

# SKOMPASOM

BEZPEČNE V LIEČBE SKLERÓZY MULTIPLEX

*SLOVO  
ODBORNÍKA*

PhDr. Karina Pribišová

**Roztratené zlaté CÁRSKE deti**

***Straty a nálezy „esemkárov“***

01/2013

magazín pre pacientov s SM a ich príbuzných



Snímka - Kamil Plisko

Vážení priatelia, milí „esemkári“!

Hoci dnešný informačný tok, ktorý agresívne doráža na občana, pripomína skôr dunajskú záplavovú vlnu ako pokojný tok rieky, existujú správy, čo nie sú celkom bežné. Na druhej strane však treba povedať, že tie informácie nie sú ani úplne ojedinelé či výnimočné. Keď sa trochu hlbšie zamyslíte, určite si spomeniete trebárs na malú senzáciu, ktorou niekoľko dní žil celý svet, pretože istý nevidiaci amatérsky horolezec zdolal – samozrejme, s profesionálnym horským vodcom - najvyššiu horu sveta Mont Everest. Vzápätí nás prekvapila iná zvesť podobného charakteru: ťažko zdravotne hendikepovaný muž preplával kanál La Manche a to tak bravúrne, že dokonca aj špičkoví svetoví športovci označili jeho výkon za viac ako hrdinský. O Austráľčanovi Nicholasovi Jamesovi Vujicovi, mladom mužovi, ktorý sa narodil bez končatín a napriek tomu sa vlastnou vôľou a pričinením vypracoval až na vrcholového manažéra, ktorý prednáša po celom svete a učí ľudí žiť plnohodnotný život, sme písali v jednom z predchádzajúcich čísiel nášho magazínu. Bol dokonca aj v Bratislave a po jeho prednáške sme mu spontánne a zo všetkých síl zatlieskali, a aspoň takto sme sa mu poďakovali za nádej, ktorú okolo seba rozdáva. Najnovšie prišla ohromujúca správa zo Spojených štátov, kde Ryan Chalmers, tridsiatnik, ktorý je zdravotne ťažko postihnutý už od svojho narodenia, dokázal na špeciálne upravenom bicykli prejsť vyše 5 000 kilometrov naprieč celou Amerikou... Spomenuli sme iba niekoľko príkladov, ktoré viac ako výrečne hovoria o hrdinstve človeka, ktorý dokáže prekonať sám seba. Ľudia z týchto dojímavých príbehov, ktorých osud tvrdo poznačil, našli v sebe silu a dokázali kráčať po ceste, ktorá ich priviedla na vrchol. Tam si zastali ako víťazi, dokonca niekoľkonásobní, pretože v prvom rade – rovnako ako zdraví rekordmani - zvíťazili nad prírodou a jej prekážkami či nástrahami. Druhé, a azda ešte cennejšie víťazstvo, je však ich výhra nad sebou samými. Pri každej takejto ohromujúcej správe

sa človeku tlačia slzy do očí, pretože mu zídu na um slová Ernesta Hemingwaya, ktoré vyslovil v nádhernej novele Starec a more: „Človeka možno zničiť, ale nie poraziť!“

Je tu však ešte jedna skupina ľudí, ktorá sa vymyká z množiny spomínaných príkladov. Sú tichí a nenápadní, držia sa akoby bokom, hoci práve oni by si zaslúžili miesto na prvej strane novín. Aký neveriteľne tvrdý boj musí podstúpiť človek, ktorý žije svoj život, buduje si kariéru, má úspechy v práci, láske, vychováva krásne deti, pestuje koníčky a zrazu ho ako blesk z jasného neba zasiahla šokujúca správa, že je nevyliciteľne chorý? Zdravý človek si tú psychickú a citovú katastrofu iba sotva dokáže predstaviť. To je úder, ktorý aj toho najsilnejšieho chlapa a najodolnejšiu ženu nemilosrdne zraží na kolena, ak ho nesotí priamo do blata a prachu. A napriek tomu tie stovky a tisícky „esemkárov“, ktorým sa práve toto pritrafilo, neležia na zemi. Zdvihli sa a idú, kráčajú životom. Určite kráčajú pomalšie ako zdraví ľudia z ich okolia, a ich krok je menej istý, nejedného z nich to aj motá, ale nerezignovali, nepoddali sa osudu. Aké je toto hrdinstvo? Bez urážky, ale Nicholas James Vujicic nevie, aké je to mať ruky a nohy, pretože sa narodil bez nich. Ale stovky „esemkárov“ žili svoj jedinečný život, ktorý im chutil, ktorý milovali a užívali si ho, a náhle o svoje šťastie prišli. Nie vlastným pričinením, ale z vôle osudu. Preto sú to hrdinovia a veľkí ľudia, hoci vo väčšine prípadov ich naša spoločnosť tak nevníma a mnohokrát im ani nechce porozumieť. Milí „esemkári“, želim vám krásne leto, nie príliš studené, ani príliš horúce, teda také akurát. A prajem vám, aby cesta, po ktorej kráčate životom, bola obojsmerná. Ak ste sa rozhodli, že napriek svojmu hendikepu zahodíte samotu, dobrovoľnú izoláciu a pobyt niekde v zastrčenom kúte a pokúsite sa o návrat do spoločnosti, bolo by ohromné, keby vám v ústrety vyšla aj spoločnosť. Preto spomínam obojsmernú cestu...

Ešte raz pekné leto.

Lubomír Stanček

## Obsah



**Slovo odborníka**  
PhDr. Karina Pribišová



**Straty a nálezy „esemkárov“**



**Svetielko na konci tunela...**



**Roztratené zlaté cárske deti**



**Ciel: mobilný denný stacionár**



**Cvičenie:**  
Pohyb s chladným telom aj hlavou



**PhDr. Karina Pribišová:**

# AJ MALÉ VÍŤAZSTVÁ MAJÚ VEĽKÚ CENU

*Pred mnohými rokmi som v jednej z odborných príručiek natrafila na charakteristiku sklerózy multiplex, ktorá ma upútala tým, ako výstižne a jednoducho dokázala vyjadriť to, čo sa stane, keď táto diagnóza vstúpi do života človeka. Ochorenie bolo porovnané k nečakanému hosťovi, ktorý jedného dňa zazvoní pri dverách, vojde dnu s množstvom kufrov, zmocní sa všetkých miestností a nikdy neodíde. Nevítaný návštevník prinesie so sebou neistotu a zásahy do všetkých oblastí života, ktoré menia to, na čo bol človek zvyknutý a čo mal rád. Život, ako ho žil predtým, bude iný a*

*jeho kvalita sa v niektorých oblastiach takmer určite zníži. Moje skúsenosti s pacientmi s SM ma však utvrdili aj v tom, že niektoré aspekty života sa paradoxne môžu zmeniť k lepšiemu. Keby sme sa opýtali zdravých ľudí, čo si predstavujú pod pojmom kvalita života, asi by sme sa dočkali rôznych odpovedí, ktoré by však súčasne mali aj veľa spoločného. Zrejme by hovorili o tom, že predstava dobrého života sa im spája predovšetkým so zdravím, pretože keď sme zdraví, môžeme byť slobodní a nezávislí, dokážeme rozhodovať o sebe, určovať, čo, kedy a s kým budeme robiť.*

## Bolestivé straty

Koľko ľudí, toľko názorov a ani odborná literatúra nám jednoznačne nedáva odpoveď na to, ako kvalitu života definovať. Hoci existuje veľa dotazníkov, ktoré ju merajú,

myslím, že z pohľadu každého z nás má posudzovanie kvality života dve stránky. Tú „našu“, subjektívnu, ktorá zväčša vyjadruje to, ako sme so životom všeobecne spokojní. Do nej zvyčajne viac vnášame naše emočné postoje, to, ako sa cítime, ako život prežívame. Druhá

stránka je tá, ktorá sa javí objektívnejšia, možno merateľnejšia, pod ktorou si viac predstavujeme to, ako sme uspokojovaní predovšetkým v oblasti sociálnej, ekonomickej. Je obrazom o našom postavení v živote a spoločnosti, o vzťahoch k iným ľuďom, ale aj k sebe samému. Obe sú v dôsledku SM zasiahnuté. Ak rozmýšľame o kvalite života v súvislosti s nejakým typom zdravotného znevýhodnenia, väčšinou máme na mysli to, aký dopad má vážna choroba na spokojnosť so životom, na to, ako sa takto postihnutý človek cíti, čo sú pre neho straty, ktoré dobrý pocit zo života oslabujú. Z kontaktu s pacientmi, ale aj z odbornej literatúry sa javí, že na pomyselnom vrchole rebríčka obmedzení, ktoré bývajú príčinou najväčšej nespokojnosti, stoja problémy s hybnosťou a samostatnou schopnosťou mobility. Je to, samozrejme, vážny problém, ktorý v priebehu ochorenia viac alebo menej ovplyvňuje možnosť pacienta byť nezávislý a významne sa podieľa na pocite, že kvalita jeho existencie klesá.

Nasledujú problémy súvisiace s redukciami zraku. Oslabenie najdôležitejšieho zmyslového orgánu vnímame ako jednu z najväčších strát. S obavami, smútkom, neraz až zúfalstvom, pocitom bezmocnosti. V neposlednom rade je pre pacientov s SM veľkým strašákom možné oslabenie mentálnej výkonnosti, problémy s pamäťou, neschopnosťou sústrediť sa. Môže to byť vážna prekážka nielen v zamestnaní, ale aj vo funkčnosti jedinca v celom rozsahu. Často prítomná patologická únava zvykne všetky spomenuté problémy umocňovať. Tieto obmedzenia môžu byť zásadne hendikepujúce a život „esemkárov“ sa stáva diametrálne odlišný od toho, na aký boli zvyknutí. S tým úzko súvisia aj zvýšené obavy, strach z budúcnosti, zo straty fyzickej a psychickej integrity, ba niekedy sú to až pochybnosti o zmysle života.

## Vstať z popola ako Fénix

O SM už toho veľa vieme, máme k dispozícii liečbu, ktorá pomáha ochorenie liečiť, ale vieme aj to, že úplné vyliečenie momentálne nie je možné. Nemalo by to však znamenať, že život, ktorý máte pred sebou, nemôžete žiť najlepšie, ako sa dá. Naučiť sa chápať SM v jej priebehu, rešpektovať obmedzenia, ktoré zo sebou prináša a rozhodnúť sa tieto stále nové výzvy zdolať, sú dobrou taktikou, ako ochorenie čo najlepšie zvládať. Pochopiteľne, nejde to „lusknutím“ prstov, ani tým, že si jednoducho povieme, že od zajtra to tak bude. Je to proces, ktorý zväčša trvá dlhší čas. Na jeho začiatku, najmä po oznámení diagnózy, zvyčajne prežívate rôzne pocity. Od hnevu cez zúfalstvo, chvíľami optimizmus, potom zase smútok a mnoho iných emócií. Takéto pocity sú normálne, neodsudzujte sa za ne, nebojte sa ich. V čase, keď sa s chorobou vyrovnávate, môžete opakovane zlyhávať a opäť pomyselne vstávať z popola ako bájny vták Fénix. Dôležité však je, že sa o to pokúsite

znova a znova. Či už každý sám alebo s pomocou rodiny, priateľov, a keď je to nevyhnutné, tak s využitím odbornej pomoci lekára, psychológa, sociálneho pracovníka, či iných špecialistov.

Pacienti s rôznym druhom chronických ochorení, ktorí sa časom so svojim stavom vyrovnávajú, prispôbia mu svoje plány a očakávania, získavajú určitý pocit životnej pohody a tým aj lepšiu kvalitu života. Realitu ochorenia môžete chvíľu nevidieť a popierať, prípadne zľahčovať. Dochádza k tomu najmä vtedy, ak je prijatie choroby pre človeka veľmi zraňujúce a ohrozujúce. Je to niečo ako ochranný plášť. Ak by však malo ísť o dlhodobý proces, čas a choroba by pracovali proti vám. Nazeraním na takú skutočnosť, aká naozaj je, si vytvárate dobrý predpoklad na naštartovanie toho, čo psychológovia nazývajú aktivizáciou vlastných vnútorných zdrojov. Obrazne povedané, ide o naštartovanie energie, ktorá je vo vás. A verte, že takáto energia existuje, dôverujte si a spoliehajte sa na ňu.





Ilustračná snímka

Komunikujte s ľuďmi, na ktorých vám záleží a ktorým záleží na vás. Určite vám zídu na um riešenia, ktoré budú užitočné. Na ilustráciu uvediem príbeh jednej našej pacientky, ktorej situácia bola ťažká aj tým, že žila sama. Okrem myšlienok na vlastnú chorobu sa trápila aj preto, lebo mala rodičov vo veku, kedy oni sami potrebovali jej pomoc. Vyčítala si, že ochorela a zároveň vedela, že na fyzickú podporu z ich strany sa nemôže spoliehať. Na jednom našom stretnutí, niekoľko mesiacov od začiatku ochorenia, mi povedala: „Hrozne ma to všetko štvie, cítim sa fakt oklamaná a sklamaná. Niekedy som zúfalá, ale povedala som si, že chorobe dám len toľko miesta, koľko bude nevyhnutné. Viem, že sa jej už nikdy nezbavím, ale kým sa bude dať, budem si svoj život žiť tak, ako to najlepšie viem“. V tej vete som počula akceptáciu skutočnosti, ktorá tu zrazu bola. Nebolo jej ľahko. Oznámenie o SM prvé týždne prežívala veľmi intenzívne. Potom sa rozhodla, že v rámci svojich možností bude aj s SM žiť čo najviac podľa svojich predstáv. Nie vždy to ide ľahko. Vždy však hľadá riešenia, ako si pomôcť, rešpektuje, čo vládze, ale aj to, čo už nejde. Občas si povie: „Ani zdravá som nemohla robiť všetko, čo sa mi zažiadalo“.

## Premýšľať, zvažovať, plánovať

Vezmite do svojich rúk plánovanie času. Zvažujte, koľko chcete a môžete nejakej činnosti venovať. Nie vždy je jednoduché odlíšiť, čo je dôležitejšie viac, čo menej. Pomôckou môže byť napríklad písanie si toho, čo chcete

urobiť, formou týždenných, ale najmä denných plánov. Rozlišujte: dôležité, potrebujem, menej dôležité, chcel by som... Rebríček priorít by si mal zvoliť každý sám. Zároveň sa pokúste uvedomiť si, koľko času vám aktivita - s vašimi zdravotnými obmedzeniami - bude trvať a koľko síl vám odčerpá. V priebehu takéhoto tréningu plánovania sa asi viackrát stane, že si len na „vlastnej koži“ vyskúšate, či vaše rozhodnutie bolo správne, alebo ste niečo podcenili. To nič! Nabudúce to určite bude lepšie. Pomôcť môže aj skúsenosť iných pacientov, o ktorej sa dozviete z osobných stretnutí, ale aj z internetových diskusií pacientov. V neposlednom rade sa naučte povedať „nie“ takým aktivitám, ktoré z nejakého dôvodu nemusíte urobiť okamžite. Rešpektujte únavu a nezabúdajte na odpočinok. Vedome ho zaraďujte do programu a vyhýbajte sa robiť niečo až do vyčerpania. Nerobte aktivity, o ktorých viete, že z nejakého dôvodu ich už nemôžete alebo nevládzete uskutočniť. Ak v nejakej činnosti opakovane zažívate pocit neúspechu, prišiel čas uvedomiť si, že teraz nie je vo vašich silách ju realizovať. Môže to byť napríklad problém týkajúci sa nejakej manuálnej zručnosti, ale aj mentálna úloha, ktorá si vyžaduje príliš dlhé sústredenie. Opakované zlyhania by vás mohli zbytočne oberať o sebavedomie. Ak sa však budete cítiť lepšie, môžete to skúsiť znova – a s úspechom. Smerujte svoje ciele viac k tomu, čo reálne dokázete. Aj malé víťazstvá sú veľmi cenné. Pacienti s SM však dokážu ohromujúce veci. Svedčí o tom aj expedícia, ktorá sa uskutočnila na jeseň roku

2010. Jej členmi bolo 15 pacientok s SM, z toho jedna na invalidnom vozíku. Táto skupina sa pokúsila o zdolanie vrcholu Kilimandžára. Išlo o prvú expedíciu svojho druhu na svete a bol o nej nakrútený aj dokumentárny film. Viac info nájdete na [www.aktivnizivot.cz](http://www.aktivnizivot.cz)

## Dobrá mentálna kondícia

Veľa pacientov s SM trávi najviac času doma. Všetci sa tam chceme dobre cítiť, mať pocit bezpečia a harmónie. Myslíte na to a upravte si svoje hniezdočko tak, aby domáce prostredie bolo pre vás nielen útulné, ale aj čo najpohodlnejšie. Niekedy to nie je otázka veľkých finančných investícií, často stačia dobré a jednoduché nápady, napríklad gumičky na kľúčkách, madlá na toalete, teleskopické zrkadlo v kúpeľni, aby ste si mohli vytvarovať obočie, alebo páni sa jednoduchšie oholiť. Rada by som vás upozornila na veľmi užitočnú a praktickú príručku, ktorú napísala jedna z vás, teda pacientka s SM. Knižka má názov

Roztroušená skleróza. 300 tipu a rad, jak ji lépe zvládat. Autorkou je Shelley Peterman Schwarzová a knižka sa dá kúpiť aj cez najznámejší slovenský internetový obchod s knihami. Vrelo ju odporúčam.

Myslím, že pre každého z nás je osobná integrita, ktorej súčasťou je dobrá mentálna kondícia, veľmi dôležitá. Veľa pacientov sa ma na začiatku ochorenia zvykne pýtať, či budú trpieť demenciou, alebo sa zmení ich osobnosť a podobne. Nie je pravidlom, že pri SM sú vždy prítomné poruchy kognitívnych funkcií, hoci niektoré zmeny môžu nastať aj v tejto oblasti. Udržiavanie dobrej duševnej kondície a riešenie možných problémov v tejto oblasti považujem za veľmi dôležité pre dobrý pocit každého. Preto ak spozorujete napríklad problémy so zábudlivosťou, schopnosťou sústrediť sa atď., určite o nich informujte svojho ošetrojúceho lekára. Absolvujte psychologické vyšetrenie. Správna diagnostika ťažkostí pomôže zvoliť taktiku šitú na mieru každého z vás na zlepšenie celkovej mentálnej výkonnosti. ■



Ilustračná snímka

**Obdivuhodná prehliadka tvorivosti, nápadov, fantázie a zručnosti na Zemplínskej Šírave**

# „Esemkárska“ olympiáda schopnosti

ilustračná snímka

**Dnešný človek má dostatok informácií najrôznejšieho druhu a určite sa už stretol aj s pojmom abilympiáda. Hoci sa medzi nami nepochybne nájdú aj takí, ktorí si ju mýlia s paralympiádou, väčšina vnímavých súčasníkov vie, že v tomto prípade nejde o šport, ale je to jedinečná súťažná prehliadka pracovných schopností a zručností zdravotne postihnutých ľudí. Tak v zahraničí, ako aj u nás sa akcií tohto druhu organizuje viac**

**než dost' a abilympiády majú národný, regionálny, ba aj celosvetový charakter. Aj to svedčí o tom, že tieto podujatia si získali obrovský kredit a tešia sa veľkej pozornosti širokej verejnosti vari na všetkých kontinentoch sveta. Tie najreprezentatívnejšie sa v posledných desaťročiach s veľkou slávou, širokou publicitou a uznaním verejnosti uskutočnili v Austrálii, Českej republike, Indii aj v Japonsku.**

Mimochodom, určite nie je náhoda, že Medzinárodná abilympijská federácia (IAF), ktorá disponuje veľkou autoritou, zverila organizáciu posledných troch svetových abilympiád krajinám z regiónu juhovýchodnej Ázie (2003 – Nové Dillí, India, 2007 – Šizouka, Japonsko a 2011 – Soul, Južná Kórea). Z archívnych záznamov jednoznačne vyplýva, že práve tu totiž pred vyše 40 rokmi abilympijské hnutie vzniklo a dodnes si zachovalo obdivuhodne širokú základňu. Vari ani netreba pripomínať, že abilympiáda je tu veľmi rešpektovaným a všeobecne uznávaným zápolením. A keď sme už pri rokoch a číslach, pripomeňme, že

medzi mimoriadne aktívne národné abilympijské asociácie patrí organizácia tohto druhu napríklad v Českej republike, ktorá doteraz pripravila viac ako 20 ročníkov tohto tvorivého súťaženia zdravotne hendikepovaných ľudí. Oficiálny názov tohto čoraz známejšieho zápolenia má svoj základ v anglickom pomenovaní Abilympics, čo je po slovensky povedané - abilympiáda. Názov vznikol zložením slov Olympics of Abilities, teda olympiáda schopností a práve v ňom je zakódovaná aj celková náplň tohto pozoruhodného podujatia. Cieľom súťaže je dokázať zdravým spoluobčanom, že zdravotne postihnutý človek nie

je žiadne béčko, „neschopák“, ale mnohokrát môže byť pri vykonávaní tvorivej a vôbec pracovnej činnosti ich rovnocenným partnerom. Abilympiády si počas svojej existencie získali skutočne výborné meno a tak nečudo, že súťažiaci dnes prezentujú svoju šikovnosť, talent a vôľu zvyčajne vo viac ako 20 disciplínach najrôznejšieho charakteru. Doterajšie skúsenosti z týchto podujatí sú veľmi povzbudzujúce, pretože stali sa dokonca prípady, že niektorým súťažiacim, ktorí svojou tvorbou, talentom a vytrvalosťou zaujali, sa na základe skvelých výsledkov v tejto súťaži podarilo získať trvalé pracovné miesta. To je informácia, ktorá nielen poteší,

ale určite aj povzbudí všetkých „esemkárov“, ktorí z rôznych príčin strácajú vieru vo svoje tvorivé sily. Na Slovensku existuje niekoľko abilympiád. Mimochodom, organizátorom prvých ôsmich celoslovenských zápolení tohto druhu v rokoch 1994-2009 bol Zväz telesne postihnutej mládeže. Spomínaná pozoruhodná štatistika však nie je absolútne výnimočná, pretože napríklad Slovenský zväz sclerosis multiplex pripravil už deväť ročníkov abilympiády SZSM. Ten ostatný sa uskutočnil iba nedávno, na prelome júna a júla 2013, a mal dokonca už druhýkrát medzinárodný charakter.

Dejiskom deviateho ročníka Abilympiády SZSM 2013 a zároveň 2. ročníka medzinárodnej abilympiády SM sa stal hotel Chemes na Zemplínskej Šírave. Táto súťažná prehliadka pracovných schopností a zručnosti ľudí s diagnózou skleróza multiplex mala nesmierne široký záber, pretože naši aj zahraniční „esemkári“ súťažili v 25 kategóriách. Človek by si povedal, že vari ani neexistuje oblasť, v ktorej by muži a ženy postihnutí zákernou chorobou skleróza multiplex nezaujali svojou šikovnosťou, tvorivosťou a remeselnou zručnosťou. Medzi súťažnými disciplínami boli dokonca aj také, ktoré mali výrazne umeleckú povahu, pretože človek, ktorý napríklad s fortielom aranžuje kvety, háčkuje, maľuje obrazy (na papier či na sklo), navrhuje plagáty (počítačovou technikou), vyrezáva z dreva alebo „robí“ reportážnu fotografiu, musí mať talent, dostatok fantázie, tvorivosti, nápadov a musí originálne myslieť. Toto všetko naši „esemkári“ majú, o čom nás viac ako výrečne presvedčili počas niekoľkodňového zápolenia na Zemplínskej Šírave.

Podujatie trvajúce štyri dni sa uskutočnilo aj vďaka finančnej pomoci Ministerstva kultúry SR a účastníci „esemkárskej“ abilympiády opäť dokázali, že ich pracovný a tvorivý potenciál je obdivuhodne bohatý a skutočne mimoriadne kvalitný. Zlá choroba ich síce pripravila o mnohé pôvaby života, prečiarila im väčšinu plánov, ale nevzala im radosť z tvorby, nezničila im nádherné sny, ktoré mnohí súťažiaci vedomky či nevedomky vkládali do svojich diel majúcich podobu trebárs rozkošného makramé, majstrovsky upleteného prúteného košíka, pôvabne ozdobeného medovníka či výšivky, za ktorú by sa nehanbili ani najchýrenejšie výšivkárky z Moravského Lieskového.

Často sa pritrafí, že ľudia si abilympiádu nechtiac pomyšľajú s paralympiádou. Tieto súťaže však nie sú o športe, ale o pracovných schopnostiach a zručnostiach zdravotne postihnutých ľudí. Samozrejme, hendikepovaní športovci si svoje medaily a všeobecné uznanie spoločnosti za skvelé výkony na paralympiáde plným právom zaslúžia. Ale rovnaké uznanie patrí aj pacientom s diagnózou skleróza multiplex, ktorí sú počas abilympiády nielen pacienti, ale už aj zanietení súťažiaci. A svoju hodinu slávy si vychutnávajú tak víťazi jednotlivých kategórií, ale vlastne všetci, pretože vo chvíli nádherného abilympijského zápolenia žili naplno a rozdávali okolo seba krásu, radosť a pohodu. ■

(ir)



ilustračné foto - SZSM



ilustračné foto - SZSM



ilustračné foto - SZSM

*Životné osudy ľudí s diagnózou skleróza multiplex sú rozmanité, ale každý z pacientov si hľadá ten svoj „azyl“*

# Za každým mrakom sa skrýva slniečko...

Ilustračná snímka

*Hovorí sa, že ani najslávnejší nositeľ Nobelovej ceny za literatúru, ani najlepší hollywoodsky scenárista atď. nikdy nedokáže napísať taký príbeh, aký vie vytvoriť sám život. Romány či filmové drámy síce môžu byť strhujúce, napínavé, ba aj presvedčivé, ale vždy im chýba to povestné percento maximálnej výnimočnosti, ktorú do drámy, tragédie či komédie dokáže vložiť iba majster nad majstrov príbehov – sám život. Určite aj preto ľudia najradšej počúvajú o osudoch svojich*

*konkrétnych živých súčasníkov, ktorých nemusia bezprostredne poznať, pretože bývajú na druhom konci sveta, ale ich životná cesta ich vzrušuje, bičuje ich zvedavosť, jatrí city. A nemusia to byť hrdinovia z obálok prestížnych časopisov alebo z televíznych obrazoviek. Môžu to byť príbehy jednoduchých ľudí, ktorým osud nadelil údel, ktorý je spoločný pre mnohých: napriek tomu každý z nich je iný, osobitý, zvláštny, jedinečný.*

Volám sa Jaroslava, som z Bratislavy a mám 52 rokov. Pätnásť rokov som pracovala v sporiteľni a dovolím si povedať, že v profesii som bola ako doma. Jedného dňa som sa však zobudila a nevidela som na oči. Skončila som v nemocnici, tam mi povedali, že je tu podozrenie na sklerózu multiplex. Na „peenke“ som však pracovať nemohla, takže po týždni som sa pobrala znovu do práce. A začal sa jeden nekonečný kolotoč. O rok atak – strpnutie od pása dole... S tým som však ani nebola u lekára. Na ďalší rok znovu atak a zase som nevidela na oči. V práci ma začali prenasledovať kognitívne poruchy, horšie som sa vyjadrovala, nevedela som si spomenúť na slová, mená atď. Toto všetko mi začalo robiť ozaj vážne problémy, v banke som už bola sama sebe nebezpečná, pretože som pracovala so zmluvami a financiami... Po druhom ataku mi lekári povedali, že je to na 90 percent skleróza multiplex. Potom nasledovali rôzne testy a vyšetrenia, ktoré definitívne potvrdili túto diagnózu. Po ďalšom ataku mi tak stípla pravá ruka, že som sa už nemohla vrátiť do práce, pretože to bolo pre mňa príliš

náročné. Práca s číslami ma veľmi vyčerpávala, pretože sa mi veľmi zhoršil zrak a už aj počítač sa stal mojím nepriateľom. Na poste v banke, ktorý som zastávala, som komunikovala s klientmi, išlo tam o zmluvy a peniaze, a rýchlo som pochopila, že tu ďalej nemôžem byť. Zostala som teda doma a bola som vo veľmi zlom psychickom stave. Ten rok patril k tým najhorším v mojom živote. Potom som sa skontaktovala s predsedníčkou združenie Nádej a tá ma pozvala, aby som sa prišla pozrieť do ich chránenej dielne. Prišla som a dá sa povedať, že som už odtiaľto neodišla. Našla som tu vhodné prostredie, pracujem tu ako administratívna pracovníčka, ekonómka, ale nie sú to hodiny a hodiny pri počítači, nie som zahrabaná v číslach. Môžem si oddýchnuť, môžem striedať prácu... Pre mňa je táto chránená dielňa skutočný azyl. Sú tu kolegyne, dnes už aj priateľky, ktoré majú podobné príznaky. Navzájom sa rešpektujeme a berieme sa také, aké sme. Toto v bankárskej práci nebolo, lebo keď som sa tackala a hádzalo ma do dverí a do skriň, vytvárala

som o sebe ten najhorší dojem. Kolegyne, ktoré poznali moju diagnózu, to akceptovali, ale s klientmi to bolo iné, v tom vzťahu sa nedalo s ochorením operovať. K tomu všetkému sa pridala tá nesmierna únava. Keď na človeka doľahne, je to čosi strašné. Ráno sa zobudíte a ledva leziete...

Hovorí sa, že keď sa človek dozvie diagnózu, zrúti sa mu celý jeho dovtedajší svet. Určite je to tak, hoci u mňa to malo postupný priebeh. Do práce som totiž musela chodiť, pretože som o ňu stála, a tak som sa snažila rýchlo sa dať do poriadku. Úprimne povedané, prvé podozrenia na sklerózu multiplex, ktoré mi lekári vpísali do chorobopisu, som síce vnímala, ale vlastne som vôbec nevedela, čo to znamená. Až po tom druhom ataku, keď už moje oči boli na tom tak zle, že som nevidela a keď mi oznámili, že na 90 percent ide o sklerózu multiplex, som z nemocnice volala manželovi, čo som sa dozvedela. Samozrejme, ani on nevedel, čo to presne znamená, ale povedal mi, že si to pozrie na internete. Potom mi zavolať a povedal: „Pozri si to sama!“

Vtedy to už bolo naozaj zlé. Veľmi zlé! Keď som si pozrela príznaky, ako sa choroba prejavuje, čím všetkým pacient prechádza, nebolo mi všetko jedno. Uvedomila som si, že s mojou prácou je koniec. Ale na druhej strane otvorene hovorím, že nikdy som nebola zaťažená na kariéru. Mám rodinu, manžela, dvoch synov a toto je pre mňa podstatné. Samozrejme, zamestnanie pre mňa veľa znamenalo, ale v mojom rebríčku hodnôt na prvom mieste nebolo. Tam patrila rodina. A tá mi v tých ťažkých

chvíľach najviac pomohla. Mám chápaného manžela, dvoch skvelých synov a všetci mi veľmi pomáhajú. A veľkú podporu som našla v združení Nádej. Našla som si tu svoje miesto, stretla som tu ľudí s podobným osudom, ľudí, s ktorými mi je dobre. Stretávame sa a to je veľká vec. Táto choroba je veľmi zlá, ale tým, že poznáme diagnózu s jej vrtochmi, tak sme tu akoby v pohode. Som v prostredí, ktoré je mi blízke, nemusím sa pretvarovať, nemusím sa strážiť a stále sa kontrolovať. To si vysoko cením.

**(Jaroslava, Bratislava)**

*V jednu sobotu večer som si po dlhšom čase išla s priateľmi zatancovať do miestneho podniku. Už som to potrebovala, v práci som toho mala poslednú dobu trochu viac. Bol to večer plný stretnutí so starými známymi. Smiali sme sa, zabávali, užívali bezstarostný život. V nedeľu ráno som sa zobudila so zvláštnym pocitom. Nevedela som, čo to má znamenať, problémy a bolesti pribúdali takmer z minúty na minútu. Nasledovala návšteva pohotovosti, nemocničné lôžko. O týždeň som sa na podnik, v ktorom som v sobotu tancovala, pozerala z nemocnice s ukrutnými bolesťami, slzami v očiach a nekonečným čakaním na výsledky vyšetrení. Myslela som na to, aký je život a svet pominuteľný, ako rýchlo sa dokáže zmeniť situácia v živote človeka. Na začiatku mi to také tragické neprišlo. Nevedela som o tejto chorobe takmer nič. Niečo mi ale hovorilo, že to nebude také*



Ilustračná snímka



z každého jedného stretnutia. Pretože každý človek, ktorého v živote stretneš, ťa niečím obohatí. Záleží len na nás, čo si zo stretnutia s ním odnesieme, aký pocit, zážitky. Čo pri ňom prežívame...

Nevzdávať sa a bojovať. Neklesať na duchu. Stojí to za to. Je to náročné, hlavne, keď je horšie, ale za každým mrakom sa skrýva slniečko. Tá fráza, že všetko má svoj čas, je naozaj pravdivá. Pre každého je to individuálne. Musí si to každý sám odžiť. Po svojom. Sám sa otestovať. Každý deň vám niečo prinesie. Držím veľmi palce a želám si, aby sme mali toľko sily, nádeje, viery a lásky okolo seba, aby sme to zvládli, spolu s vedomím, že nie sme sami a takto ide všetko ľahšie...

(Aneta, 30, príbeh z internetu)

Som mamou dvojročnej dcéry, ktorá je mojím najväčším pokladom. S manželom sme sa rozhodli, že si urobíme ešte jeden takýto poklad, aby našej malej nebolo smutno. Všetko išlo ako po masle, otehotnela som na prvý raz, no moja radosť netrvala dlho. Vlastne som sa ani nestihla začať radovať. Asi dva dni po pozitívnom teste to prišlo. Nemohla som chodiť, pracovať s rukou a bolo mi hrozne zle. Skončila som na neurológii, kde som sa dozvedela krutú diagnózu a tou je skleróza multiplex.

O bábo sme prišli a ja som bola na dne svojich síl. Našťastie, mám rodinku, ktorá mi nedovolila padnúť na dno a postupne som sa vracala do normálu. Bola to neskutočná jar. Hanbila som sa chodiť s malou na ihrisko. Stále som cítila pohľady ostatných - „je skoro ráno, má malé dieťa a aj tak je opitá!“ Teraz sa nad tým len pousmejem, vyrovnala som sa s touto chorobou, ako sa to len dá a nehanbím sa za ňu, ani za to, ako chodím (momentálne veľmi dobre). Je to však zlá choroba a nikdy neviem, kedy zase zaútočí. Vážim si každý jeden deň, kedy môžem vstať, starať sa o malú a robiť úplne bežné veci, nad ktorými sa väčšina ani nezamýšľa.

(Letzku, príbeh z internetu)

jednoduché. Už lekárka v ambulancii pred hospitalizáciou mi naznačila, že musím ísť do nemocnice, aby sa vylúčilo to „najzávažnejšie“, čo prichádzalo do úvahy. To „najzávažnejšie“ sa, žiaľ, potvrdilo. Po návrate z nemocnice som si sadla za počítač a začala som čítať o tejto chorobe niečo viac. Bolo tam viac negatívneho ako pozitívneho. Potom to prišlo, taký ten oneskorený šok, celé uvedomenie si, do čoho som sa dostala. Prvý pobyt v nemocnici bol len začiatok môjho fyzického i psychického trápenia, nasledovali ďalšie pobyty v nemocnici s frekvenciou každý mesiac, stav sa mi postupne zhoršoval. Čakala som na schválenie injekčnej liečby poisťovňou. Zase nemocnica, zvykanie si organizmu na každodenné chemické zásahy v podobe injekcií. Bolesť na tele človek vydrží, ale tá na duši potrápi oveľa viac...

Momentálne som v stave, keď sa snažím, čo najmenej na ňu myslieť, hoci je to veľmi ťažké. Strach sa stal súčasťou môjho života. Snažím sa ho zaháňať tým, že robím, čo ma baví. Malujem obrazy, píšem príbehy a básne. Po dlhobovej práceneschopnosti som sa vzchopila a vrátila som sa späť do práce. Snažím sa veľa prechádzať sa, vnímať prírodu, venovať sa zvieratám, deťom, pomáhať im, ak majú problémy v škole. Využiť každú príležitosť stretnúť sa s blízkymi, rodinou, priateľmi, prežívať radosť

# Straty a nálezy „esemkárov“

Spoločnosť na Slovensku robí iba malé a vážavé kroky, aby pochopila zdravotne hendikepovaných ľudí



Ktorýsi z našich básnikov vložil pred rokmi do svojich veršov zaujímavú myšlienku: „Život je veľké, krásne umenie, nemáme ešte pre ten odbor školy...“ Nuž nemáme a ani ich nebudeme mať, preto si každý z nás žije ten svoj život tak, ako vie a najmä, ako môže. Zdravý človek môže – ako sa hovorí – hory prenášať, iba na ňom záleží, aký hodnotný a kvalitný život bude žiť. Zdravotne postihnutý jedinec nemá pred sebou také možnosti výberu, pretože o mnohých veciach zaňho rozhoduje napríklad „zákerňa teta Róza“. A akoby toho nebolo dosť, ďalšie polená pod nohy mu hádže spoločnosť svojou nevš-

mavosťou, rôznymi byrokratickými nariadeniami či neochotou riešiť horúce problémy týkajúce sa človeka so zníženou pohyblivosťou. Toto všetko sa potom zákonite odráža na kvalite jeho života.

Je to téma široká, obsiahla a maximálne aktuálna. Preto sme sa o nej pri našom „pomyselnom“ okrúhlym stole porozprávali s MUDr. LUBICOU PROCHÁZKOVOU, PhD., z II. Neurologickej kliniky LF UK FNsP v Bratislave, JAROSLAVOU VALČEKOVOU predsedníčkou Združenia sclerosis multiplex Nádej v Bratislave, a PhDr. KARINOU PRIBIŠOVOU, psychologičkou z Bratislavy.

## Nechodiť a nemôcť robiť – dve najhoršie veci

Ako červená niť sa celým týmto číslom nášho magazínu ťahá téma zlepšenia kvality života „esemkárov“. Naši pacienti s diagnózou skleróza multiplex prešli pomerne strastiplnú púť, kým sa ich celková situácia začala zlepšovať. Samozrejme, na prvom mieste treba spomenúť čoraz účinnejšiu a bezpečnejšiu liečbu,

ktorá z roka na rok vyvoláva väčšie a väčšie nádeje pacientov dúfajúcich v zlepšenie kvality svojho života. Zároveň však treba povedať, že „esemkári“ sú ešte aj dnes nútení riešiť množstvo ďalších, neraz zbytočných problémov, ktoré pred nich hádže naša spoločnosť...

MUDr. LUBICA PROCHÁZKOVÁ: Kvalita života pacienta s diagnózou skleróza multiplex závisí od úspešnosti liečby, a tiež od toho, ako sa pacient vyrovná s týmto hendikepom. Dôležitá je aj skutočnosť, či sa pacientovi diagnóza stanoví



snímka - Ján Krížka

včas a či sa čím skôr začne s liečbou. V tejto skupine pacientov mám napríklad jednoznačne vyššie percento zamestnanosti. V otázkach kvality života dávajú „esemkári“ na popredné miesto zamestnanie. Nie to ostatné, ani sociálne kontakty, ale práve zamestnanie. Pokiaľ chorí s SM môžu robiť, tak chcú robiť. Ak ich však spoločnosť vyčlení, je to zlé. Žiaľ, toto sa stáva dosť často. Ak má zamestnanec túto diagnózu, majiteľ firmy sa neraz naňho pozerá, akože bude stále chorý a menej výkonný, a preto mu navrhne zmeniť zamestnanie alebo ho jednoducho prepustí. Aj toto sa stávalo a dosť často. Dnes už možno trochu menej, ale stále sú také prípady. Takáto situácia je pre „esemkárov“ najhoršia. Nechodiť a nemôcť robiť - to sú dve veci, ktoré im spôsobujú obrovské ťažkosti. A prekážajú im v kvalite života, lebo ju podstatne znižujú.

Mnohé veci sa, samozrejme, zlepšili, napríklad ...aj vnímanie tejto choroby spoločnosťou. Desať rokov robíme akciu Krok s SM, teraz sa to premenovalo na Krok nádeje, a podujatie má význam, pretože upozorňuje okolie, aby zdraví ľudia urobili krok k pacientom, ktorí sú síce pomalší v motorike, aj v rozhodovaní, možno majú problémy aj s pamäťou, ale sú tu, medzi nami a chcú žiť v spoločnosti. Mimochodom, slabšia pamäť môže byť príčina, že človek končí so zamestnaním, pretože v dôsledku svojej choroby už nezvláda pohotovo spracovávať nové údaje...

Myslím si však, že najpodstatnejšie je, aby človek neostal doma, sám a zavretý. Musí vyjsť von, hoci je na vozíku, alebo

chodí s barlami. Nesmie sa hanbiť za svoju chorobu, pretože za tú človek naozaj nemôže... Z tohto hľadiska je to povedomie už lepšie. Ono zvykne sa hneď na začiatku povedať: „Máte takúto diagnózu a s tým sa už nedá nič robiť!“ Nie je to celkom tak, lebo vždy sa dá niečo ponúknuť, či už cez symptomatickú liečbu, nemusí to byť priamo imunomodulačná liečba, ktorá účinkuje len u určitého percenta pacientov. Ale aj symptomatická môže zmierniť ťažkosti pacienta a keď to menej bolí, život je potom rozhodne krajší.

*Liečba síce zbavuje pacienta bolesti, ale zdravotníctvo by mu mohlo poskytnúť ešte oveľa viac... Čo napríklad?*

**MUDr. ĽUBICA PROCHÁZKOVÁ:** To, čo v tomto procese pokrívajú, je rehabilitácia. Tú, žiaľ, pacientom nevieme ponúknuť v dostatočnom množstve. Máme málo špecializovaných rehabilitačných sestier pre túto diagnózu, lebo ona má svoje špecifikum. V tejto oblasti spoločnosť má ešte čo robiť, aby „esemkári“ mohli skutočne rehabilitovať. Ono to nie je o tom, ísť raz za dva roky do kúpeľov. To pacientovi určite pomôže, ale ide o to, aby mohol v priebehu celého roka aspoň ambulantne rehabilitovať, aby sa dostal tam, kde sa mu budú cielavedome venovať, kde ho vybavujú procedúrami, ktoré mu pomôžu.

Existoval návrh, aby sa takéto rehabilitačné centrum vybudovalo v Bratislave. Návrh je staršieho dáta, bol adresovaný ešte bývalému hlavnému odborníkovi pre neurológiu pri ministerstve zdravotníctva, ale nič. Na východnom Slovensku, v Prešove, sa však predsa len jedno takéto rehabilitačné centrum už stavia. Je to, pochopiteľne, náročná záležitosť. A je to aj môj sen, aby takéto niečo existovalo a slúžilo pacientom. A nielen s diagnózou SM, ale aby bolo pre všetky nervovodgeneratívne ochorenia, pri ktorých pacienti trpia poruchami pohybu a mobility.

A sú tu aj ďalšie problémy. Pacient s SM môže, samozrejme, ísť do kúpeľov, môže cvičiť, ale nie je vylúčené, že narazí na istú veľmi nesympatickú otázku. Napríklad človek s touto diagnózou prejde do štádia, že už nechodí a je na vozíku, ale nemá spoločnosť, nikoho, nemá ani rodinu, ktorá by sa o ňo starala. A on nemá kam ísť. Človek, ktorý vekom prirodzene zostarne, a ostáva menej mobilný, má viac možností – existujú domovy dôchodcov, sú penzióny atď. Tie sú však z hľadiska veku organizované tak, že sa v nich stretnú viac menej seniori. Teda ľudia v pokročilejšom veku. Ale pacienti s diagnózou SM sa môžu dostať do takéhoto stavu už ako štyridsiatnici či päťdesiatnici. Teda vtedy, keď je ich mozog – ako sa hovorí – ešte čistý. Ale oni nemajú na výber, môžu ísť iba do takého zariadenia, kde sú ľudia od nich starší o 10 až 20 rokov. A tí majú celkom iné problémy, ako majú oni. Teda chýba tu dom pre pacientov s diagnózou SM, penzión špeciálne pre túto diagnózu, kde by boli bezbariérové byty atď. Mimochodom, bezbariérových bytov je vo všeobecnosti málo a to je zlé. A pre vekovú kategóriu 40- až 50-ročných takéto zariadenia neexistujú.

*Pani doktorka, otvorili ste veľmi zaujímavé témy, o ktorých je potrebné hovoriť. Pred chvíľou ste spomenuli, že pacient s SM by sa nemal utiahnuť do kúta, ale mal by chodiť von, medzi ľuďmi, a toto platí zvlášť pre tých, ktorí sú na vozíku, a sú teda málo pohybliví. Myslíte si však, že trebárs veriaci vozičkár má šancu dostať sa bez problémov do kostola? A čo na úrady či do mnohých iných zariadení?*

**MUDr. ĽUBICA PROCHÁZKOVÁ:** Bariérovosť je veľmi zlá. Na Kramároch je univerzita pre dovozdelávanie lekárov a od zastávky trolejbusu k nej vedie široké schodisko, ktoré nemalo zábradlie. Ani na jednej strane. V budove univerzity bol kedysi

vrátnik s touto diagnózou. Po schodoch síce dokázal chodiť, ale bol neistý a potreboval oporu. Veľmi by mu pomohlo – a nielen jemu – keby to zábradlie tam bolo. Žiaľ, nebolo to možné, lebo projekt bol autorsky chránený a pre túto príčinu nebolo možné niekoľko rokov to zábradlie tam osadiť.

Takže bariérovosť môže mať rôzne podoby, raz to nedovolia pamiatkari, inokedy je to autorstvo a keď autor nedovolí, tak to nejde. Na poliklinike na Kramároch nebol výťah a pacienti stáli pred obrovským problémom, ako sa dostanú na rehabilitáciu. Niekoľko rokov sme bojovali o to, aby sa tento problém vyriešil. A opäť bol pes zakopaný v autorskom projekte. Projektant s výťahom nerátal a podľa zákona nebolo možné do projektu dodatočne zasahovať a meniť ho.

Architekti by teda už vopred mali myslieť na to, že nie všetci sme zdraví a mali by vopred uvažovať o bezbariérovosti. Niekdedy to hovorím aj svojim pacientom, ktorí sa rozhodujú pre stavbu domu. „Myslíte na zadné kolieska, možno to nebudete vôbec potrebovať, ale buďte bezbariéroví,“ pripomínam im. Na Slovensku hojne vyrastajú poschodové domy, ale pacient s SM by v nich mohol bývať len na prízemí, pretože nikde inde by sa nedostal. Takže tento problém je predovšetkým problém nášho myslenia. Myslíme len zdravo a na zdravých.

## Dôstojnosť z Nádeje

*Nazrime teraz do priestorov na bratislavskej ulici Janka Alexyho, ktoré už na diaľku signalizujú, že sa v nich rodí nádej. Chránená dielňa Scarabeus, ktorú práve tu prevádzkuje Združenie sclerosis multiplex Nádej, nepochybne pomáha*



ilustračná snímka

*„esemkárom“ skvalitňovať ich život. Chodí sem množstvo ľudí, stretávajú sa, spoločne pracujú, podporujú sa navzájom. Tým, že je záujem o ich zručnosť, usilovnosť a fortiel, sa im dvíha sebavedomie, lebo sú ešte potrební... Je to však skutočne tak?*

**JAROSLAVA VALČEKOVÁ:** Je to naozaj tak! Dielňa poskytuje ľuďom v rôznych smeroch určité uspokojenie, napríklad človek tu cíti, že je potrebný, že sa musí ráno zobudiť, musí do dielne prísť a že tu niečo vyrába. Svoju úlohu zohráva aj skutočnosť, že vyrábajú veci, ktoré sú ich srdcu blízke. Robia ich s veľkou radosťou. Druhá úroveň je tá, že ľudia sa tu stretávajú, a nakoľko všetci sú chorí, môžu si vymieňať skúsenosti a názory, vyzrávať svoje príbehy, môžu sa navzájom povzbudzovať. Čiže, keď je niekomu ťažko alebo sa s ním niečo deje, tak tí ostatní ho podržia, povedia mu, to prejde, aj nám sa to stalo atď. Je to psychika, silná psychická podpora. Ďalšia sa týka financií. Títo ľudia sú na invalidných dôchodkoch a povedzme si na rovinu, koľko peňazí dnes dostávajú invalidní dôchodcovia? Ani z tohto tu nikto z nich nezbohatne, pretože veľa nezarábia, ale koniec koncov, toto nie je o zarabávaní. Hoci na druhej strane, trochu si prílepšia. Čiže to je ďalšie plus. Určitý komfort života táto dielňa poskytuje preto, lebo spája v sebe všetky tieto nitky, ktoré si zdravý človek ani neuvedomuje. Keď niekto ochorie, vtedy by bol najradšej, keby sa mu splnil jeden jediný sen, a to je - vyzdraviť. Žiaľ, v našom prípade to nejde a preto je tu dielňa



Scarabeus, aby aspoň čiastočne poskytla tým ľuďom to, o čo prišli počas svojej diagnózy.

*Vo vašej chránenej dielni je najviac roboty pred Vianocami a pred Veľkou nocou, pretože tieto najväčšie sviatky sa snažíte ozvláštniť svojimi darčekom. Ako to však vyzerá, keď nefinišujete, keď máte hluché obdobie? Chodia sem vtedy vôbec nejakí „esemkári“?*

**JAROSLAVA VALČEKOVÁ:** Normálne ste ma rozosmiali, vraj hluché obdobie. Ale pekne ste to nazvali... Pravda je však takáto – vždy sa tešíme, že už konečne príde nejaké to hluché obdobie a ono stále nie a nie prísť! A ja nechápem, prečo nepríde! Ale teraz vážne... Máte pravdu v tom, že najviac práce máme pred spomínanými sviatkami, to sú skutočne hektické dni, ale aby sme darčeky mohli vyrábať a predávať, musíme si predtým veci pripraviť. A samotná príprava je mnohokrát oveľa, ale oveľa náročnejšia, ako samotná výroba a následný predaj výrobkov. V predsviatočnom období sa sústreďujeme predovšetkým na predaj, vtedy robíme už iba posledné úpravy, ale väčšina výrobkov je dávno hotová. Takže tie takzvané hluché obdobia, ktoré stále nechodia, sú určené na prípravu a konkrétnu výrobu. Mimochodom, už sme začali s vianočnou výrobou. Dievčatá sa pustili do stromčekov, všetci o stošesť ruličkujeme... Niekedy by som si priaľa, aby sme konečne mali to hluché obdobie,

ale toho sa už zrejme nedočkám. Jedno miesto v chránenej dielni sme dokonca zmenili na účtovnícke, pretože sme konečne na tento post našli vhodného človeka. Už sme ho strašne potrebovali. A po rokoch hľadania sme našli človeka, ktorý nám robí asistenta. Veľmi nám pomáha. Takže máme asistenta, vlastnú ekonómku, máme dievčatá, ktoré vyrábajú darčeky a rôzne predmety, je tu množstvo ľudí, ktorí nám doma pomáhajú s prípravou výroby... Keby sme zráтали koľkým ľuďom pomáhame, tak by nám vyšlo úctyhodné číslo. Všetci, ktorí chodia do dielne, aj tí, ktorí pre nás robia doma, a je ich skutočne veľa, pomáhajú nám a my zase robíme pre nich to, čo aspoň trochu zvyšuje kvalitu ich života.

*Kvalitu života „esemkárov“ ovplyvňuje množstvo vecí v ich bezprostrednom aj vzdialenejšom okolí. Žiaľ, s mnohými balvanmi na „esemkárskej“ ceste nie je možné desaťročia pohnúť. Dostane sa napríklad vodič bez problémov na úrad, do zdravotných stredísk alebo trebárs do kostola? Určite nie...*

**JAROSLAVA VALČEKOVÁ:** Poviem vám jeden prípad, čo sa nám stal. Pred časom sme išli na Staré mesto v Bratislave k starostovi. Pred úrad sme prišli s vodičom a narazili sme na neveriteľný problém. Do úradu sa nám nepodarilo vojsť, pretože pamiatkari tam nedovolili urobiť bezbariérový prístup. Starosta musel zísť dole a vodičára

vlastnoručne vyniesol po schodoch nahor. Toto sa nám stalo v Bratislave! Ale aby som bola presná, na magistráte sa snažia, pretože je to ich vizitka aj pred svetom. Ale spomeniem ešte druhý príklad. Boli sme v Poprade, bolo to v sobotu, niektoré obchody boli už zatvorené a iba tak sme sa prechádzali po meste. Zrazu sme sa ocitli v akejsi bočnej uličke a nechceli sme veriť vlastným očiam – pred malíčkým, zastrčeným obchodíkom bola namontovaná funkčná plošina pre imobilných zákazníkov. Majiteľ si ju dal namontovať, aby sa k nemu cez dva schodíky dostali aj hendikepovaní ľudia! To bolo niečo neveriteľné. Mimochodom, skúste sa prejsť Bratislavou a pozrite sa, ktoré obchody majú spomínanú plošinu. Možno nenájdete ani jeden!

Otázka – čo robí mesto pre zdravotne postihnutých ľudí - by mala byť adresovaná magistrátu a starostom jednotlivých mestských častí. V každom prípade však môžem povedať, že zo strany spoločnosti, a najmä zdravých ľudí, veľa pochopenia nepociťujem. Keď mám trebárs veľké problémy s chôdzou, potáčam sa atď., vždy mám zlý pocit, že táto spoločnosť nie je pripravená na to, aby akceptovala aj niečo iné, okrem toho, čo nazývame zdravé. Nemyslím si, že by sa naša spoločnosť nejako mimoriadne snažila o chápanie akéhokoľvek chorého človeka. Je to smutné, ale, žiaľ, je to tak!

## Niekoľko praktických rád

**PhDr. KARINA PRIBIŠOVÁ:** Ak ste zábudlivý, menej pozorný, využite pripomienky v telefóne, zápisníky, všetko, čo vám dokáže pripomenúť to, na čo nesmiete zabudnúť. Ak vás obmedzuje zrakový problém, nahrajte si pripomienky do hlasového denníka.

Pri rehabilitácii s mojimi pacientmi sa mi veľmi osvedčila taktika, ktorú volám „asociačný most“. Jej využitie je široké. Napríklad, ak potrebujete ísť niečo vybaviť, alebo niečo dôležité riešiť, skúste postupovať takto: večer, najlepšie so zatvorenými očami, si predstavte, kam máte zajtra ísť. Predstavujte si celú cestu, aký spoj použijete, kadiaľ pôjdete, ako vyzerá budova, kam máte ísť, ako človek, s ktorým sa máte stretnúť, predstavte si jeho hlas z osobného kontaktu, alebo z telefónu, prehrajte si v hlave rozhovor, ktorý budete viesť. Alebo ak si potrebujete zapamätať meno človeka, skúste na ňom nájsť niečo, čo vám ho ľahšie pripomenie (jeho znamienko, jazva na tvári, okuliare, meno sa môže rýmovať s riekankou, môže vám pripomínať niečo, niekoho a pod).

Ak ste typ, ktorý rád kreslí, „kreslite“ si poznámky. Mám pacientov, ktorí mi svoje denníky miesto písania kreslia. Ak máte problém so zrakom, môžete si pripomienky spievať.

Prosto hľadajte techniky, ktoré budú pre vás spojovacím mostom s tým, čo nechcete zabudnúť. Čím viacej zmyslov zapojíte, tým je vaša šanca na úspech väčšia. Nezabúdajte na seba ani po duševnej stránke, v zmysle psychohygieny. Vyhľadávajte, osvojte si aktivity, ktoré



Ilustračná snímka

vás upokojujú. Môžem vám odporúčať nácvik dýchania, ktoré veľmi pomáha v duševnej rovnováhe. Zvládne ho aj každý sám podľa inštrukcií z knižiek, v obchodoch nájdete aj CD s touto témou, pomôcť vám môže aj psychológ. Nezabúdajte na to, že stále ste ženou (alebo mužom) a pokiaľ je to možné, neopúšťajte úplne aktivity, na ktoré ste boli zvyknutí (karty s kamarátmi, kavička s priateľkou). Ani zmena mobility by nemusela byť prekážkou na úplné prerušenie takýchto aktivít. Zvyk je železná košľa a stereotypy nás ľudí upokojujú.

Je to len niekoľko nápadov a inšpirácií k tomu, aby ste si mohli svoj život s SM v rámci možností, ktoré máte, urobiť ľahším, lepším. Proste takým, aby ste sa v ňom mohli cítiť príjemne a nemali ste pocit, že len niečo strácate a kvalita vášho života stále klesá. Ak som spomenula, že niektoré aspekty v živote pacienta s SM sa môžu paradoxne aj zlepšiť, myslela som tým najmä vzťah k sebe a iným ľuďom. Pacienti s SM ma o tom veľaokrát presvedčili, ale to by už bol zase iný článok. Určite je toho ešte veľa, čo by sme vám mohli poradiť, o čom písať. Vy ste však v celom tomto procese najdôležitejší a pokiaľ vy budete mať chuť robiť svoj život lepším, určite sa to aj podarí. My ostatní vás v tomto procese radi budeme sprevádzať. ■



Ilustračná snímka

# Aj „esemkárom“ bliká svetlo na konci tunela

Ilustračná snímka

S doktorkou Ľubicou Procházkovou, jednou z našich najlepších odborníkov na problematiku liečby sklerózy multiplex, ktorá je okrem iného aj odborným garantom nášho magazínu SKOMPASOM, sme sa v jej miniatúrnom „kráľovstve“ na bratislavských Kramároch stretli viackrát. V miestnosti, kde sa ledva zmestia dve kreslá s malým stolíkom, počítač a skrine preplnené odborným materiálom, vždy vládla veľ-

mi príjemná atmosféra. Nepochybne to bolo aj preto, lebo pani doktorka je skvelá rozprávačka a veľmi otvorená, pre vec nesmierne zapálená duša. Z patientskych príbehov, ktoré som si od nej vypočul, som získal dojem, že je aj výborná psychologička, ktorá dokáže aj mimoriadne tvrdé, ba až osudové veci povedať na rovinu, no robí to s nesmiernym taktom a mimoriadnou dávkou empatie.

Navyše z jej slov cítiť nádej, že pre každého „esemkára“ na konci strašidelne tmavého tunela predsa len bliká akési svetielko. A to je pre človeka, ktorý sa vo chvíli, keď sa dozvie, že „teta Róza“ je už vlastne jeho nezvratný osud, chytá ako topiaci sa dokonca aj povestnej slamky, dar nad všetky dary sveta. Je to síce diagnóza, s ktorou sa, žiaľ, zatiaľ nedá nič robiť, ale zmierenie sa s daným stavom sa nesmie rovnať porážke človeka. A k tomuto cieľu doktorka

Procházková vedie svojich početných pacientov. Hoci sme tam prerozprávali veľa hodín (väčšiu časť z našich rozhovorov si mohli čitatelia prečítať v magazíne SKOMPASOM), vlastne až pri ostatnom stretnutí som sa dozvedel, že toto jej maličké kráľovstvo bolo istý čas útočiskom mnohých „esemkárov“ z Bratislavy a okolia. Napriek tomu, že táto skutočnosť nebola nikdy vyznačená, ako sa hovorí, čiernym písmom na bielych dverách, pracovňa doktorky

Prochádzkovej bola neodmysliteľnou časťou centra SM na bratislavských Kramároch. Práve toho, v ktorom sa za približne 15 rokov zaregistrovalo 750 pacientov s diagnózou sklerózy multiplex! Pri tomto čísle som si predstavil nekonečný rad vystrašených tvárí mladých aj starších ľudí, ktorí sedeli v tomto nevelmi pohodlnom kresle a počúvali tichý hlas ošetrojúcej lekárky, keď im potvrdzovala strašnú diagnózu SM. Boli to nepochybne nesmierne ťažké chvíle, ale z jej úst nezaznel len ortiel, ale ozvala sa aj útecha, že skleróza je síce osudový hosť, ktorý už nikdy neodíde, ale život pacienta sa preto nesmie skončiť... Potom každému z nich podala pomocnú ruku, vďaka ktorej ľahšie prekonali tie najhoršie dni, týždne a mesiace, zdvihli sa z kolien, aby si od života vytrucovali aspoň to, čo s týmto hendikepom mohli ešte získať. Vlastnú dôstojnosť!

## Nadšenie ľudí z centra

V Bratislave už dlhšie aktívne pôsobí niekoľko centier sklerózy multiplex. Keď sa v rokoch 1996 a 1997 začala pri diagnóze skleróza multiplex aplikovať imunomodulačná liečba, ministerstvo zdravotníctva uzákonilo centrá, ktoré sa mali starať o pacientov a ich liečbu, a zároveň mali zabezpečovať manažment stredísk a náležitý výskum. Medzi prvými centrami bolo uznané aj centrum SM na Kramároch, ktoré začalo pôsobiť na pôde II. Neurologickej kliniky LF UK UNB v Bratislave. Mimochodom, spomínané pracovisko na Kramároch je naším špičkovým zdravotníckym zariadením, ktoré pokrýva diagnosticky, liečebno-preventívne a vedeckovýskumne kompletne pole odboru neurológie a poskytuje moderne aktualizovanú pregraduálnu výchovu.

Po úvodnom sľubnom rozbehu sa však situácia na Kramároch trochu skomplikovala. Otvorene povedané, došlo k istej stagnácii, pretože tu neboli náležité priestory, chýbalo vybavenie a absentovali aj špeciálne zdravotné sestry vyškolené na prácu s pacientmi s SM. „Vlastne sme fungovali v režime ambulantných hodín pre pacientov s touto diagnózou pri našej klinickej ambulancii,“ spomína si na toto obdobie doktorka Ľubica Procházková.

Pred dvomi rokmi však prišiel z ministerstva zdravotníctva ďalší príkaz, ktorým sa vlastne potvrdzovala právoplatnosť pôvodného rozhodnutia, že SM centrum pri II. Neurologickej klinike LF UK UNB v Bratislave má v plnom rozsahu plniť svoje poslanie. Odvtedy je „esemkárske“ stredisko na Kramároch živé, aktívne a funkčné. V relatívne krátkom čase sa podarilo vyriešiť najpálčivejšie a najakútnejšie problémy s priestormi a so zdravotnými sestrami, ktoré sa špecializujú na diagnózu skleróza multiplex. V rámci Univerzitnej nemocnice Bratislava existujú dnes teda tri komplexné centrá SM, pretože od vlašajška sú „Kramáre“ plne k dispozícii „esemkárske“ pacientom. Pravda, hoci sme dvakrát spomínali ministerské príkazy, bolo by chybou domnievať sa, že najmä to druhé rozhodnutie vrátilo Kramáre do hry. Nevrátilo, pretože toto bratislavské SM centrum z nej nikdy nevypadlo. Možno zodpovedne povedať, že bolo v hre stále. „V tejto súvislosti chcem zdôrazniť, že náš stacionár funguje už päť rokov,“ pripomína doktorka



MUDr. Ľubica Procházková, PhD.



snímka - Jan Krizka



Procházková. „Tu sme podávali infúziu liečbu pre pacientov s SM. Takže aj keď to nebolo oficiálne dané a personálne zabezpečené, naše SM centrum funguje nepretržite od roku 1997 a to vďaka nadšeniu ľudí, ktorí v ňom pracujú.“

## Nepretržitá činnosť centra

Doktorka Ľubica Procházková „šéfovala“ SM centru na Kramároch prakticky od jeho vzniku, posledné tri roky je však jeho vedúcim prednosta II. Neurologickej kliniky LF UK UNB, prof. MUDr. Peter Kukumberg, PhD. Doktorka Procházková je poverená vedením centra. V súčasnosti tu pracujú tri lekárky, konkrétne MUDr. Darina Petrovičová, MUDr. Iveta Lisá, PhD. a MUDr. Ľubica Procházková, PhD. Od začiatku tohto roku už existuje štatút zariadenia a ambulantné hodiny pre pacientov s touto diagnózou sú vlastne každý deň. Od januára 2013 spomínaný lekársky tím doplnili dve zdravotné sestry, ktoré sú odborne vyškolené a majú dlhoročné skúsenosti s ošetrovaním pacientov s diagnózou skleróza multiplex.

V tejto súvislosti sa žiada upozorniť na jednu dôležitú vec. Napriek tomu, že „esemkárské“ zariadenie na Kramároch nemalo pre svoje potreby zvlášť vyhradené priestory, fungovalo vlastne nepretržite. Prichádzali sem pacienti z Bratislavy, ale aj z miest, ktoré sú na druhom konci republiky, a o tom, že ich bolo viac než dosť, najpresvedčivejšie hovoria čísla: v súčasnosti tu liečia 350 pacientov s touto diagnózou, ale celkovo zaevidovaných mužov a žien postihnutých sklerózou multiplex, ktorí za posledné roky prešli ambulanciou na Kramároch, je najmenej 750.

Čo sa týka priestorov centra, tie sa nachádzajú na tunajšej poliklinike. Sú to dve ambulantné miestnosti, pričom v jednej z nich pacientom podávajú infúzie a v druhej sa všetky

tri lekárky striedajú pri konzultáciách s jednotlivými „esemkármi“. Zároveň je to miesto, kde sa uskutočňujú pravidelné kontroly celkového zdravotného stavu mužov a žien s diagnózou SM, ktorých tu liečia (robia sa každé tri mesiace). Každý štvrtok si pacient príde po lieky a aspoň raz za pol roka mu robia odbery a skontrolujú biochemické parametre, krvný obraz atď. Dôkladne prepracovaný systém liečby ráta s tým, že „esemkár“ raz ročne absolvuje vyšetrenie formou magnetickej rezonancie, ktoré dopĺňajú imunologické testy a rôzne iné úkony.

Ak si to teda zhrnieme a podčiarkneme, z faktografickej mozaiky nám vznikne nasledovný obraz: SM centrum na bratislavských Kramároch je otvorené pacientom s touto diagnózou z celého Slovenska, tí sú tu zaregistrovaní a dostávajú sa im prvotriednej lekárskej pomoci, starostlivosti a liečby.

Pri zakladaní SM centra a formulovaní cieľov takéhoto zariadenia sa spomínal aj výskum. Keď otvorím túto tému, doktorku Procházkovú vonkoncom nezaskočím. „V materiáloch ministerstva zdravotníctva sa okrem iného hovorilo, že SM centrum sa má zaoberať aj výskumom. K tejto úlohe pristupujeme veľmi zodpovedne. Napríklad v spolupráci s katedrou biochémie na Lekárskej fakulte UK v Bratislave sme získali grant a ten aktívne riešime. V rámci centra sa naši pacienti zapojili do niekoľkých klinických medzinárodných skúšok a testov“, konštatuje doktorka Procházková.

## Základ - kvalitná liečba

Doktorka Ľubica Procházková je uznávaná špecialistka na liečbu sklerózy multiplex a často sa zúčastňuje na odborných seminároch a konferenciách doma aj v zahraničí. Má teda dostatočný prehľad o tom, ako jednotlivé

krajiny v Európe, ale aj v zámorí, pristupujú k riešeniu problému tohto závažného ochorenia. Je náš model SM centier taký istý, ako napríklad vo vyspelých krajinách západného sveta? – kladiem otázku mojej dialógovej partnerke. „Myslím si, že je to porovnateľné“, hovorí Ľubica Procházková. „Samozrejme, existujú menšie rozdiely, pretože sú krajiny, kde sa lieky môžu predpisovať na recept a pacient si ich potom vyberie v lekárni, kým u nás je nákup liekov hromadný. Ale trebárs kontroly pacientov robia rovnako, ako ich praktizujeme my. Hoci aj v tejto sfére môžeme nájsť rôzne odlišnosti. Spomeniem trebárs magnetickej rezonanciu, ktorú vo svete nerobia tak pravidelne, ako my. U nás podľa kategorizácie musíme pacientovi urobiť raz ročne imunologické vyšetrenie a magnetickej rezonanciu. V mnohých krajinách však magnetickej rezonanciu robia iba vtedy, keď sa zdravotný stav pacienta zhorší.“

SM centrum na bratislavských Kramároch má v systéme týchto špecializovaných zdravotníckych zariadení na Slovensku svoje pevné miesto. Jeho existencia však nebola vždy bez problémov, jednotlivé etapy vývoja mali rôzny charakter a tak ma zaujímalo, či sa takéto striedanie lepších a menej dobrých dní neodrazilo napríklad na vzťahu centra k pacientovi. Presnejšie povedané, neovplyvnila napríklad kvalitu liečby pacientov s diagnózou skleróza



multiplex skutočnosť, že v istom období tomuto centru na Kramároch chýbali tak priestory, ako aj personál? Nedostával vtedy pacient menej, ako dostáva povedzme dnes, keď už takéto problémy neexistujú? „Určite nie,“ odpovedá rázne na moju otázku doktorka Procházková. „Kvalitu, ktorú dávame dnes, dostávali pacienti aj predtým. Hoci naše priestory boli stiesnené a pomery zložitejšie, začínali sme napríklad v tejto miestnosti, kde teraz sedíme, tu sme robili kontroly atď., teda všetko bolo náročnejšie na organizáciu, na kvalite liečby sa to neprejavilo. Teraz je to v našom centre pohodlnejšie, máme viac času na rozhovor s pacientom, čo je veľmi dôležité, ale vždy sme sa snažili poskytnúť im maximum.“

## Diagnóza pod drobnohľadom

Už sme spomínali, že na Slovensku existuje cieľavedome vybudovaná sieť „esemkárskych“ centier. Žiadne z týchto stredísk nežije izolovaným životom, pretože kvalitu liečby pacientov nepochybne pozitívne ovplyvňuje vzájomná väzba a výmena skúseností odborníkov, ktorí pracujú v jednotlivých centrách. Na prvý pohľad sa môže zdať, že diagnóza skleróza multiplex je už dostatočne prebádaná a preskúmaná, a preto stačí, keď sa odborníci raz za čas stretnú na nejakej odbornej konferencii či na seminári, kde dostanú informácie, povedzme, o nových liekoch či technických novinkách, ktoré pomáhajú rýchlejšie a čo najskôr odhaliť toto ochorenie. Naši odborníci však takéto zjednodušený prístup už dávnejšie odmietli a problematike určovania diagnózy SM a následnej liečbe ochorenia venujú mimoriadnu pozornosť. Pred pár rokmi napríklad pri Slovenskej neurologickej spoločnosti založili sekciu SM a tá sa zatiaľ prezentovala v tom najlepšom svetle. Sekcia každé dva roky organizuje pre lekárov kongres s medzinárodnou účasťou a toto podujatie si už v našich aj zahraničných odborných kruhoch získalo veľmi dobré meno. Tento rok sa uskutočnil jeho piaty ročník a pretože ide o dvojročnú periodicitu, podujatie má teda už desaťročnú tradíciu. „Kongres je ozaj na veľmi dobrej úrovni a recipročne o rok neskôr robíme Školu SM pre lekárov, ktorá má charakter akýchsi workshopov a výukového odovzdávania si skúseností. Raz do roka teda sekcia SM pre lekárov neuroológov na Slovensku pripraví takéto odborné podujatie. Samozrejme, akcie tohto druhu organizujú aj rôzne farmakologické firmy, ale náš kongres je pod hlavičkou Slovenskej neurologickej spoločnosti a je absolútne nezávislý,“ zdôraznila doktorka Procházková.

Vo vzťahu lekár a pacient existuje jeden mimoriadne dôležitý medzičlánok a tým je SM sestra. V „esemkárskom“ centre na bratislavských Kramároch pracujú dve zdravotné sestry, ktoré sú odborne dobre pripravené a ktoré majú diagnózu SM prečítanú – ako sa hovorí - odpredu aj odzadu. Pred približne 12 rokmi vzišiel zo Slovenského zväzu sklerózy multiplex návrh, aby do zdravotných škôl začlenili aj špecializáciu SM sestra. Žiaľ, návrh vtedy cez ministerstvo neprešiel. Sestričky sú však organizované. „Keď organizujeme Školu SM, myslíme nielen na lekárov, ale aj na SM sestry, ktoré tam majú svoju sekciu“, pripomína doktorka Procházková. „Sestry, ktoré sú v našom centre, sú naozajstne profesionálky - jedna predtým robila na detskej klinike, kde sa stretávala s touto problematikou a druhá je roky začlenená do klinickej ambulancie, v ktorej robila so mnou. O pacientoch s diagnózou SM teda vie veľa, roky s tým pracuje. Mimochodom, sestričky na Slovensku sa stretávajú v rôznych edukačných blokoch a to najmenej 2- či 3-krát do roka, kde si vymieňajú skúsenosti z SM centier, v ktorých pracujú“, konštatovala MUDr. Ľubica Procházková. ■

Michal Strapko



Ilustračná snímka

Cársky klenotník Karl Fabergé vytvoril majstrovské zlatnícke diela, ktoré dodnes obdivuje celý svet

## ROZTRATENÉ ZLATÉ CÁRSKE DETI

Aj slávna Guinnessova kniha rekordov sa môže myliť. Hoci jej emisári, komisári, supervízori a všakovakí iní odborníci veľmi dôkladne preverujú každý rekord, stane sa, že neustriehnu nejaký chybný detail a výsledok potom nezodpovedá skutočnosti. Pred časom napríklad americký miliardár Malcolm Forbes tvrdil, že vlastní najväčšiu zbierku unikátnych veľkonočných zlatých a diamantových vajíčok, ktoré si ruskí cári objednávali u dvorného klenotníka Karla Fabergého. Má ich vraj jedenásť, kým v Zbrojnici moskovského Kremľa, čo je renomované múzeum s unikátnou zbierkou týchto, ale aj iných jedinečných drahocenností, je ich iba desať. Preto požiadal guinnessov-

ských komisárov, aby jeho rekord zapísali do celosvetovo známej knihy. Stalo sa! No... Informácia o kolekcii v kremelskej Zbrojnici bola síce pravdivá, ale o svojej zbierke Malcolm Forbes – zavádzal. Keď ju ukázal pravnučke Karla Fabergého Tatiane Fiodorovne vyšlo najavo, že dve veľkonočné vajíčka vôbec nie sú cárske a do chýrečnej série teda vôbec nepatria. Jej názor vzápätí potvrdili tak ruskí odborníci, ako aj experti renomovaných newyorských aukčných domov Sotheby's a Christie's. Vedenie Guinnessovej spoločnosti sa za nepríjemný omyl muselo verejne ospravedlniť a rekord sa znovu vrátil do moskovského Kremľa.

Spomínaná historka má už pekných pár rôčkov a dnes patrí do galérie viac-menej úsmevných príbehov. Hoci na druhej strane hovorí o tom, že cárske veľkonočné vajíčka svojim majiteľom vždy prinášali slávu a spoločenskú prestíž (samozrejme, aj závišť okolia), a kto ich mal, rád sa nimi verejne prezentoval aj náležite pochválil. Dnes už Malcolm Forbes túži po inej sláve, tej nebeskej, pretože pred vyše 20 rokmi zomrel a zmenil sa aj vzťah forbesovskej rodiny k slávnym Fabergého vajíčkam. Jeho dediči totiž vymenili za obrovský balík dolárov. A hoci od obchodu storočia, ako americká tlač nazvala transakciu, keď ruský veľkopodnikateľ Viktor Vekselberg, ktorý zázračne zbohatol na rope a hliníku, kúpil od rodiny Malcolma Forbesa deväť cárskeho vajíčok a ďalších bezmála 200 drahocenností vytvorených klenotníkom Fabergé za 100 miliónov dolárov, uplynulo už pár rôčkov, táto téma je stále živá.

### Rusko na nohách

Viktor Vekselberg, ktorý v tomto roku oslavuje svoje 55. narodeniny a ktorý podľa autoritatívneho amerického časopisu Forbes dlhoročne patrí medzi najbohatších mužov sveta, vrátil Rusku poklady nesmiernej ceny. Z dôkladnej dokumentácie vyplýva, že v New Yorku od členov forbesovskej rodiny napríklad kúpil v poradí prvé zlaté vajíčko, ktoré si u skvelého dvorného zlatníka a klenotníka Karla Fabergého objednal Alexander III. pre cárovnu Máriu Fiodorovnu. Zároveň však získal aj to posledné, ktoré si cár Alexander III. nechal vytvoriť pred Veľkou nocou a nazval ho Vzkriesenie. Vo Vekselbergovej kolekcii, ktorú sa nový majiteľ rozhodol sprístupniť celému ruskému národu, sa ďalej nachádza zlaté a diamantové vajíčko Púčik ruže, ktoré cár Nikolaj II. daroval cárovnej Alexandre Fiodorovne, a tiež vajíčko s názvom Korunovácia. Nikolaj II. ho objednal pre svoju manželku ako darček k prvej Veľkej noci po ich korunováci roku 1897. Ďalšie klenoty majú podobu veľkonočných vajíčok nazval Karl Fabergé Pätnástiny, Kukučka, Konvalinka, Pomarančovník a Rad sv. Georgija.

Slávny cársky klenotník Karl Fabergé vytvoril celkovo 50 jedinečných veľkonočných vajíčok a aj vďaka Vekselbergovej veľkorysosti sa dnes už viac ako polovica z nich opäť nachádza v Rusku. Hneď ako svet obletela správa o tomto obchode storočia – mimochodom, medzi obchodníkmi s umením vyvolal veľké (a absolútne oprávnené) pobúrenie, pretože aukčný dom Sotheby's v New Yorku najprv vajíčka z kolekcie Malcolma Forbesa zaradil do ponuky na pripravovanú verejnú aukciu, potom však ich dražbu jednoducho zrušil, čím porušil všetky svoje etické zásady, a drahocennosti predal spomínanému ropnému magnátovi v jednom balíku za šokujúcu cenu 100 miliónov dolárov – v Rusku nastal čulý ruch. Viktor Vekselberg totiž oznámil, že kúpené poklady si nemieni schovať do súkromnej zbierky, pretože nie je sebec a nechce ich mať iba pre vlastné potešenie. Naopak, vraj chce, aby kolekcia bola prístupná širokej verejnosti. Jeho úmysel zdvihol na nohy – obrazne povedané – pol Ruska a o zbierku okamžite prejavilo záujem množstvo štátnych, cirkevných aj súkromných spoločností. V hre napokon zostali tri z nich – múzeum Zbrojnica v moskovskom Kremli, múzeum Ermitáž v Sankt Peterburgu a Chrám Krista Spasiteľa v Moskve. Všetky tri mali svoje dôvody, prečo chceli zbierku získať do svojich stálych expozícií. Napríklad moskovský Kremel argumentoval tým, že má nádhernú kolekciu vajíčok, ktorá by rozšírením získala reprezentatívny charakter, nehovoriac už o tom, že Fabergého skvosty patria práve sem, pretože v chrámoch tohto Kremľa boli ruskí cári vždy korunovaní. Na druhej strane vedenie Ermitáže oponovalo, že aj v jej zbierkach sú zlaté vajíčka a Sankt Peterburg bol sídelným cárskeym mestom. Okrem toho svoju úlohu by mal zohrať fakt, že slávny zlatník Karl Fabergé žil a tvoril v meste na Neve ... Nový majiteľ však napokon našiel šalamúnske riešenie: kolekcia sa „vyberie na turné“, prejde najprv Ruskom (trasa Moskva – Sankt Peterburg – Jekaterinburg – Irkutsk) a potom obíde Európu. A po návrate sa podľa všetkého „udomáči“ v moskovskom Kremli.



Ilustračná snímka



Ilustračná snímka



Ilustračná snímka



Ilustračná snímka

## Vzácná kolekcia

Spomínali sme, že obchod storočia vzbudil medzi obchodníkmi s umením veľký rozruch. To však bolo až vtedy, keď vedenie Sotheby's a obe strany, rodina Forbesovcov a veľkopodnikateľ Viktor Vekselberg, uzavreli zmluvu o kúpe vzácnej kolekcie a keď ex post spoločne o tom informovali verejnosť. Treba povedať, že celá transakcia sa pripravovala v prísnej tajnosti a o priamom predaji nevedeli dokonca ani radoví pracovníci newyorského aukčného domu Sotheby's. Svedčí o tom napríklad skutočnosť, že bez najmenšieho podozrenia dávali do tlače katalóg aukcie s „vajíčkovou“ kolekciou Malcolma Forbesa, ktorá však už vtedy bola predaná.

Celá transakcia však aj bez tohto prešľapu bola plná adrenalínu a obrovského napätia. O čo pokojnejšie a nevinnejšie vyzerala na prvý pohľad atmosféra pred „veľkým kšeftom“, o to urputnejší boj prebiehal v jeho zákulisí. Viktor Vekselberg totiž nebol jediný ruský podnikateľ, ktorý sa zaujímal o forbesovskú kolekciu. S majiteľmi zbierky a s vedením Sotheby's priebežne rokovalo niekoľko silných finančných zoskupení z Moskvy a z dostupných informácií vyplýva, že dosť dlho nebolo celkom jasné, kto v tomto súboji zvíťazí. Viktor Vek-

selberg napokon svojich konkurentov preplatil a získal umeleckú zbierku mimoriadnych kvalít. V kolekcií totiž neboli iba nesmierne vzácne zlaté veľkonočné cárske vajíčka, ale jej súčasťou sa stali aj desiatky nádherných unikátnych šperkov, drahocenných predmetov a iných zlatníckych skvostov. Za mimoriadne cennú je napríklad považovaná skvostná zlatá bonboniérka, ktorá má podobu miniatúrneho kresielka s výrobným číslom 22 841. Karl Fabergé totiž všetky svoje výrobky označoval číselným kódom, čo je dnes veľká výhoda, pretože značka umožňuje rýchlu a presnú identifikáciu šperkov a vôbec všetkých umeleckých diel a zlatníckych prác, ktoré vyšli z jeho autorkej dielne. Spomínaná bonboniérka bola napríklad zapísaná aj v zozname 2 400 drahocenností, ktoré po Októbrovej revolúcii zhabali pracovníci Čeky v moskovskom zlatníctve Karla Fabergého.

## Tisíc otázok

Vekselbergov ohromujúci čin vyvolal v Rusku búrku nadšenia, ale zároveň oživil staré otázky, ktoré sú stále aktuálne. Napríklad, ako sa spomínaná drahocenná bonboniérka dostala do cudziny? Ukladli ju neznámi zlodeji,

ktorí ju potom prepašovali von a tam ju predali? Ak áno, kedy a kto ju od nich kúpil? Žiadne dokumenty o oficiálnom predaji a následnom vývoze z vtedajšieho Sovietskeho zväzu totiž neexistujú... Ale to nie je ešte všetko. Expert na ruské klenoty Valentin Skurlov, ktorého si platil aukčný dom Christie's, napríklad tvrdil, že dodnes nikto nedokázal predložiť hodnoverné dokumenty ani o predaji cárske veľkonočných vajíčok do cudziny. A platí to aj o kolekcií, ktorá patrila nebohému Malcolmovi Forbesovi. Ako vlastne spomínaný multimiliardár tie unikátne starožitnosti získal? Od koho ich kúpil? Kedy a za koľko? Tisíc otázok, jedna nájstojčivejšia ako druhá...

Mimochodom, je známe, že najdrahšie a najcennejšie Fabergého veľkonočné cárske vajíčko, tzv. mozaikové (klenotník pri jeho zhotovení použil najviac drahých kameňov) vlastní anglická kráľovná Alžbeta II. Ale ani britská panovníčka sa zatiaľ nepreukázala oficiálnym dokumentom potvrdzujúcim, že tento klenot kúpila a že mozaikové vajíčko bolo legálne vyvezené z vtedajšieho ZSSR. Nuž nemôže to urobiť, pretože takéto dokumenty nemá! Osud tohto skvostu má mnoho bielych miest a vlastne sa vie iba to, že nádherné vajíčko vzal z múzea veliteľ

Kremľa čekista Peters. Komu ho však potom dal alebo odovzdal? A ako sa Fabergého majstrovské dielo dostalo do Anglicka? Opäť otázka stíha otázku, ale odpovede akoby neexistovali! Aspoň tie oficiálne nie! Keď sa na Britských ostrovoch niekto spýta zástupcov kráľovského dvora, ako sa vlastne kráľovná dostala k tomuto pokladu, tvária sa, že nič nepočuli...

## Značka Fabergé

„Je dobré, že sa ruské klenoty vracajú domov“, povedala pravnučka Karla Fabergého Tatiana Fiodorovna, ktorá žije vo Švajčiarsku. „Bolo by nádherné, keby sa napokon všetky cárske veľkonočné vajíčka ocitli spolu v jednej zbierke. Roztratené zlaté deti by konečne našli svoj pokoj...“ Hoci sa Tatiana úprimne potešila gestu Viktora Vekselberga, neskrýva, že na druhej strane je tu jeden nevyriešený problém. Majú dediči cárskeho klenotníka nárok na majetok svojho deda a pradedu, ktorý mu po roku

1917 vyvlastnila sovietska vláda? Tatiana tvrdí, že áno, ale je skeptická a domnieva sa, že získať ho je nereálne predstava. „Steže, jeho zhabanie bolo nezákonné, ale odvtedy prešlo príliš veľa rokov a ruská spoločnosť sa veľmi zmenila. Obávam sa, že vyhrať tento boj je nad naše sily...“, povedala počas rozlúčkovej výstavy cárske veľkonočné vajíček v New Yorku.

Tatiana Fiodorovna si nepochybne uvedomuje zložitnosť problému a snaží sa na vec pozeráť realisticky. Koniec koncov, aj nedávne príklady dosť jasne hovoria o tom, že s návratom dedičstva Karla Fabergé to nebude jednoduché. Roku 1989 pri rekonštrukcii obytného domu na moskovskej ulici Solianka našli tzv. poklad Fabergé, teda dve škatulky so šperkami vyrobenými v rovnomennej klenotníckej firme. Všetky drahocennosti, ktoré sa v nich nachádzali, boli úplne nové, mali dokonca ešte aj cenovky. Do steny ich zrejme schoval bývalý šéf moskovskej pobočky Fabergé, ktorý býval v tom dome. Nikomu z oficiál-

nych činiteľov Ruska však nešlo na um vrátiť cennosti potomkom slávneho klenotníka. Okrem toho Tatiana Fiodorovna je presvedčená, že množstvo klenotov sa ešte stále nachádza v „štátnych sejfoch“, pretože po Októbrovej revolúcii ich nová vláda zhabala, ale odvtedy sa nikdy viac neobjavili na trhu s umeleckými predmetmi a šperkami. Aj o nich sa stále mlčí...

Roku 1947 nejaký Lotyš ponúkal synovi slávneho cárskeho klenotníka Jevgenijovi, že mu predá vzácny album Karla Fabergého a rôzne iné veci. Jevgenij ponuku odmietol s odôvodnením, že nebude predsa kupovať šperky a drahocennosti, ktoré mu právom patria. Napokon ich však od oného zlodeja musel kúpiť. A mnohí Rusi sa dnes domnievajú, že rovnako dopadol aj veľkopodnikateľ Viktor Vekselberg – za obrovské peniaze kúpil to, čo vždy patrilo a stále plným právom patrí Rusku! ■

Michal Strapko  
Snímky archív



Ilustračná snímka

**Pomoc, ktorá by mnohým „esemkárom“ podstatne zlepšila kvalitu ich života**

# Ciel: mobilný denný stacionár

*V dnešnej ubehanej a uponáhľanej dobe sa neraz aj človeku s dobrou kondíciou stane, že akosi nestačí s dychom. O to prekvapujúcejšie je, ak takéto mimoriadne vysoké dynamické tempo zvládnu trebárs ľudia zdravotne hendikepovaní, napríklad pacienti s diagnózou skleróza multiplex. Predsedníčka občianskeho Združenia sklerózy multiplex Nádej v Bratislave, JAROSLAVA VALČEKOVÁ, je tým najpresvedčivejším príkladom človeka s nevyčerpatelnou vitalitou. Vymýšľa, tvorí a uskutočňuje stále nové projekty, ktoré „esemkárom“ pomáhajú zlepšovať kvalitu života.*

• **Jedným z vašich najnovších projektov je denný mobilný stacionár. Skúste nám o ňom podrobnejšie porozprávať...**

- Stacionár ako taký sa snažíme vybudovať od samého začiatku, teda odvtedy, kedy sme vznikli. V čase, keď sa zrodilo naše združenie Nádej, sme si pred sebou vytýčili určité ciele. A jedným z nich bolo vytvorenie spomínaného stacionára. Samozrejme, uvedomujeme si, že ani tú najkrajšiu a najvznešenejšiu myšlienku nie je možné uviesť do života z večera do rána a aj náš stacionár je beh na dlhú trati.

Táto idea vo mne dlho žila, kým začala nadobúdať

konkrétnejšie kontúry. Pred štyrmi rokmi som požiadala ministerstvo vnútra o zaregistrovanie finančnej zbierky, vďaka ktorej by bolo možné spojzduť stacionár. Zbierka by bola aktuálna plných päť rokov a počas tohto obdobia by neexistovala možnosť výberu takto vyzbieraných peňazí. Ministerstvo vnútra nám zbierku schválilo a dnes sme vo štvrtom roku jej trvania. V súčasnosti je na našom účte viac ako 10 000 eur, pričom táto suma je prísne účelovo viazaná.

V tomto roku Nadácia Všeobecnej úverovej banky vyhlásila súbeh, do ktorého mohli občianske združenia prihlásiť svoje projekty. Šancu uspieť mali predovšetkým tie, ktoré boli čímsi osobité, výnimočné. Súbeh ma veľmi zaujal

a keď som si preštudovala jeho podmienky, zišlo mi na um, že by bolo azda dobre oživiť myšlienku stacionára. A pretože nemáme priestory, kde by mohol byť stabilne umiestnený, mohol by fungovať systémom návštev u pacientov. Išlo by teda o mobilný stacionár.

• **Čo to presne znamená - mobilný denný stacionár?**

- Naša organizácia zakontrahuje odborníkov, fyzioterapeutov, rehabilitačných pracovníkov, psychológov, psychoterapeutov atď., ktorí budú na základe zmluvy poskytovať služby sociálneho charakteru našim klientom v ich bytoch. Máme medzi sebou pacientov, ktorí sú deň aj noc odkázaní na cudziu pomoc. Týmto projektom vlastne sledujeme dve veci – v prvom rade, aby sme pacientom spríjemnili život a zvýšili jeho kvalitu. Zároveň chceme pomôcť rodinným príslušníkom, ktorí sa neraz musia nonstop starať o svojho príbuzného. Pretože povedzme si otvorene, tento štát nie je pripravený ťažko postihnutým občanom poskytnúť niečo viac ako službu, ktorá sa volá opatrovanie člena rodiny. Mimochodom, je to veľmi slabo platené. Ale rodinný príslušník môže túto činnosť vykonávať iba určitú časť dňa. A čo ten zvyšok?

• **Svoj projekt ste teda prihlásili do súbehu...**

- Projekt sme s niekoľkými ľuďmi zo združenia spracovali a Nadácia VÚB spomedzi 70 prihlásených vybrala desať. Medzi nimi aj ten náš. Nesmierne nás to potešilo. Teraz nás však čaká krst ohňom, pretože od 1. júna do 31. októbra tohto roku musíme osloviť našich potenciálnych podporovateľov, sponzorov, priaznivcov a dobrovoľných darcov, aby nám pomohli vyzbierať sumu minimálne 10 000 eur. To je podmienka súbehu. Ak sa nám podarí vybrať tých 10 000 eur, takú istú sumu nám potom poukáže Nadácia VÚB. V prípade, že akcia bude úspešná, na konte by sme mali 20 000 eur, ku ktorým by sme prirátali peniaze zo spomínanej zbierky.



Keď to zrátam, vychádza nám suma okolo 30 000 eur a to je skutočne dobrý základ pre fungovanie mobilného stacionára.

• **Ako ste prišli na myšlienku, že by to mal byť práve denný mobilný stacionár? Vyplývalo to z nejakého prieskumu medzi „esemkármí“, z vašej skúsenosti alebo z čoho?**

- Slovíčko mobilný v podstate znamená to, že pacient nebude musieť opustiť svoj príbytok. Vzhľadom na povahu nášho ochorenia a na obmedzenia, ktoré toto ochorenie spôsobuje v kvalite života ľudí, sa takáto myšlienka priamo natíska. Pacientom s diagnózou SM, ktorých stav si to vyžaduje, treba poskytnúť pomoc u nich doma. A neťahat' ich von. Pretože oni idú von iba na krátku prechádzku. Ich pohybový akčný rádius je veľmi obmedzený a aj to ich zbavuje túžby vyjsť von zo svojho bytu.

Dnes je to tak, že ťažko chorí pacienti, ktorí sú odkázaní na pomoc a majú vážne problémy s tým, aby sa dostali k lekárovi mestskou hromadnou dopravou, sú vlastne v bezvýchodiskovej situácii. Cestovať autobusom alebo električkou je pre nich utrpenie, ale toto martýrium musia podstúpiť, pretože z biedneho invalidného dôchodku si iba málokto dokáže našetriť na auto. A keby ho aj mal, niekto ho k lekárovi musí doviezť. Takže denný mobilný stacionár by bol pre nich riešením.

• **Váš projekt je nový a neodskúšaný, a preto prináša so sebou aj isté riziko...**

- Vzhľadom na to, že ide o ojedinelú službu, ktorá zatiaľ nikde nefunguje, je veľmi dôležité, aby sme ju vyskúšali. Hoci sme ešte iba v štádiu príprav, už sa nám hlásia pacienti – a nielen z Bratislavy -, ktorí sa dopočuli o našom projekte. Osobne som presvedčená, že tento spôsob pomoci by bolo možné poskytovať na celom Slovensku. Predtým to však musíme vyskúšať, otestovať, overiť.

• **Kedy plánujete otvoriť váš stacionár?**

- Vzhľadom na termíny Nadácie VÚB do 31. októbra musíme naakumulovať financie a v decembri by sme stacionár chceli otvoriť. Musíme sa s tým ponáhľať, pretože do roku 2014, ak sa nemýlim, do konca septembra, musí byť časť projektu vlastne ukončená. Čiže na jeho odskúšanie máme pomerne krátky čas, ale musíme to zvládnuť, aby sme vedeli, áno, toto sa dá, ale toto nejde. Chcem ešte pripomenúť, že na [www.dakujeme.sk](http://www.dakujeme.sk) je celý náš projekt zverejnený a kto si na túto stránku klikne a prípadne nám aj finančne pomôže, dostane od nás malý darček. ■

Pripravil –Is-

**Falšovateľom nie je nič sväté – ani vzácne vína či drahé značky alkoholu**

# STARÁ FĽAŠA S NEZRELÝM OBSAHO

Väčšina milovníkov umenia si činnosť falšovateľov spája predovšetkým s podvrhmi vzácnych obrazov geniálnych maliarov, s napodobeninami klasických sôch či s novodobými replikami starého nábytku. Majú v podstate pravdu, hoci ich pohľad je trochu zúžený. Všetky falzifikáty, ktoré sa tvária nesmierne staro, ale vznikli včera a ich tvorcovia ich vyrobili s úmyslom obohatiť sa na naivite či chamtivosti ľudí, sú iba časťou falšovateľskej mozaiky, ktorá je vo svojej konečnej podobe neobyčajne pestrá a rozsiahla. Falšovatelia a ich „kumpáni“ priekupníci sú vo väčšine prí-

padov dobrí psychológovia, ktorí vedia zabrnkať na city dôverčivým milovníkom umenia. Keď napokon vyjde najavo smutná skutočnosť, že noví majitelia údajných starých klenotov naleteli podvodníkom a namiesto hodnotného originálu vlastnia bezcenný brak, vždy je okolo toho veľký krik a škandál. Ale falšovatelia sa nenechajú ničím zastrážiť. Práve naopak, pokračujú vo svojom útoku na trh s umením, sú čoraz agresívnejší, technicky dokonalejší, profesionálne zdatnejší a diela, ktoré dnes ponúkajú, sú oveľa vierohodnejšie ako tie včerajšie.

Okrem toho rozširujú už aj tak veľmi pestrý diapazón svojich falšovateľských záujmov, orientujú sa nielen na starožitnú klasiku (plátna, plastiky, porcelán, historické zbrane, nábytok atď.), ale aj na – povedzme – netradičné oblasti (staré vína, vzácny alko-

hol, unikátne autá, cenné mince atď.) Sú čoraz lepší a dá sa povedať, že dosahujú vynikajúce výsledky všade tam, kde cítia veľké peniaze. A pretože okružle sumy sa „prelievajú“ v každej oblasti zberateľstva, falšovatelia sú namočení vo všetkom, čo

ponúka medzinárodný trh s umením a s čím obchodujú medzinárodné aukčné domy. Svoje stopy zanechali napríklad aj medzi kolekcionármi vzácnych vín a unikátnych alkoholických nápojov. A keď v tejto oblasti prepukne škandál, určite nejde iba

o akési primitívne krčmárske pančovanie, ale o premyslené podvody nezriedka až za milióny dolárov.

## Ticho pred búrkou

Ctená medzinárodná spoločnosť zberateľov vzácnych vín a drahých alkoholických značkových liehovín prežila v poslednom čase viacero otrasov, šokov a škandálov. Dokonca došlo k tomu najhoršiemu, čo určite nikto neočakával – falšovatelia kradmou rukou siahli na najklasickú klasiku, začali falšovať staré burgundské vína a značky bordeaux tých najlepších ročníkov. Keď táto skutočnosť vyšla najavo, zberatelia, ako aj vôbec celý medzinárodný trh, to považovali za znesvätenie váženého vinárskeho remesla. Veľkoobchodníci a majitelia najrenomovanejších pivníc v západnej Európe verejne vyzývali zberateľov, aby všetci, ktorí pochybujú o pravosti svojich značkových vín a raritných alkoholických značiek, priniesli vzorky na bezplatnú expertízu. Po viacerých odhaleniach rafinovaných podvodov sa situácia na trhu trochu upokojila, utišila, ale neskôr sa ukázalo, že to bolo iba ono povestné ticho pred búrkou. Vzápätí prepukli ďalšie škandalózne kauzy a do krížovej palby sa dostal dokonca aj jeden z najprestížnejších a najrešpektovanejších výrobcov škótskej whisky Macallan. Podvrh macallanského zberateľského tromfu odhalil jeden z najväčších znalcov whisky, excelentný expert Dave Brum, ktorý roky píše skvelé články o whisky a dôverne pozná nielen jej históriu, ale aj celú súčasnú situáciu v tejto oblasti. Len čo sa o Brumovom podozrení dozvedela firma Macallan, okamžite zriadila zvláštnu komisiu, ktorá vykonala nespočetné skúšky pravosti tejto skvelej značky. Znalci preverovali exponáty v súkromných zbierkach, galériách aj v múzeách. Jej členovia došli k záveru, že 11 fliaš z kategórie najstarších a najkvalitnejších ročníkov je skutočne falošných. Ale tým sa celá história neskončila, pretože zástupca firmy Macallan pripustil, že podvrhov môže byť viac. Vraj až sto, ale špecialistom chvíľu potrvá, kým všetky podozrivé fľaše preveria, pretože unikátne exponáty vzácnej whisky sa nachádzajú v zbierkach po celom svete. Zároveň vyzval majiteľov zbierok, aby požiadali o otestovanie svojich kolekcii.

## Drzosť falšovateľov

Macallan je jedným z najprestížnejších výrobcov zberateľskej whisky a o tom, že ide o super značku svedčí aj skutočnosť, že najdrahšia whisky na svete, ktorá bola vydražená na verejnej aukcii za rekordnú sumu, niesla značku tejto spoločnosti. Prednedávnom na dražbe predali 50-ročný Macallan za 30 000 dolárov za fľašku. Tak ako v iných oblastiach aj tu existujú odborne nesmierne zdatní muži, experti, ktorí sú schopní rozpoznať podvod. Falšovateľov neraz odhalia pomerne rýchlo, pretože sa dopustili nejakej primitívnej a vyslovene hlúpej chyby. K elementárnym „prešlapom“ patrí napríklad použitie moderného skla, čo znalci okamžite identifikujú, pretože staré fľaše nie sú také priehľadné ako dnešné a okrem toho majú charakteristický farebný odtienok. Odborníci ďalej veľmi pozorne skúmajú papier, na ktorom sú vytlačené etikety a samozrejme aj korkové zátky. (Kovové uzávery na fľaše whisky sa začali používať iba relatívne nedávno.) Ale ani falšovatelia nie sú včerajší a v prípade falšovania whisky Macallan bolo všet-



ko pravé – fľaša, etiketa, korková zátka. Iba whisky bola – falošná! To však už bola detektívna práca pre skúseného degustátora.

Problém vypátrania podvrhov spočíva ešte aj v tom, že unikátna fľaša whisky sa nekupuje na okamžitú konzumáciu nápoja. Môže stáť v súkromnej zbierke celé roky, ba aj desiatky rokov (to platí najmä pre whisky) a až potom nastane slávnostná chvíľa, keď ju majiteľ otvorí a keď zaznie prvý prípitok. Okrem toho je toto vlastne kusový tovar a každá fľaša v zbierke je iná. To znamená, že keď sa aj nájde pár falošných fliaš, vôbec to neznamená, že falošná je celá séria, resp. celý ročník.

Drzosť ľudí, ktorí sfalšovali vysoko cenenú zberateľskú značku Macallan, bola neuveriteľná, pretože v niektorých falošných exemplároch bola naliata iba 10-ročná nedozretá whisky!!! To je teda opovážlivosť! Nejasnou otázkou zostáva, ako mohli falšovatelia preniknúť do predajnej siete známej obchodnej značky whisky. To je však rébus, ktorý musí vyriešiť polícia. Zatiaľ sa podarilo dokázať, že fľaše s falošnou whisky vyrobili asi pred pätnástimi rokmi pravdepodobne v Taliansku a po istom čase nimi infiltrovali medzinárodný trh. Mimochodom, vek nápoja nie je najdôležitejší faktor pri určovaní jeho trhovej ceny. Oveľa podstatnejšie je, ako dlho whisky dozriela v dubovom sude. Čo sa týka kontroly pri rozlievaní whisky zo sudov do fliaš, tam je taký prísny dozor, že nijaký falšovateľ nemá najmenšiu šancu uspieť. ■

Michal Gavalier  
Snímky archív

# Pohyb s chladným telom aj hlavou

(4.)

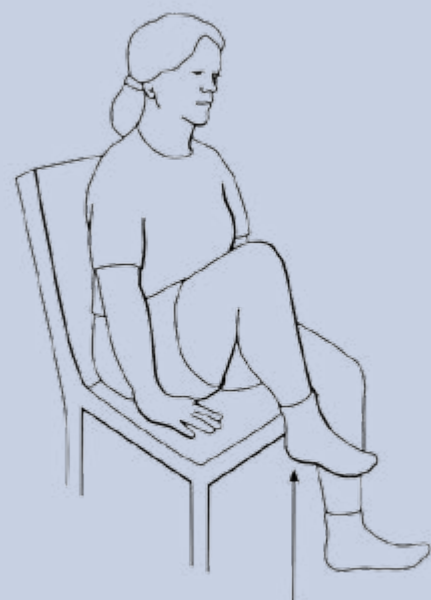


Ilustračná snímka

## CVIČENIA TRUPU A BOKOV

### Cvik č.1:

**ZAČIATOČNÁ POZÍCIA:** Sadnite si na stoličku alebo na okraj postele, s chodidlami dotýkajúcimi sa podlahy. Zdvihnite bok dvíhnutím kolena proti hrudi. Vydržte, potom spustite chodidlá na podlahu. Cvik opakujte.



### Cvik č.2:

Kým dvíhate nohu nahor, vystríte koleno. Potom koleno pomaly vráťte do sklonenej pozície.



### Cvik 3

Lahnite si na brucho, skrčte koleno. Potom sa vráťte do originálnej pozície.



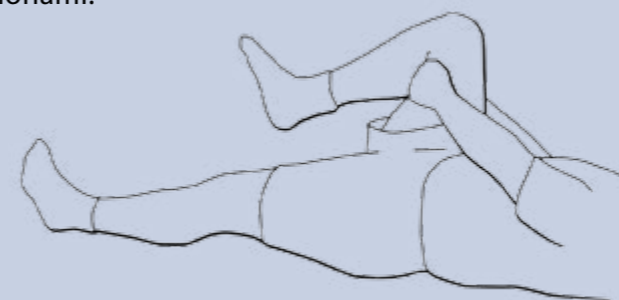
### Cvik 5

Začínáme s nohami spolu a rovno. Potom nohy rozťahnite a vráťte do neutrálnej pozície. Alebo pohnite len jednou nohou a vráťte ju späť do začiatkovej pozície



### Cvik 7

Ležiac na chrbte skrčte jedno koleno a tlačte ho smerom k hrudi. Druhú nohu držte rovno na posteli alebo na rohožke. Ak je takéto pokrčenie príliš namáhavé, podržte stehno pri kolene obidvoma rukami. Ak je aj toto pre vás príliš ťažké, položte jednu nohu na zem a zasuňte si pätu pod zadok. Cvik opakujte s obojmi nohami.



### Cvik 9

Jedno koleno pokrčte a tlačte hore, potom to zopakujte s druhým. Pokrčené nohy si podržte pri hrudníku, aby došlo k napnutiu chrbta. Po napnutí chrbtových svalov si dajte jednu nohu dole a potom aj druhú ako prevenciu pred presilnením krížov.



### Cvik 4

**Krok 1:** Lahnite si na chrbát, nohu otočte tak, aby palec na nohách smerovali od seba.

**Krok 2:** Otočte nohu tak, aby palec na nohe smeroval k druhej nohe.



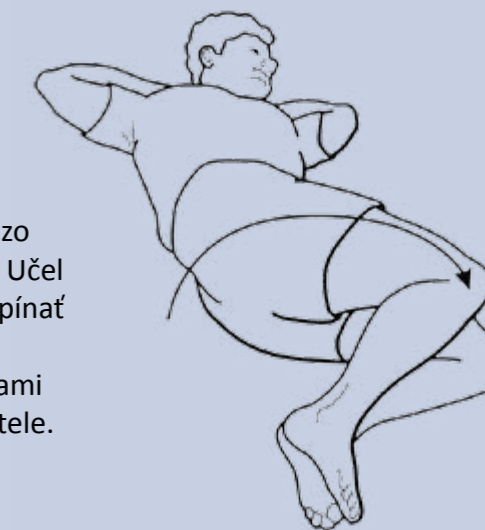
### Cvik 6

Skrčte jednu nohu v kolene, držiac chodidlo rovno na rohožke. Potom pomaly zdvihnite druhú nohu asi tak 15 – 20 cm nad rohožku bez skrčenia v kolene. Nohu pomaly spustite na rohožku a cvik opakujte. Poznámka: Ak je skrčenie veľmi slabé, podsúňte pod nohu ruky a to dlaňami dole, a tak si pomáhajte hneď na začiatku cviku.



### Cvik 8

Ležiac na chrbte s kolenami pokrčenými, ale s chodidlami rovnými, pomaly spúšťajte kolena zo strany na stranu. Účel tohto cviku je napínať trup a boky, nie dotýkať sa kolenami dlážky alebo postele.

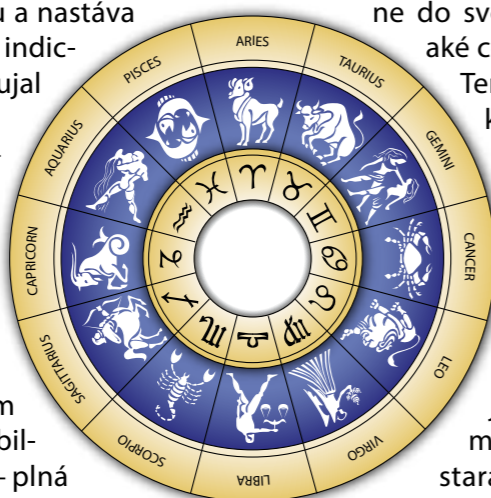




# Horoskop

Rok 2013 je zaujímavý v mnohých smeroch. Nezabudli sme, že 21.12. 2012 skončil mayský baktún, teda cyklus dlhý 25 627 rokov a jeho skončením sme vstúpili do prvého roka Nového veku. Koniec Železného veku a začiatok Zlatého veku, keď sa končí obdobie materializmu a nastáva doba duchovnej obrody, nám signalizujú indické náboženstvá. V západnej astrológii sa ujal vlády Vodnár.

Vstúpili sme teda do obdobia nových začiatkov. Hoci sa Nový vek už začal, jeho prechodná etapa stále pretrváva. Staré formy síce strácajú svoju silu, ale napriek tomu sa budú snažiť o obnovenie nefungujúcich pravidiel a zákonitostí. Toto potrvá až do roku 2015, keď sa definitívne rozpustí kvadratura medzi Plutom a Uránom. Môžeme teda očakávať nestabilnú politickú scénu. Tá je – a aj ďalej bude – plná intríg, podvodov a škandálov. Ani nasledovníci súčasnej vlády však očakávaní ľudí nenaplnia. V medicíne sa objavia nové alternatívne smery, tie sa však veľké farmaceutické firmy budú pokúšať blokovať. Ľudia by síce dokázali zlomiť ich moc, ale stále je veľa tých, pre ktorých je jednoduchšie trpieť, ako prijímať nové radikálne riešenia. Veľký dôraz bude celý rok kladený na vzťahy všetkých druhov. Letopočet 2013 dáva vo svojom súčte číslo šesť, ktoré symbolizuje rodinu, priateľstvo a partnerstvo. Luna s Venu-



šou tento vplyv harmonicky podporujú. Vzťahy, ktoré však ľudia udržiavajú iba pre majetok alebo povest, sa definitívne rozpadnú. Niektorí ľudia budú stále riešiť svoje partnerské problémy a nájdu spriaznené duše. Rodina nás opäť vtiahne do svojho streda a získame nové skúsenosti, aké cenné sú priateľstvá a vzájomná súdržnosť.

Tento rok nám ukáže, že nikto nie je sám, ale každý z nás je obklopený ľuďmi, ktorí sú pripravení kedykoľvek mu pomôcť.

Počas roku 2013 by každý z nás mal nájsť a potom upevniť vlastnú sebaúctu a mal by si uvedomiť svoju cenu. Ak sa však v tomto smere spoľahne iba na svoje okolie, nemusí to preňho dopadnúť dobre. Rok 2013 všetkých učí, že je potrebné vážiť si sám seba, že každý by mal urobiť maximum, aby sa dokázal postarať o seba.

Najzaujímavejšie na celom roku 2013 je obdobie od konca mája do 7. septembra, keď sa na oblohe objaví Veľký trigon, ktorý prepojí myslenie s citmi. Dvakrát sa na nebi vytvorí (posledný júnový deň a 28. augusta) vzácny obrazec nazývaný Dávidova hviezda. Mnoho ľudí počas týchto posvätných mesiacov opäť nájde spojenie so svojou duchovnou rodinou a pochopí, že všetci sme súčasťou jedného veľkého spoločenstva. A ešte jedna veľmi dôležitá vec – láska rozkvitne vo všetkých svojich podobách.

# Sudoku

Máme tabuľku s deviatimi stĺpcami a deviatimi riadkami s niekoľkými doplnenými jednocifernými číslami. Vaším cieľom je, pokiaľ možno, v čo najkratšom čase doplniť tabuľku Sudoku o ostatné čísla 1 až 9 tak, aby sa žiadne číslo v žiadnom riadku, stĺpci, tučne vyznačenom 3x3 štvorci neopakovalo. To znamená, že v každom riadku, stĺpci a v každom z deviatich 3x3 štvorcov musia byť čísla 1-9 (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9). Aby mala hra sudoku iba jedno riešenie, musí byť zadaných minimálne 17 čísel. Žiadne sudoku s jedným riešením a 16 hodnotami nie je známe. Na druhej strane fakt, že hlavolam má predvyplnených 17 políčok neznamená, že musí byť ťažší ako iné sudoku s viacerými dopredu zadanými číslami.

1	7				3			
		3		6				2
4		2	7	5	1			
7	1	8			6			
				1				
		3			9	1	6	
		7		3	1	2		5
5			8		6			
	1					7	4	

8				3	4	1		
		5						
	6				1	7		2
		1		2		5	3	7
5	9	3		7	8			1
7	8	3		1		9		
1		8	4				5	
							3	
		6	1	9				8

autor: P.M.	hromada	opuch, po česky	4. časť tajničky		zladenie	obyvateľ Írska	otrok, básniky	útočisko		okresný výbor	2. časť tajničky	meno Adriany	pohrebna hostina
parádny voz				žltý chemický prvok					rub				
mužské meno				poranenie Fatimin druh					číra tekutina tisíce kilogramov				
pohýbal					domov povrch tela					pripravuj váru telúr			
máličko							mieň, zool. druh výtvarnej techniky					nemocničné oddelenie	rozľahlé pole
	Aralské jazero	padol, klesol dar nevesty						nekosil krutovláda					
vyhynutý kočovník					1. časť tajničky popravcovia						bojový pokrik hebrejský kmeň		
červený, po anglicky				mizne, hovorovo kadiaľ					ruský ostrov Bélov syn, bibl.				
mesto v Minnesote							otriasajú meno Edisona					korálový ostrov	časť tela
pracovné náradie na nahadzovanie								poorezával nápoj z ryže					
Pomôcky: AJON, ANOKA, MAAR, ARED	kujný nerast	konzervovacia dymom kód osetčiny							múza poézie grécky boh lásky				
pletené nádoby					zdurenina meno Márie					francúzky zápor existovali			
pichľavá brva rastlín				explozívna sopka lutécium						mužské meno odlož			
vpila							poľovný pes oblečenie					Shakespeareov kráľ	švajčiarska rieka
	umelý jazyk	meno Juraja budova							dochucovala soľou armád.tech. inšpekcia				
kráčajú				hora na Kréte MPZ Vietnamu					čiara, po lat. pojmem duše u Egyptanov				
predložka s 2. pádom			3. časť tajničky									t'avi kríženc	
kód Ománu			napoj viazaním								obdobie		

**Milí „esemkáři!“**

V niekoľkých predchádzajúcich číslach nášho magazínu sme uverejňovali vaše autorské fotografie. Bola to príjemná, fajn robota... Snímky, ktoré ste urobili počas dovolenky, na výlete, pri stretnutiach s priateľmi či v rodinnom kruhu, sme si so záujmom pozreli a tie najlepšie sme potom „pustili do sveta“. V tejto súvislosti s radosťou konštatujeme, že ste nás presvedčili prinajmenšom o niekoľkých zaujímavých veciach: napríklad, že máte veľmi bystré oko (a to, prosím, nejuden „esemkár“ má vážny problém so zrakom), dostatok trpezlivosti a niektorí z vás dostali do vienkaj aj zvláštny dar, že dokážu v pravej chvíli stlačiť spúšť fotoaparátu. Vaše fotografie však boli dôkazom aj toho, že hoci „Róza“, toto – citujem slová jedného z vás - „jedno veľké pluhavstvo“, dokáže človeku náhle, zákerne a nečakane znepriemniť život, ba je schopná okradnúť ho aj o tie najkrajšie chvíle v živote, jedno nikomu z vás nevezme. Nedokáže vám uchmatnúť a zničiť váš talent, vašu schopnosť niečo dokázať, vaše nadanie vytvoriť čosi výnimočné. A viaceré vaše fotografie boli skutočne veľmi kvalitné! Úprimne blahoželáme!



Snímka - M. Lipárová

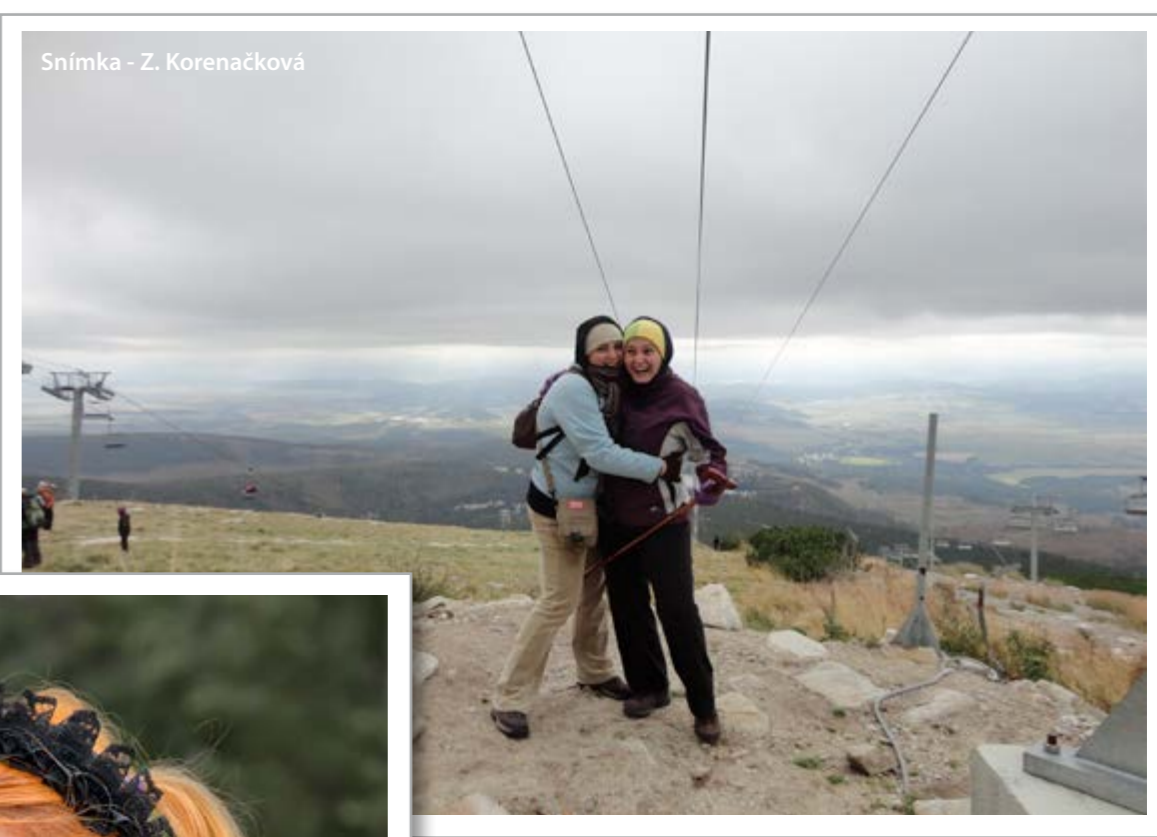
A teraz k výsledkom našej fotosúťaže:

- 1. miesto patrí fotografii s názvom Jazero, ktorej autorkou je Martina Lipárová.**
- 2. miesto porota prisúdila snímke s názvom Na vrchole hory. Jej autorkou je Zuzana Korenačková.**
- 3. miesto získala fotografia s názvom Portrét. Jej autorkou je Martina Lipárová.**

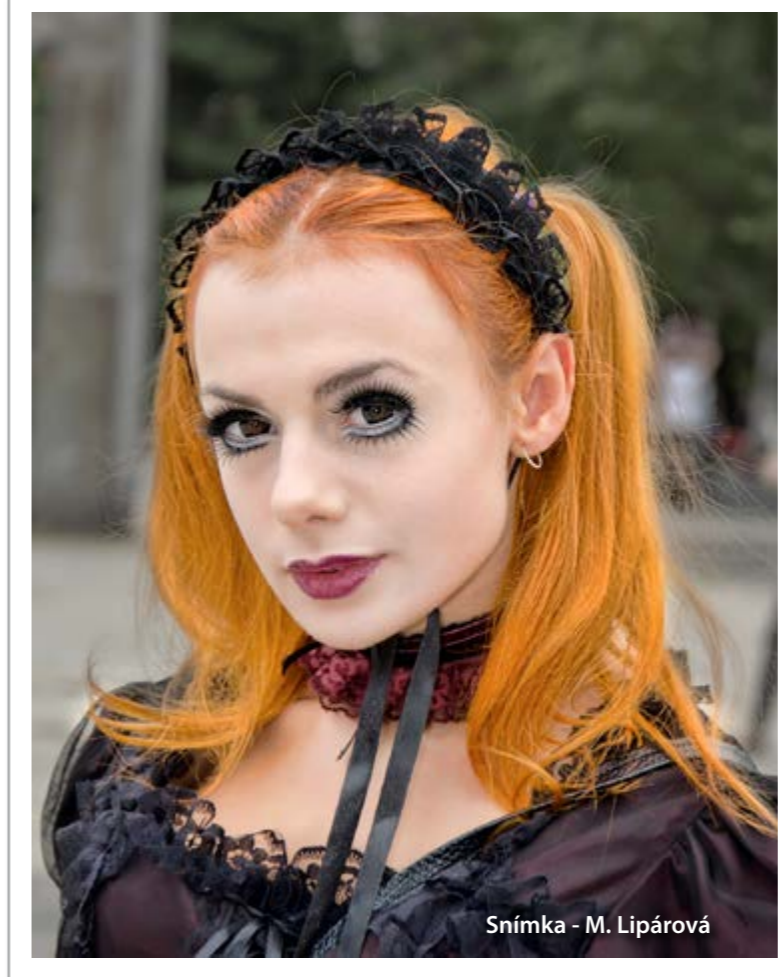
Vítazom srdečne blahoželáme a posielame im vecné ceny!

Priatelja, v „esemkářskom“ internetovom diskusnom kruhu, kde sa niektorí z vás vyznávajú aj z tých najintímnejších vecí, a to tak úprimne, akoby išlo o spoveď, sme zaregistrovali mnohé zaujímavé osobné tóny. Napríklad Adela (32), ale aj viacerí ďalší priaznivci internetových diskusií, sa priznala, že rada kreslí, ale ešte radšej píše príbehy a básne. Vyrovnala sa so svojou chorobou, našla spôsob, ako s ňou žiť, a práve literárna a výtvarná tvorba jej umožňujú ľahšie sa dostať z ubíjajúcich, cyklicky sa opakujúcich kríz. Známy slovenský herec Tibor Frlajs nám jednu svoju krátku poviedocku, esejistické zamyslenie nad tým, o čom snívaj „esemkár“, dokonca ponúkol na uverejnenie, a podľa ohlasu z vašich radov, bola to „talentovaná prácička“. Tibor však určite nie je jediný „esemkár“, kto v sebe pestuje literárne ambície, je vás oveľa viac a preto sa redakcia nášho magazínu rozhodla využiť túto skutočnosť. Milí priatelja, fotosúťaž máme už za sebou, víťazov sme ovenčili, ceny porozdávame a všetkým úprimne ďakujeme za účasť. V redakcii sme si však povedali, že by bola škoda,

keby sa tento náš tvorivý dialóg skončil, pretože sme presvedčení o tom, že si navzájom máme ešte čo povedať. A tak sme pre vás pripravili novú súťaž – tentoraz literárnu. Jej podmienky sú jednoduché: súťažiť môžete v dvoch kategóriách - v poézii a próze. Uvítame vaše básne, ale aj príbehy, úvahy, poviedky či sentencie. Naša súťaž nie je obmedzená



Snímka - Z. Korenačková



Snímka - M. Lipárová

tematicky, žánrovo ani rozsahom vašej literárnej výpovede (román či novela by sme však z priestorových dôvodov nemohli uverejniť). Tie najzaujímavejšie práce budeme potom publikovať v najbližších číslach nášho magazínu a odmeníme ich. Svoje príspevky nám teda posielajte na známu poštovú adresu:

**Evyan s.r.o.,  
Čajakova 28,  
83101 Bratislava**

alebo na e-mailovú adresu:  
**smkompas@smkompas.sk**

Vaša redakcia.

Magazín bol pripravený v rámci patientskeho programu SM KOMPAS s podporou spoločnosti TEVA.

**Šéfredaktor:**  
PhDr. Ľubomír Stanček

**Redakčná rada:**  
MUDr. Ľubica Procházková, PhD.  
MUDr. Kamil Pisko  
Mgr. Ján Križka  
Mgr. Tibor Frlajs

**Odborný garant:**  
MUDr. Ľubica Procházková, PhD.  
II. Neurologická klinika LF UK FNsP  
Akademika L. Déřera, Bratislava

**Adresa redakcie:**  
Čajakova 28  
831 01 Bratislava  
smkompas@smkompas.sk  
02/20 74 05 26

**Vydavateľ:**  
evyan s.r.o.  
Vtáčnik 3  
831 01 Bratislava

Obálka - ilustračná snímka

**anketa**

Meno a priezvisko: .....

Adresa: .....

Tel.: ..... E-mail: .....

Podpis: .....

Svojím podpisom udeľujem súhlas spoločnosti Evyan s.r.o. v zmysle zákona č.428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov v znení neskorších predpisov na spracovanie mojich údajov na tomto anketovom lístku a zaslanie časopisu SKOMPASOM a ďalších materiálov patientskeho programu SM KOMPAS na moju adresu.



## anketa

Máte záujem o posielanie nášho magazínu?

áno

nie

Vyhovuje vám jeho terajší rozsah?

áno

nie

Ste spokojný s jeho obsahom?

áno

nie

Akú tému by ste doplnili? .....