Z DENÍČKU PACIENTA

Šlofík s pohádkou v krasové jeskyni



Báječná terapie ve spacáku a s netopýry nad hlavou

Netopýrům jsme vůbec nevadili. Spokojeně viseli dál.



Dětičky v úzké soutěsce k jeskyni.



Rozebrat si lehátka, zout botky.



Sestřička čte pohádku, děti ani nedutají.



Zapnout a můžeme odpočívat a zhluboka dýchat.





Také jsem se zavrtal do spacáku s oblohou a zakrátko už tloukl špačky.

Foto Aha! – Petr Podroužek

BRNO – V dnešním posledním dílu deníčku postcovidového pacienta líčí Petr Podroužek zajímavou zkušenost z možné rehabilitace a rekonvalescence. Čas strávený v tmavé jeskyni považuje za přínosný nejen dýchacímu aparátu, ale také duševní kondici. Příjemně si odpočal, relaxoval a přišel na jiné myšlenky. Že nic nemusí být ztraceno…

»S plícemi i po covidu mají problém také malí pacienti, i když většinou ne s takovým dramatickým průběhem jako my starší a opotřebovaní pacienti. Zajel jsem tedy do Dětské léčebny Ostrov u Macochy, kde dýchací problémy léčí i speleoterapií. Tedy pobytem v krasové Císařské jeskyni.«

MINIMUM ALERGENŮ

„Hlavní předností pro léčbu v jeskyni, která je běžně veřejnosti nepřístupná, je vysoká čistota vzduchu a prostředí s minimem prachových částic, pylových zrn či alergenů. Výhodou je i tamní klima, které má vysokou stálost, bez ohledu na roční období a venkovní počasí,“ říká zdejší primářka MUDr. Mgr. Hana Zmrzlá.

POHÁDKY I CVIČENÍ

»Děti od tří do osmnácti let jsou v jeskyni, kde spočinou v osmi stupních Celsia takřka denně tři hodiny, rozděleny na dvě skupiny. Každá z nich potom tráví polovinu času v klidové části na lehátkách, kdy jim zdravotní sestřičky čtou pohádky. Druhou hodinku a půl se věnují kondičním aktivitám zaměřeným na dýchací cesty – rehabilitaci při cvičení a pohybových hrách. Obě skupinky jsou od sebe vzdáleny desítky metrů tak, aby se vzájemně nerušily.«

ČISTICÍ IONTY

„Protože jde o vodní jeskyni, je v ní takřka stoprocentní vlhkost. Což je dalším příznivým faktorem pro zlepšení dýchacích cest u pacientů. V jeskyni je také vysoký obsah lehkých iontů, hlavně záporných. Lehké ionty působí příznivě na očišťování a pohyb řasinek v dýchacích cestách.“ Tedy na očištění od hlenů a zlepšují funkci celého dýchacího systému.

Příznivě na klima působí také nízká koncentrace radonu, který vzduch dezinfikuje. **„Ano a tohle všechno tvoří unikátní prostředí, které se nachází pouze v jeskyni nebo v dolech, tedy v podzemním prostředí,“** dodává paní primářka Zmrzlá.

PASÁČEK VEPŘŮ

»S dětmi jsem se vydal vyzkoušet speleoterapii na vlastní kůži. Vyfasoval jsem bavlněný spacák a zamířil Císařskou jeskyní do klidové části. Uvelebil jsem se pohodlně na lehátku a s ostatními, v naprosté tmě, jsem se zaposlouchal do čtení pohádky Pasáček vepřů, kterou dávala k dobru jedna ze zdravotních sester. I když vedle mě občas ukápla nějaká ta kapka z krápníků, brzy jsem měl půlnoc. Ani nevím, jak to s pasáčkem nakonec dopadlo. Ale asi dobře, když šlo o pohádku. Vůbec se mi nechtělo z lehátka po devadesáti minutách vstát. Čistý vzduch byl balzámem nejen na moje plíce. Škoda jen, že podobných jeskyní není u nás více a neslouží také dospělým pacientům.«

Petr PODROUŽEK

JAK TO MÁM S INVALIDITOU

»Přiznávám, vůbec mě nenapadlo, že bych mohl požádat o částečný invalidní důchod. Nejsem člověk, který hledá cestičky, jak z podobných situací něco vytěžit. Spíše jsem šel pokaždé za svým cílem a udělal pro to maximum. Blbě jsem chodil, ale snažil jsem se, šmatlal jsem ve sněhu a blátě, abych něco ušel a vrátil nohám bývalou poslušnost. Dýchal jsem poctivě do balonků a do lahví. Když mi ale hned několikrát řekla psycholožka, že mě navrhne na invalidní důchod, moc se mi do toho nechtělo. Jenže nakonec jsem se, i zásluhou nelepšící se zdravotní situace, kdy jsem prospal denně i osmnáct hodin, nechal přemluvit. Musel jsem absolvovat kolečko po zdravotnických zařízeních, která stále navštěvuji. A nakonec mě čekalo více než dvouhodinové psychologické vyšetření, kde jsem byl podrobně testován. Výsledky nebyly lichotivé. Následně jsem zašel na správu sociálního zabezpečení, kam byly dodány podklady o mém zdravotním stavu se všemi lékařskými zprávami. Nedávno mi došel posudek o invaliditě se závěrečným ustanovením, kde jsem byl takto uznán ze sedmdesáti procent.«