cestovat. Líbilo se mi, jaké jsem dokázala ze semínek vypěstovat rajčata, okurky, papriky, kytičky. Začala jsem si zvykat a užívat si důchodu. Bohužel, uběhlo dalších tři a půl roku a já s hrůzou sama poznala, že nejsem fit. Průjmy, obrovské křeče, pocení, stálé virózy, půl roku trvající absces atd.

Po mnoha nových vyšetřeních byl konstatován návrat choroby, v ještě horší podobě – Mantle cell lymfom. Okamžitě začala chemoterapie. Tentokrát to opravdu nebylo pěkné. Byla jsem o dvanáct let starší a již třetí léčba. Zhubla jsem 17 kg a poprvé za svůj život jsem byla ráda za kila, která mě vždy štvala. Opět holohlavá, silná inkontinence, neskutečné křeče, kontroly, odběry… Bylo snad nejteplejší léto za posledních mnoho let, rok 2015. Nejlépe mi bylo na zahradě, v bazénu. Problém byl, zda vylezu ven.

Vždy jsem se snažila nepoddávat se, pokud možno nemyslet na sebe, ale na druhé, stále něco vymýšlet a být soběstačná. Během každé léčby jsem, kromě běžných prací, dělala něco navíc – vymýšlela a zhotovila testy z matematiky, psala rodinnou, ale také obecní kroniku, články do obecního zpravodaje, doučovala děti známých, připravovala je na přijímačky. S manželem pomáháme několika blízkým seniorům. V té nejhorší době jsem zorganizovala sraz rodáků naší vesnice, sraz z gymplu, setkávání bývalých kolegů, učitelů. Snad jsem se podvědomě chtěla loučit. Opadl i ten dřívější velký zájem o mou osobu. A mně došlo, že i vážně nemocný člověk nemůže dlouhodobě žít ve středu pozornosti.

„A proto nejsou klišé slova, že by si lidé měli užívat každé chvilky, každého dne a nekazit si život zbytečnostmi. Měli by se radovat z maličkostí a být za ně vděčni."

I pro rodinu to je obrovská zátěž. Také jiní mají problémy, starosti. Za dobu mé nemoci zemřeli někteří „zdraví" přátelé, kteří mi drželi palce a podporovali mě. Dnes dobře vím, že si člověk nemůže být nikdy jistý. A proto nejsou klišé slova, že by si lidé měli užívat každé chvilky, každého dne a nekazit si život zbytečnostmi. Měli by se radovat z maličkostí a být za ně vděčni.

Děkuji panu primáři Beladovi za neskutečně vstřícný přístup. Neznám, ani z vyprávění, že by při vstupu pacienta do ordinace, mu šel lékař naproti a přivítal ho podáním ruky. Neznám člověka, natož velmi vytíženého lékaře, který ihned odpoví na mail, poradí, zařídí. Naprosto mu od začátku důvěřuji. Můj obdiv mají i sestřičky.

Nejsem a nemohu si být jistá, jestli se ta potvůrka, co mi tolik vzala, ale také tolik dala, zase ukáže a jak to dopadne. Věřím. Zbytečně se přeci neříká: „Víra tvá tě uzdraví." Mám udržovací biologickou léčbu i lék na posílení imunity. Dál se musím snažit sama. Za čtyři roky půjde moje první vnučka do tanečních. A já u toho chci být. Strach? Ten jsem měla, a veliký, a stále mám. Ale zvítězila u mne touha po radosti. A tak se ji snažím dělat sobě a hlavně druhým. ■

Stanislava B.

Fotografie pacientů či jejich blízkých
a ilustrační fotografie z pixabay.com, autor fotografie
na titulní straně Engin_Akyurt

Vydala Kooperativní lymfomová skupina, z. s. v roce 2019

CLSG KLS
Czech Lymphoma Study Group
Kooperativní lymfomová skupina

www.lymphoma.cz

POMÁHÁME PACIENTŮM S LYMFOMEM

www.lymfomhelp.cz

Zcela BEZPLATNĚ Vám nabízíme:

- **Informace o lymfomu**, vyšetřovacích metodách **a možnostech léčby**
- Informativní **konzultace s lékaři** o Vašem zdravotním stavu, postupu léčby a jejich výsledcích
- Sociálně-právní **poradenství** a konzultace **s psychologem**
- **Setkání s pacienty**, kteří léčbu úspěšně absolvovali
- **Informační časopis** našeho sdružení do Vaší schránky

NEBOJTE SE ZEPTAT, LYMFOM HELP JE TU PRO VÁS!

Kontaktujte nás:

- INFORMAČNÍ TELEFONNÍ LINKA: **724 370 065**
- E-MAIL: **info@lymfomhelp.cz**
- ADRESA: **LYMFOM HELP, z.s., Arménská 1373/12, 101 00 Praha 10**
- WEB: **www.lymfomhelp.cz**