

## 2 Přípravy

### Diagnóza

Jestli můžu něco radit, pak se především ujistěte, že máte skutečně tu diagnózu, se kterou vás posílají na operaci. Není žádná hanba konzultovat s více lékaři – je to vaše tělo, do kterého se bude řezat, a vy ponese te následky. Já jsem byl v nejlepších rukách, ale slyšel jsem o mnoha případech zbytečně nebo chybně provedených operací, kterým se dalo zabránit lepší diagnózou.

Nelze jinak, než se trochu vzdělat a pochopit základní medicínské pojmy, abyste do svého dalšího osudu mohli aspoň zčásti rozumně mluvit.

### Plánování

Operace a rehabilitace jsou (aspoň v mém případě to tak bylo) dvě rozdílné akce, které je potřeba naplánovat tak, aby na sebe navazovaly.

Při telefonickém přihlašování se k rehabilitaci jsem dostal otázku, zda chci na dva, nebo na tři týdny. Nebyl jsem na tento dotaz připraven, a tak jsem spontánně volil kratší variantu. Po úvaze a zkušenosti bych každému radil spíše tu delší, protože rehabilitace není nikdy dost a pozdější prodloužení pobytu není prakticky možné kvůli omezené kapacitě a velké poptávce.

Další důvod pro delší pobyt v rehabilitační nemocnici je, že tam máte neustále k dispozici houfy ortopedů a fyzioterapeutů. Zatímco po návratu do civilu se mezi vás a tyto specialisty okamžitě postaví zeď v podobě mnohatýdenních objednacích lhůt.

### Lázně

Příliš pozdě jsem se dozvěděl, že standardní součástí péče po TEP je i lázeňský pobyt, který pojišťovna hradí, pokud na něj nastoupíte do 3 měsíců po operaci. Naplánovat se musí předem, jinak dopadnete jako já, který už jsem nenašel volnou lázeňskou kapacitu.

A jak by řekl Láďa Hruška: když nemůžete do lázní, kupte si zahradní bazének. Bez legrace – ano, i ta troška vody skýtá dobré prostředí pro mnohé protahovací cviky. Bazének volte hlubší, aby nadlehčoval v co největším rozsahu pohybů.

Podle další zprávy pobyt v lázních může předcházet rehabilitačnímu pobytu v nemocnici, nebo jej úplně nahradit. Tj. pacient je do lázní převezen sanitkou po týdnu zotavování se po operaci v nemocnici. Po své vynikající zkušenosti s Rehabilitační nemocnicí Beroun bych to však nedoporučoval, protože si nedovedu představit, že by to v nějakých lázních mohlo být lepší.

Také je prý možná lázeňská péče před operací, která pacienta připraví na odlišnou chůzi, přesuny a zlepší jeho kondici.

## **Zásadní praktická rada pro načasování začátku kyborgského života**

V celém pooperačním procesu mi nejvíc vadily dva fyzikální jvy:

- gravitace,
- vedro.

Gravitace se jen tak brzo nezbavíme (začal jsem psát sci-fi příběh o nemocnici v beztlížném prostředí), ale vedro můžete ovládnout, když si operaci naplánujete na lepší čas než já, tj. mimo letní období. Na druhou stranu výhodou léta je možnost nosit lehké oblečení bez ponožek, které se snadněji obléká, nebo se sprchovat a mýt venku, například pod zahradní sprchou, což s berlemi může být snazší než lézt v interiéru do vany.

Moudré by asi nebylo ani to, aby první kroky venku po rehabilitaci připadly do zimního období se sněhem.

## **Nafasovat pomůcky**

Postupně jsem se dozvěděl, že budu pro přežití po operaci potřebovat hromadu různých pomůcek, z nichž některé mi pojišťovna zaplatí, zatímco jiné navzdory poukazu ne.

Tady trochu předbím, protože některé pomůcky budete potřebovat hlavně po návratu z nemocnic do života.

## **Francouzské berle**

Vězte, že francouzských berlí existuje více druhů a že si můžete vybírat. Já jsem to nevěděl, a tak jsem s poukazem hrdě vkráčel do prodejny zdravotnických potřeb a odnesl si, co mi dali do ruky. Doma jsem pak zjistil, že hole jsou sice výborné, ale pro úplně jiné tělo, než mám já. Tak jsem ze sklepa vytáhl jakési obstarožní berle, na kterých už několik rodinných příslušníků přežilo své úrazy, a s nimi jsem absolvoval hospitalizaci.

Po této zkušenosti bych každému doporučil si berle v prodejně důkladně vyzkoušet; nejlépe ve velké prodejně s bohatým sortimentem. Popřípadě si nechte typ berlí doporučit od svého lékaře nebo rehabilitačního pracovníka.

Později jsem zjistil, že nejodpornější vlastností „obyčejných“ berlí je, že se na mokřem nebo vlhkém povrchu smekají. Což je strašidelné zejména v nemocničních sprchách nebo cestou k rehabilitačnímu bazénu.

Poté, co jsem si porovnal zbraně se spolupacienty, jsem se dodatečně rozhodl koupit si berle jiné, šikovnější a méně smekavé, francouzské berle made in France (viz obr. 2.1). Nakonec které jiné by mohly být nejlepší?



*Obr. 2.1  
Moje vybraná berle FDI OPTI – COMFORT*

Šikovnou pomůckou, která se dá improvizovaně připojit k jakékoli berli, je řemínek nebo provázek, který ji upoutá k loktu, aby člověk mohl berli pustit například při podávání ruky. Předvídavější jedinci mohou rovnou zakoupit berle s objímkou, která zůstává viset na předloktí.

Později také zjistíte, že berle rády padají na zem. Částečně jim v tom mohou zabránit různé doplňky, umožňující zachycení berle nad/pod stolní desku (viz obr. 2.2a, b). Občas se tyto držáky dají použít i jinak, než bylo původně zamýšleno (viz obr. 2.3). Užitečné jsou i držáky namontované na nábytek (viz obr. 2.4). Zakoupit je můžete například na odkazu uvedeném u obrázku.



*Obr. 2.2a, b Držáky berlí – různá provedení*



*Obr. 2.3  
Kreationí  
použití držáku  
na berlich*



*Obr. 2.4 Ukázka držáku  
namontovaného na nábytek*

## **Ještě lepší berle**

Později po operaci jsem chodil po světě s pohledem osvětleným novým poznáním a narazil jsem na berle podle mého názoru ještě lepší – a také výrazně dražší (viz obr. 2.5). Jedná se o model Ergobaum. Vyznačuje se krásně měkkým úchopem, integrovanou objímkou na předloktí a dokonalým nesmekavým zakončením. Tyhle berle si koupím, až je budu potřebovat příště. Mimochodem, ty nesmekavé patičky se dají koupit i zvlášť a použít s jinými berlemi.



*Obr. 2.5 Nejlepší  
berle, které znám*

## **Nástavec na WC**

Pooperační teorie říká, že je nutné zvýšit si posez na záchodě, aby se nová kýčel neohýbala přespříliš. Proto se používá nástavec – jakési zbytnělé záchodové prkénko, které zvýší posez řekněme o 10 centimetrů. Ale později jsem si ověřil, že si je možné bezpečně sednout i na nízkou mísu (stejně tak židli), pokud máte zdravé ruce a něco, čeho se chytíte.

V případě WC nástavce jsem včas zjistil, že existují různé druhy. Rozhodl jsem se pro jeden, který obsahuje i madla pro ruce, což se ukázalo jako velmi užitečné (viz obr. 2.6). Určitou nevýhodou je, že ho nelze operativně sundávat a nandávat, takže obtěžuje i zdravé členy domácnosti. Příště bych uvažoval i o volně stojícím typu, který se dá rychle odstranit a znovu nasadit (viz obr. 2.7).



*Obr. 2.6 Nástavec na WC s madly pro ruce*



*Obr. 2.7 Nástavec na WC, který stojí volně a dovoluje rychlé odstranění a nasazení*



*Obr. 2.8 Sklopná madla na WC*

Zkušeni lidé dodávají, že je potřeba důkladně zvážit otázku hygieny a úklidu. Zejména starší pacienti mohou pomočit okolí a úklid může být náročný.

Nicméně zvolený typ WC nástavce se osvědčil. Moji radost během hospitalizace poněkud zkalila skutečnost, že v obou nemocnicích byly záchody bez nástavců, a dokonce nebyly ani příliš vysoké... a taky to šlo. Zde byla použita sklopná madla přišroubovaná ke zdi (viz obr. 2.8), která mohu také doporučit (pojišťovny je nehradí).

Jo, a docela by mě zajímalo, jak to dělají v Asii na jejich podřepových záchodech.