

Dia život, 1999, č.3

Den na rekondičním táboře diabetiků v Žinkovech

Je krátce před devátou dopoledne a my spolu s předsedou plzeňské ÚO SD Vojtěchem Kaskou vyrážíme autem do Žinkov, kde probíhá už šestý ročník rekondičních táborů pro diabetiky I. typu. Zatímco našeho průvodce vede do krásného prostředí služební povinnost, nás spíše novinářská zvědavost a chuť blíže poznat ty, kteří se pro týdenní pobyt v Žinkovech dobrovolně rozhodli.

Nad talířem s polévkou

První okamžiky setkání jsou docela příjemné. V jídelně, nad talíři s výbornou čočkovou polévkou. Hodiny ukazují deset a „mládenci a panny“ kolem dvaceti let, v některých případech poněkud vyššího věku, právě svačí. Za prvé kvůli své nemoci musí, za druhé si to zaslouží. Od ranního budíčku a snídaně už totiž absolvovali pětačtyřicetiminutovou přednášku MUDr. Silvie Lacigové s praktickými radami k jejich nemoci, a pak dobrou hodinu aktivního pohybu – část při volejbalovém utkání na hřišti, další skupina při protahování svalů v posilovně a třetí, dívčí skupinka, při ladhém cvičení za hudebního doprovodu.

Seznamování s dočasnými Žinkováký zahajují oslovením ženy stolující vedle mne: „Tak odkud a jste tu poprvé?“ „Z Hořovicka, tady poprvé“, zní odpověď paní Věry. Cukrovkou onemocněla před šesti lety a má už zkušenost z podobného soustředění v jižních Čechách. Zajímavá je také odpověď na otázku, zda jí Žinkovy dávají něco užitečného k boji s chorobou. Říká mi: „O diabetu je napsáno literatury hodně, ale zdá se mi, že příliš složitě. Stejně je to s dietními jídelníčky. Když jsem s diabetem začínala, dělalo mi to problémy. Tady nám vše vysvětlují docela jednoduše a srozumitelně, beze spěchu, až prostě věci pochopíme. Ale i tak zůstává dost času na doplňující otázky. Je to mnohem lepší než v lékařské ordinaci.“ Podobný názor slyším od paní Jany z Prahy, která nelitovala změnit lékařku i svazovou organizaci, když zjistila, jak zajímavou akci plzeňští diabetici v Žinkovech pořádají.

Pohyb není jen hrou

Více se o tom dozvídám o chvíli později v klasické posilovně plné nejrůznějších lanek, táhel, závaží, kde z kouta nenápadně sledují, jak skupinka děvčat a mláďenců s chutí zápolí s technikou mně nepříliš sympatickou. Původně si myslím, že jde o zábavu, ale z omylu mne rychle vyvádí rehabilitační sestra Daria Richterová: „Tady se diabetici učí zvolit si vhodnou dávku inzulínu podle konkrétního zatížení organismu. Přitom jsou stále pod lékařským dohledem, takže nikomu nehrozí žádné zdravotní riziko.“ Vida, ona je to vlastně taková diabetická škola.

Podobný cíl sleduje i utkání dalších novopečených volejbalistů, ale i prachobyčejný výlet na nedalekou zříceninu hradu Potštejna, k němuž, po chutném obědě připraveném za bedlivého dohledu dietní sestry Jarky Kreuzberkové, odevzdaně šlapu stoupající pěšinou v houfu ostatních. Provází mne **ing. Milada Marková**, hlavní organizátorská duše celého tábora. „Pohyb je pro nás diabetiky mimořádně důležitý, stačí alespoň obyčejná chůze,“ tvrdí. „Chceme ale, aby se tu naši svěřenci také trochu pobavili, poznali se navzájem a nemysleli jen na svou chorobu. Proto pořádáme takovéto téměř klasicky turistické poznávací vycházky a leccemu z toho, co se mají mladí diabetici naučit, dáváme podobu soutěží a her.“

Dodat chuť do života

Jsem už téměř na odchodu, když se mi konečně podaří na chvíli zadržet stále se někde pohybující Sylvii Lacigovou, diabetoložku z Plzně, která má tenhle početný kolektiv zdravotně na starosti. „Má celé tohle vaše organizování, vysvětlování, odpovídání na nejrůznější otázky tady uprostřed přírody smysl?“ nastoluji otázku. „Jednoznačně má“, odpovídá mi bez váhání. Podle jejích slov při takových akcích jako v Žinkovech je na pacienty opravdu více času. Neformálně si popovídat, přitom se dozvědět více o jejich rodinném a pracovním zázemí a přizpůsobit léčbu těmto individuálním podmínkám, což je pro její celkový efekt velmi důležité. Odměnou pro ni, lékařku, je zkušenost, že pacienti, kteří prošli takovýmto rekondičním pobytem, si dokáží s diabetem daleko lépe poradit za mimořádných zdravotních situací, když jim například klesá cukr nebo dostanou chřipku. „A nejen to. My se tady snažíme těmhle mladým lidem pomoci i po psychické stránce, dodat jim chuť do dalšího života,“ říká doktorka Lacigová závěrem.

A to je asi celé tajemství popularity rekondičních pobytů pořádaných v Žinkovech už deset let. Říkám si to cestou domů do Plzně a v uších mi ještě doznívají slova sympatického Honzy z Aše: „Člověk tu najednou není na svou nemoc sám.“

Jiří Votruba