

Nepodceňujte se

Mnoho lidí mi říká, že jezdí na vozíku, chodí o holi, má jednu stranu postiženou a vlastně si hledá omluvu, že mu něco nejde. NEPODCENUJTE SE, jde Vám toho mnohem víc, než si myslíte. Přijďte k nám a my Vám pomůžeme zkusit zbavit se bloků v hlavě. Vždyť to jedna z cest, jak z toho zpátky, ale většinou k tomu potřebujete pomoc.

Neztrácejte naději

Mozková příhoda je hrozná potvora. Zbaví Vás kontroly nad svaly a při vykonávání každodenních běžných činností se vyskytla nečekaná a na první dojem nepřekonatelná překážka. A nejhorší je pocit zmaru. Pokud ten pocit potlačíte, budete mít vyhráno. Vězte, že sebedůvěra, vůle a bojovnost zachránily více lidských osudů než mnozí doktoři. Uvnitř nás plane ohromný žár. Nebojte se mu poddat!

*Má vlastní zkušenost Je to ležák. To už nebude lepší. Dejte ho do LDNky. Už nebude číst, chodit..... A přitom potřebuje optimismus, zapumpovat ho do žil. Prostě Neztrácej naději Za rok, dva, pět, deset prostě **Neztrácej naději***

Nikdy není pozdě

Nedejte na to, když Vám odborníci i laici říkají: *To už nebude lepší, nebo Máte k dispozici rok, maximálně dva a to je vše.*

A při tom mají říkat:

Čím dříve se začne, tím líp. Má šanci, když se bude snažit.

Nikdo jiný nemá nárok říkat, jak dlouho to bude trvat a kde bude jeho hranice než **Váš nemocný**. Všichni mu pomůžou, ale vlastní práce čeká jenom na něm. A to nejen v pohybu ale i v mluvení.

Tvůj nemocný, je dospělý člověk

Tvůj nemocný, je dospělý člověk (nechovej se k němu jako k dítěti). Pamatuji, není to tak dávno, kdy Tvůj nemocný byl dospělý člověk. Pouze nemoc ho zahnila do úzkých a uvrhla na lůžko. Uvnitř nejspíš zůstal uvažující člověk, nechovej se k němu jako k dítěti. Navenek se může zdát



oslabený, ale uvnitř je nadále silný člověk, který bude uražen, pokud s ním jednat jako s dítětem. Naučte se trpělivosti-je to nejlepší lék na mnohé problémy.

Moje zkušenost Jak já nenáviděl dětský slabikář a podobné pomůcky. Mám dospělé chutě a chci dospělé pomůcky. logopedie

Hledej a najdi svůj a hlavně jeho vzor

A je jedno, zda muž a nebo žena. Ve sportovní historii je mnoho jmen, kteří zažili obdobnou situaci. Mario Lemieux, Sakku Koivu, Miloš Holaň, Lance Armstrong, Václav Koloušek také zažili příchod zamračeného pana doktora. Ve svém životě byli zvyklí udolávat nepřátele, ale teď se před nimi vynořil nepřítel mnohem silnější, kterého nemohli porazit v síle nebo rychlosti. Oni se rozhodli se s ním přesto utkat. A vyhráli! A jejich neutuchající boj byl vzorem pro další a další lidi, kteří si vyslechli nepříjemnou diagnózu, ale po vzoru svých hrdinů zatnuli zuby a nakonec vyhráli.

Moje zkušenost: Já chodím do nemocnic ve svém okolí a pomáhám lidem po CMP najít smysl života. Mám tu zkušenost, že nestačí jedna návštěva, ale potřeba je jich víc.

Nechtěj vše najednou

život se skládá z malých krůčků Člověk si dá cíl „Chci chodit“. Ale zapomíná, k úspěchu vede spousta dílčích kroků. A hlavně na počátku za chození považuje dostat se k umyvadlu, později za chození je považováno chození na zahrádku, na ulici, do lesa...

A tak to postupuje před námi, aniž cíle nedosáhneme. Potvora, pořád před námi utíká. Důležité je stanovení cílů. Nestanovujte si jeden velký cíl, ale tisíce drobných. Po narození uměl od kolíčky chodit snad jen Cipísek. Ale vzpomeňte si, jak Vy jste musili neskutečně dřít, aby jste objevili, kam maminka schovává dobroty a kde tatínek nechal nedokouřenou dýmku. Nahradte „Chci chodit“, „chci dojít k umyvadlu“. A když to dokáže, uvidíte jak se bude radovat. Navenek budete se zdát unavení, ale uvnitř budete nesmírně šťastní.

Pravidelné cvičení se stává odměnou

Nesmíte nikdy přestat cvičit. Když něčeho dosáhnete, **není to stav setrvalý**. Může se zlepši, ale i zhorši (například přestanete cvičit). Ale při soustavném cvičení se Vám tělo odmění, zvyknete si na něj.



Moje zkušenost

Já jsem si utrhnul achilovku. Tři měsíce bez cvičení a už to dva roky doháním.

Máš možnost získat nové přátele

Nesmíš se zavřít sám do sebe, hledej lidi s podobným osudem. Ne, aby jste si poplakaly nad zlým osudem, ale **aby jste hledaly cestu ven**. Aby jste se znovu naučily smát. Společné zážitky vytvářejí nové vztahy. Nové vztahy přinášejí nové zkušenosti. Máte možnost nalézt nové přátele se společným osudem. Vzájemná podpora je možná nejlepším lékem na veškeré choroby. S novými přáteli se budete radovat z jejich pokroků a oni také budou mít radost z Vašich drobných krůčků. **Hledejte pomoc a nabízejte pomoc.**

I Vy můžete pomáhat. Ozvěte se mi.

Život nekončí mozkovou příhodou

nový život začíná

Mnoho lidí život zabalí a říká, že to **nemá cenu**. Ale ten nejhorší bod mají většinou za sebou. Mám ve zvyku, označit den, kdy se mi stala příhoda, jako **druhé narozeniny**. Ten den byl nejhorší a ty další mohou být lepší. **Neohlížíte se, ale dívejte se dopředu.**

Běh na dlouhou trať

Ano, je to opravdu **Běh na dlouhou trať, velmi, velmi dlouhou**. Ono bude nejsnazší, když to ukážu opět na sobě.

Příhoda se mi stala 11.4.2002.

Plenky jsem sundal za 4 a půl měsíce.

Z vozíku jsem začal vstávat po půl roce a když jdu nakoupit, beru si vozík do dnes.

Po roce jsem začal mluvit, řvát.

Po roce a tři čtvrtě jsem začal číst.

Do dnes se lepším.

Do dnes cvičím.

Když se „fláknu“, dá mi ti přes ruce.

*Proto říkám, je to opravdu **Běh na dlouhou trať, velmi, velmi dlouhou.***



I nemoc přináší příležitosti

Když jsem byl těžce postižen, nedoufal jsem, že budu pracovat. A toužil jsem po tom. Když jsem pak pracoval a místo bylo dobré, pořád mě něco chybělo. Založil jsem neziskovou organizaci ICTUS o.p.s. a ta mne chytla u srdce, to je ono. To je potřeba.

A možnost vzájemně si pomáhat má každý.

Je to dobrý, ale až příští rok....

Často slyším: *Je to dobrý, ale až příští rok.* Nebo: *Až se nebudu bát vody.*

Ale to je ono. U nás se odnaučíte bát se vody a naopak většina se naučí základům plavání. Od toho tam jsme.

A ještě se pokusíme naučit Vás vstávat bez pomoci věcí na opření.

Stoupne Vám sebevědomí, budete dělat věci, o kterých se Vám jen zdálo.

Ale musíte přijít a přihlásit se.

Jako by nemocný vnímal

To je strašně složité, vnímání – je potřeba jednat tak, jako by nemocný vnímal, on taky většinou vnímá. Jenom to neumí dát najevo. Zahrajte si proto na mrkanou. ANO – několik rychlých mrknutí NE zavřít oči a držet je chvíli zavřený. Zkuste to

Mozek potřebuje čas

Když Vašemu blízkému se stane příhoda, jeho mozek utrpěl veliké trauma, z kterého se musí vzpamatovávat.

Můj mozek se vzpamatovával řadu týdnů ba měsíců.

Musíte si uvědomit, že po CMP potřebuje si mozek oddychnout. Protože mozek je to, co bylo postiženo. Ne ruka, nebo noha. Mozek. A on teď mnohem více odpočívá.

Moje vlastní zkušenost: když jsem se probрал z kómatu tak to trval měsíc, tak první rok jsem spal 12 – 16 hodin denně. A potřeboval to, můj mozek. I díky tomu jsem tam, kde sem.

Dejte mozku čas



Neboj se opřít o své blízké

Tvoje rodina, přátelé, Ti byli oporou v životě a vždycky za Tebou stáli. A mají Tě rádi i nyní, ve stavu zdánlivé bezmocnosti. A i když si připadáš najednou slabý, poznamenaný nemocí, nic to nemění na tom že Tě i nadále mají rádi a jsi pro ně stejným otcem, matkou, sestrou, bratrem či kamarádem, jako dříve. Neboj se s nimi mluvit a často se jim svěřovat se svými starostmi. Oni ti chtějí pomoci, ale často nevědí jak. Nevytvářej ve vzájemné komunikaci umělé bariéry, nevyhýbej se kontaktu se svými blízkými. Naopak častý kontakt může zvrátit celou nepříznivou diagnózu. Oni jsou sluncem Tvé duše, Tvým motorem, oni jsou Tvým vzorem a Ty se na ně nesmíš zlobit.

Moje zkušenost

Já jsem jezdil závodně a příprava vždycky bolela, že jsem druhý den nemohl chodit. Ale mělo to výsledky.

Dnes to taky bolí, ale funguju.

Jak jsem změnil názor na botox

Mnoho let jsem brojil proti botoxu. Ale dnes je jiný, vlastně aplikace ji jiná. Tak jsem ho vyzkoušel a skutečně u mne to funguje.

Zjistíš, kdo je skutečný přítel

Já budu povídat hned o mých kamarádech, přátelích. Protože ti praví se u mé postele objevili hned, jak jsem se probral. A o jiných nemá cenu hovořit. A to jsme se několik let neviděli. Důležité je že mě nezavrhli a já je nezavrhnu. Vždyť to bylo tak jednoduché, otočit oči jinam a hotovo. Naštěstí to nikdo neudělal.

Tak kamarádi, na zdraví, Honza