004203314

Jak upaść, ale się podnieść

Kilka chwil. Skok do jeziora, wypadek na motorze. Wystarczy nawet stłuczka na światłach. Urazy wywołujące paraliż części ciała są zaskakująco łatwe do uzyskania. Zdrowy człowiek nie wyobraża sobie, co może go czekać po wypadku. Staje się przed niemożnością pójścia samemu do toalety, trzeba nauczyć się od nowa wstawania z łóżka. I zapomnieć o szybkim przebiegnięciu kilka bloków dalej, żeby wyskoczyć ze znajomymi na piwo.

Lekarze w Polsce wciąż nie potrafią pomóc powrócić do normalnego życia. Tym bardziej zaskakujące jest, jak wiele ofiar wypadków do niego wraca. Do naprawdę normalnego życia, tyle że na wózku.

Wypadki? Dotyczą kogoś innego

Kiedy pojawił się na osiedlu na wózku, ludzie mówili za jego plecami „patrz, to ten chłopak, ile on biegał, a teraz nie może nawet chodzić". To było najgorsze, wstydził się przez to wychodzić, pokazywać wszystkim, że teraz jego codzienne funkcjonowanie zależy od innych. Gorsza była tylko litość: nie można przez nią zapomnieć, jak bardzo jest się niesprawnym.

Marcin jeszcze 15 lat temu był wysportowany, lubiany przez znajomych i dziewczyny. Miał poczucie, że wypadki i niepełnosprawność to rzeczy odległe, one istniały, ale poza nim. W żaden sposób go nie dotyczyły. – Raz byłem na dyskotece, gdzie pojawiały się też osoby na wózkach, rzadki jeszcze widok – opowiada. – Poznałem tam jedną dziewczynę, pytała wtedy, czy mógłbym być z niepełnosprawną kobietą. Jakoś wymigałem się od odpowiedzi – wspomina.

Anna w momencie wypadku miała 19 lat. Było to w 2000 roku. Miała już trzymiesięcznego syna, mnóstwo planów na przyszłość. Na ścigaczu była pasażerem, samego wypadku nie pamięta. Ponoć przez cały czas zachowała przytomność, ale przez kilka dni jej świadomość się „zablokowała". – Na szczęście mój umysł w taki sposób rozwiązał problem traumy, której doświadczyłam: jestem mu za to wdzięczna i nie zamierzam pracować nad powrotem pamięci – opowiada.

Paweł przed wypadkiem był niesamowicie aktywny. Uwielbiał piłkę nożną, wyczynowo grał w koszykówkę. Studiował prawo i pracował w firmie zajmującej się bankowością, spotykał się ze świetną dziewczyną. Zdarzenie, które z początku zbagatelizował, kosztowało go utratę czucia niemal w całym ciele. Dziś prowadzi Klub Kibiców Niepełnosprawnych przy WKS Śląsk, pomaga też innym wrócić do normalnego życia po wypadku. Wie, jak trudno zaakceptować niepełnosprawność, swoją i cudzą. – Kiedy jeździłem po szkołach i mówiłem o niepełnosprawności, widziałem u tych młodych ludzi bojaźń przed kontaktami – mówi. – To też jednak trzeba zrozumieć, to wynika z niewiedzy – tłumaczy.

Chwila, która zmienia całe życie

Powszechnie sądzi się, że uraz rdzenia powodują nieostrożne skoki do wody na główkę. Że wystarczy odrobina rozsądku, by nigdy nie musieć borykać się z kalectwem. Ale czasem nawet rozsądek może nie wystarczyć.

W przypadku Pawła kierowca za nim nie nadążył z hamowaniem. Niegroźna stłuczka, tyle że pojawił się uciążliwy ból w szyi. Zrzucił go na karb przetrenowania. Kilka tygodni później pojechał na majówkę ze znajomymi i z dziewczyną. Wbiegł do jeziora, żeby szybko pokonać nieprzyjemny moment wchodzenia do zimnej wody. Wtedy kręgosłup na odcinku szyjnym nie wytrzymał. – Z wody wyciągnęła mnie koleżanka. Wszyscy myśleli, że udaję, dopóki nie straciłem przytomności – opowiada.

Dr R Adams Cowley, „ojciec medycyny pourazowej", opracował pojęcie złotej godziny. 60 minut to czas, kiedy jeszcze można zminimalizować nieodwracalne zmiany w organizmie. Lekarzom z Kościana zdecydowanie, na jaki oddział należy odwieźć Pawła, zajęło 3 godziny. Badać zaczęto go 12 godzin później. Przeleżał całą dobę, tak jakby nigdy nie trafił pod opiekę lekarzy.

Kiedy Marcin miał 21 lat, pojechał nad Zalew Sulejowski z koleżanką. – Było ciepło, jak teraz, ale wiał silny wiatr. Zaparkowałem tylko i od razu pobiegliśmy nad kąpielisko – wspomina. Ona opalała się na plaży, on poszedł popływać. Wszedł do wody po kolana i dał szybkiego susa na dno.

Kołek, w który uderzył głową, był pozostałością po wycince lasu. Jedynym niebezpieczeństwem na zbiorniku o powierzchni 27 kilometrów kwadratowych. – Gdy przerwie się ciągłość rdzenia kręgowego, idziesz na dno jak siekierka – mówi Marcin. – Balansując pod wodą, dotknąłem czegoś zimnego, po chwili zorientowałem się, że to moja noga – opowiada. Próbował krzyczeć, ale koleżanka myślała, że żartuje. Często się wygłupiał. Jakimś cudem co jakiś czas wynurzał głowę nad powierzchnię, w końcu udało mu się odwrócić w jej stronę, zobaczyła zakrwawioną twarz. Zaczęła biec. Kiedy go już wyciągnęli, zaczął gromadzić się tłum ludzi, którzy ze współczującymi minami ubolewali nad nieszczęściem. W pewnym momencie zaczęło robić mu się niedobrze, kazał im odejść.

W szpitalu w Łodzi spędził dwa miesiące. Lekarze już po pierwszej operacji wiedzieli, że spędzi resztę życia na wózku. Ale Marcin słyszał o Centrum Kompleksowej Rehabilitacji w Konstancinie-Jeziornej. Tam ponoć znów zaczynało się chodzić. Kiedy tam dojechał, stwierdzono, że jest w stanie krytycznym: nabawił się poważnych odleżyn. Bagatelizował je, lekarze mówili, że przy urazach kręgosłupa nie da się ich uniknąć. – To bzdura, a w wielu szpitalach pokutuje do dzisiaj – denerwuje się. Lekarze głośno debatowali nad jego noszami. Mówili o wysokich kosztach leczenia i o tym, że martwić powinien się szpital, który doprowadził go do tego stanu. Dopiero jak się rozpłakał i zaczął tłumaczyć, że jak go odeślą, to z Łodzi nie wróci żywy, pozwolono mu zostać. Odleżyny trzeba było wycinać prawie do kości. W ośrodku mówili potem, że dwa razy uciekł śmierci spod kosy.

Hospitalizacja Ani trwała półtora roku. Miała nie tylko uszkodzony kręgosłup w odcinku piersiowym, trzeba było też ratować zmiażdżoną rękę, poskładać połamane żebra, które przebiły płuca. Z tego wszystkiego jednak się wylizała, pozostały porażone mięśnie nóg, brzucha i grzbietu. Dopiero po wielu ciężkich operacjach mogła zacząć jeździć na wózku. Czucia w ciele jednak nigdy nie odzyskała w pełni. – W niektórych miejscach czuję dotyk, ale jakby przez folię – mówi.

Okres tuż po wypadku, kiedy uświadamiała sobie, że już nigdy nie będzie tak sprawna jak kiedyś, porównuje do żałoby po utracie kogoś bliskiego. – To podobny kryzys psychologiczny. Tracimy coś, bez czego nie wyobrażamy sobie dalszego życia, występują szok, bunt, dezorganizacja – mówi.

Mozolny powrót do świata

Anna wie, że bez wsparcia najbliższych nie można się pozbierać. – W pierwszym momencie, najbardziej traumatycznym dla „świeżego niepełnosprawnego", to rodzina odgrywa kluczową rolę – mówi. – Ale co rodzina, to inna sytuacja – zaznacza. Marcin opowiada o chłopaku z rodziny patologicznej, z którym leżał na oddziale w Łodzi. Też miał już nigdy nie chodzić, na pomoc rodziny nie miał co liczyć. Umarł jeszcze w szpitalu.

Paweł już po operacji wiedział, że jest sparaliżowany od szyi w dół. Postanowił jednak się nie poddawać. Po wielu trudach udało mu się uruchomić ręce. Jest w stanie rozmawiać przez telefon, przeczytać książkę, normalnie korzysta z komputera. – Nie wykonam bardziej precyzyjnych rzeczy, ale przynajmniej sam mogę się podrapać – żartuje. I on bardzo docenia wsparcie najbliższych. – Na szczęście nie musiałem przez to wszystko przechodzić sam – mówi.

Teraz jest prezesem Klubu Kibiców Niepełnosprawnych we Wrocławiu. Organizuje wyjazdy dla członków, głównie na mecze: kilka razy w miesiącu potrafią jechać do najodleglejszych zakątków w Europie. – To jest wynik samonapędzania się, to wciąga bardzo, kiedy zorientujesz się, że możesz coś osiągnąć, że wystarczy tylko chcieć – zapala się. Jak sam tłumaczy, w jego rehabilitacji nie było „okresu pier...nia". Nie patrzył w sufit, nie użalał się. Przyznaje, że były okresy załamania, bezsenności. Jak u każdego.

Rodzina często nie wie, jak zabrać się do praktycznej pomocy osobom po wypadku. Marcinowi pomógł dopiero wyjazd do Centrum Niezależnego Życia w Ciechocinku, tam nauczył się wskakiwania na łóżko, na toaletę, podnoszenia się, kiedy spadnie z wózka, pokonywania krawężników. W końcu poczuł się sprawny po dwóch latach braku aktywności. – Nagle okazało się, że są dziesiątki takich ludzi jak ja, którzy musieli zmagać się z takimi samymi problemami – dodaje. Liczne grupy niepełnosprawnych nie robiły tam na nikim wrażenia. Po Ciechocinku nie miał już poczucia, że będąc na wózku, jest stracony.

Chodźmy gdzieś razem

Lekarze wciąż jeszcze nie udzielają praktycznych porad osobom, które straciły sprawność w wypadku, większość z nich nie ma nawet odpowiedniej wiedzy na ten temat. Trochę lepiej jest dzięki pozarządowym organizacjom, takim jak Fundacja Aktywnej Rehabilitacji – Instruktorzy z niepełnosprawnościami bardzo pomagają, dostarczają wzorów dla „świeżych", dla których wszystko jeszcze jest nieodkrytym lądem – tłumaczy Anna, która przez pewien czas pracowała w FAR-ze.

Jeden ze znajomych Marcina w ogóle nie wychodził z domu po wypadku, wcale nie było mu tam tak źle. Marcin w sumie go rozumiał. Uaktywnienie się po wypadku to duży wysiłek, a troskliwa rodzina może sprawić, że nie trzeba się już o nic martwić. Łatwo się do tego przyzwyczaić. – Tylko że tak już będzie do końca życia, a myśli o tym, że jest się ciężarem dla innych, nigdy nie przestaną się pojawiać – tłumaczy.

– Użalanie się nad biednym połamańcem – mówi Anna, zapytana o to, co ją drażni. – Pieprzenie o tym, jacy to jesteśmy wspaniali, że sobie tak dobrze radzimy – dodaje. Marcina bawi, kiedy ludzie, którzy go nie znają, dowiadują się, że ma żonę i dzieci. Zakładają od razu, że jego żona jest niepełnosprawna. Udaje wtedy przerażenie i pyta, co się stało, bo chodziła, kiedy ją ostatni raz widział. Paweł tłumaczy, że nikt na wózku nie obrazi się, jeśli ktoś spyta „czy jutro pójdziemy gdzieś razem". – Tak naprawdę jedyne, co nas różni, to sposób poruszania się – tłumaczy. Bo bycie niepełnosprawnym nie przekreśla podstawowych celów: założenia rodziny, podjęcia pracy i prokreacji. Tematu tej ostatniej z reguły się nie porusza.

– Seksualność osób po urazie rdzenia to wciąż tabu, mimo że coraz więcej mówi się o tym w mediach. I dobrze, że się mówi, bo osoby niepełnosprawne – w tym ja – mają potrzeby jak każdy inny człowiek i niedopuszczanie istnienia tych potrzeb jest jednym z przejawów dyskryminacji – mówi Anna.

Ku lepszemu

Infrastruktura w Polsce ma sobie wciąż wiele do zarzucenia, jeśli chodzi o przystosowanie dla osób niepełnosprawnych. – Jednym z większych problemów, który powstrzymywał mnie z początku przed wychodzeniem z domu, były wszechobecne kocie łby pod moim domem – mówi Marcin.

– Kiedyś w Polsce panował kult schodów, dziś na szczęście prawo budowlane wymaga stworzenia podjazdu lub windy – mówi Paweł. Wciąż pokutuje wiele lat dużych zaniedbań. Coraz lepiej jest z komunikacją miejską, jednak nawet jeśli jest coraz więcej tramwajów i autobusów niskopodłogowych, to wciąż nieprzystosowane są do nich przystanki i ich krawężniki. – Dużo trudniej jest jednak na Wschodzie, w Kijowie na Euro 2012 musieliśmy pokonywać chyba z czterdziestometrowe krawężniki – żartuje. Z dreszczem przerażenia wspomina wysokie zawieszenia w popularnych Ikarusach, do których nawet osoby ze sprawnymi kończynami wspinały się z trudem.

Mówi jednak, że w Polsce jest już dobrze. – Dobrze jednak nie znaczy doskonale. Ważne, żeby nigdy nie przestać dążyć ku lepszemu – podsumowuje.

Bardzo dziękuję Annie Halik, Marcinowi Labędzie i Pawłowi Parusowi za pomoc w pisaniu tego artykułu, wyrozumiałość i ciekawe rozmowy.

Maciej Kołtuniewicz

URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO
DOLNY ŚLĄSK
NIE MA BARIER. Dolny Śląsk