



Klára Kotlíková a Iva Jíchová při focení projektu, na podporu nošení šátek

ŠÁTEK MÍSTO VLASŮ

Sřadou nemocí se dá žít tak, že si nikdo ani nevšimne, při onkologické diagnóze jsou však následky léčby viditelné. Ztráta vlasů patří k těm výrazným a zejména pro ženy psychicky nejbolestivějším. O to nepochopitelnější jsou předsudky a negativní reakce okolí.

TEXT: EVA TICHÁ **FOTO:** MARTINA HOUDEK

Když Kláře Kotlíkové na jedné z pražských křižovatek začal vedle stojící muž v autě nadávat do muslimek, myslela, že je to náhoda. „Zastavila jsem na červené, měla stažené okénko a najednou slyším, jak na mě volá, že takové jako já tady nepotřebujeme. Nejdřív jsem to nechápala, až po chvíli mi došlo, že je to kvůli šátku na mé hlavě,“ vzpomíná Klára na zážitek z loňského léta.

Mladá žena tehdy právě podstupovala chemoterapii, po níž jí vypadaly vlasy. Bulka, kterou si na začátku roku nahmatala, nebyla cysta, jak se lékaři domnívali, ale Hodgkinův lymfom, zhoubné nádorové onemocnění mízních uzlin. Paruku na zakrytí vypadaných vlasů Klára Kotlíková nosit nechtěla, kšiltovka zase všechno neschovala, tak se rozhodla pro šátek. „Řekla jsem si, že když už nemám vlasy, aspoň se budu výrazně líčit, abych nějak vypadala,“ vysvětluje tanečnice pole dance Klára. Protože je snědý typ, v kombinaci s výrazným make-upem a šátkem působila exoticky. A lidé si ji okamžitě zaškatulkovali, načež následovaly předsudky a odsuzující reakce. „Po tom prvním slovním útoku jsem byla zaskočená, ale říkala jsem si, že to byl ojedinělý případ. Jenže nebyl. Nevypadala jsem jako nemocná, pro lidi jsem tedy byla muslimka,“ vzpomíná Klára. Taxikáři se jí bez obalu v autě ptali, proč konvertovala k islámu, v hromadné dopravě zase čelila nevybíravým pohledům spolucestujících. „Bylo to velmi nepřijemné.“

PANIKA PŘÍBUZNÝCH

Počty onkologických pacientů v České republice neustále rostou. Podle statistik každý třetí

obyvatel v průběhu svého života onemocní rakovinou a většina lidí se dříve či později v nejbližší rodině s touto diagnózou setká. Zpráva o ní pokaždé vyvolá šok. Pro nemocné nejvíce, zátěž představuje i pro jejich blízké a přiměřeně a citlivě reagovat na zprávu o zdravotních potížích neumí ani okolí. „Jedna z nejhorších věcí na počátku nemoci pro mě byla panika rodiny a známých. Když se dozvěděli, že mám rakovinu, bombardovali mě dotazy, jak se cítím a co bude dál, ale já sama to nevěděla, výsledky vyšetření samozřejmě nejsou hned. Místo toho, abych měla klid a se vším se pomalu srovnávala, mě kvůli téhle hysterii přepadl pocit, že asi umírám,“ popisuje Iva Jíchová okamžiky, kdy se loni dozvěděla o nádoru prsu.

I ona se rozhodla, že bude nosit šátek, když jí při chemoterapii vypadaly vlasy. V paruce by se necítila, čepice s kšiltem holou hlavu před dotěrnými pohledy neskryje, šátek pro změnu vyvolával nečekané reakce. „Pokřikování jsem naštěstí nezažila, ale pracuju jako dentální hygienistka, a když mě klienti poprvé viděli v šátku, zaskočilo je to. Bylo poznat, že si myslí, že jsem konvertovala k islámu, ale sami nic neřekli, nezeptali se, jestli mi třeba něco není. Až když jsem sama vysvětlila, o co jde, zasmáli jsme se, ale ono to vlastně k smíchu není,“ vzpomíná Iva Jíchová.

TY TO ZVLÁDNEŠ! A CO KDYŽ NE?!

Nepříjemné nálepkování, pokřikování, odsuzující či lítostivé pohledy plné strachu nemocným ženám při léčbě na psychice nepřídávají. „Mnohé reakce jsou zarážející, pravda ale také je, že nemocné ženy a stejně tak muži

jsou pod velkým psychickým tlakem, takže jsou zranitelnější a vnímavější než za normálních okolností. Existuje mnoho věcí – a nemusí jít jen o vzhled – které se jich v ten okamžik mohou dotknout. Někdy i poznámka vyřčená mimochodem nebo s nadsázkou může být velmi bolestivá,“ popisuje prožitky pacientů Michaela Čadková Svejkovská, ředitelka organizace Amelie, z.s., která nabízí psychosociální pomoc pro onkologicky nemocné i jejich blízké. Právě příbuzní a ti nejbližší při jednání s nemocným tápou nejvíc. „Nevědí, jak s ním mluvit, mají pocit, že mu nejsou dostatečnou oporou, vyčítají si, že se zabývají sami sebou, protože i oni prožívají krizi,“ říká Michaela Čadková Svejkovská.

Komunikace mezi nemocným a jeho nejbližšími často vázne záměrně. Mlčením ho chtějí chránit před myšlenkami na zdravotní problémy, mají strach, že ho přílišným povídáním o chorobě nějak raní. „A tohle nakonec vede k tomu, že o nemoci a vůbec prožitcích raději nemluví,“ popisuje příčiny komunikačních bariér Michaela Čadková Svejkovská. Potíže často může vyvolat i přehnaná ohleduplnost. „Jsme to my zdraví, kdo rozhodují o tom, jaké ohledy budeme na nemocné brát, přitom by to mělo být opačně. Nemocní by si měli určovat, co jim vyhovuje a co ne. Je proto důležité se jich zeptat, zda ohledy vůbec potřebují,“ říká ředitelka Amelie. Neschopnost otevřené komunikace a neochotu naslouchat, pocítila i Klára Kotlíková. „Pro mě byly nejhorší takové ty rady ve stylu: Hele, neboj, to bude dobrý, to zvládneš! Pronášeli je lidé, aniž by věděli, jak na tom jsem, aniž by se zeptali na výsledky a prognózy. Sami už vždycky měli jasný názor,“ vzpomíná.

DÁMY, NOSTE ŠÁTKY

Podobné negativní zkušenosti popisovala i Bára Rektorová, podnikatelka ze sushi, která rakovině mozku loni v létě podlehla. O své nemoci a reakcích lidí otevřeně psala na sociálních sítích. Vadilo jí škatulkování, kterého se velmi často dopouštěli. Třeba to, když jí psali nebo říkali, že je „bojující hrdina se spoustou energie“, odsudovala „filozofy“, kteří jí vysvětlovali, že nemoc jí něco vzkazuje a že na všem špatném se dá vždycky najít něco dobrého. Stejně kritizovala ty, kteří jí psali o vyléčení svých známých s rakovinou mozku. „Na to říkám, jak mohou vědět, co mi přesně je,“ uvedla Bára Rektorová v rozhovoru pro magazín Ona Dnes.

Když Klára Kotlíková zážitky s verbálními útoky kvůli šátku na hlavě popisovala dalším ženám na chemoterapii, zjistila, že něco takového neprožívá jen ona sama. A protože ji to šokovalo a chtěla se vůči tomu nějak vymezit, napsala to na svůj Instagram. Vymyslela akci Šátková výzva a pod hashtagem #satkovavyzva zveřejňovala fotky v šátcích, aby se k ní přidávaly další ženy a aby si je i ony vzaly na hlavu. Ty nemocné, ale i zdravé. „Dříve ženy šátky běžně nosily, tenhle módní doplněk nebyl spojovaný s nemocí ani s islámem,



jak ho někteří vnímají dnes. Chtěla bych, aby se tohle vrátilo,“ říká. Přes Instagram se dala dohromady s Ivou Jíchovou, jež se k výzvě připojila, a společně s fotografkou Martinou Houdek vznikla série snímků, které jsou až do 13. března vystavené v Klubu Patro v Lysé nad Labem, pak se přesunou do Děčína do Cafe Prostoru. „Chtěla jsem přiblížit myšlenky a nálady obou nemocných žen, zachytit jejich strach a nejistotu, ale i odhodlání bojovat dál. A také se vymezit vůči hrubému chování, náboženskému škatulkování a předsudkům,“ říká autorka fotografií.

TRAUMATICKÁ ZTRÁTA VLASŮ

Snímky mají pomoci odstranit jedno z tabuizovaných témat souvisejících s rakovinou, kterým je ztráta vlasů. V důsledku chemoterapie o ně nemocní na čas přicházejí, ale protože vlasy v naší kultuře patří k symbolům krásy, ženy mají pocit, že ji v tu chvíli ztrácejí, stejně jako sebevědomí. „Vypadání vlasů pro mě bylo to nejbolestivější. Před nemocí jsem měla dlouhé vlasy, pak jsem si je nechala ostříhat nakrátko, ale když přišel zlom a vlasy mi začaly zůstat v ruce, bylo mi opravdu ouvej. Každý den jsem se budila s hrůzou, o kolik jich zase přijdu, a když nakonec došlo na ho-



lení hlavy strojkem, brečela jsem,“ vzpomíná Iva Jíchová.

Jako traumatickou záležitost popisovala ztrátu vlasů i Bára Rektorová. „Snášela jsem to překvapivě špatně. Mám ráda hezké oblečení, ale nikdy jsem se moc nelíbila ani jsem si nedělala žádné speciální účesy, vlasy jsem brala jako samozřejmost, proto jsem si myslela, že přijít o ně bude to poslední, co budu řešit. Říkala jsem si, že jsem hlavně máma dvou dětí, že musím udělat vše pro přežití, už kvůli nim. Ale když to přišlo, bylo to traumatické.“

Bolestivě prožívala ztrátu vlasů i Klára Kotlíková. „Pro každou ženu jsou vlasy zásadní. Sice se říká, že je přeceňujeme, a ano, je pravda, že dorostou. Ale když vám začnou vypadávat a nakonec zůstanete bez nich, je to vážně těžké,“ přiznává Klára. Ta řešila, jak na ni budou reagovat blízcí i cizí lidé, ale velmi podstatný byl pro ni také partner. „Měla jsem strach, jestli se mu budu i pak líbit, jestli ode mě kvůli tomu neodejde. Byli jsme spolu krátce, na první rande jsme šli v dubnu, v květnu mě operovali a následovala chemoterapie. Já sama jsem nový vztah nechtěla začínat, on to nevzdal, v nemoci mě podržel a jsme spolu dodnes,“ říká Klára Kotlíková.

CHŮZE PO TENKÉM LEDĚ

Litování, soustrastné pohledy, vyhýbání se očnímu kontaktu, ale i osobnímu setkání, příliš velký zájem, nebo naopak nezáměr. To všechno a spousta dalších věcí nemocným může v době léčby ubližovat. Každý člověk je však jiný, a co jednomu vyhovuje, druhého může ranit. Dopředu odhadnout, co je správně a co ne, je však těžké. „Vždycky je to chůze po tenkém ledě,“ říká Michaela Čadková Svejkovská z organizace Amelie. „Nejsem přítel obecných rad, ony vlastně ani v této oblasti žádné nejsou, ale vždycky se vyplatí otevřenost. S nemocným je potřeba mluvit a věci si vyjasňovat,“ radí.

Často ani sami nemocní nevědí, jak by ostatní měli při setkání s nimi reagovat. Když Iva Jíchová vzpomíná na rozpačité reakce lidí na její uvázaný šátek na hlavě, sama dlouze přemýšlí, co by z jejich strany uvítala. „Možná je dobré říct něco ve smyslu: Ivo, vám se něco děje? Tahle otázka umožňuje manévrovací prostor. Těm, kteří chtějí o nemoci mluvit, ale i těm, kteří si věci raději nechávají pro sebe. Ti první se mohou rozprávět, ti druhí nemusí,“ nabízí řešení Iva Jíchová. Pomůckou a inspirací mohou být i informace, které nabízejí organizace věnující se onkologickým pacientům a jejich blízkým. Spolehlivý web s ověřenými údaji představuje www.linkos.cz České onkologické společnosti, stejně tak třeba právě www.amelie-zs.cz.

Ani sebedokonalejší informace a znalosti však nejsou zárukou ideální komunikace s nemocným. Někdy i přes to všechno může dojít k nedorozumění. I taková situace má ale řešení. Zraňující chování a komentáře se vždycky dají vzít zpět omluvou. Slovo promiň má velkou léčebnou schopnost. ●

eva.ticha@mfdnes.cz

DENÍKOVÉ ZÁPISKY Z NEMOCI

Bylo jí devětadvacet, když se dozvěděla, že je velmi vážně nemocná. Magnetická rezonance ukázala rozsáhlý nádor v hlavě. Byl to šok, ale Ivana Sedláčková měla velkou motivaci se vyléčit, doma na ni čekala pětiletá dcera. To kvůli ní chtěla nejdříve z nemocnice odejít a nakojit ji, až snímek ukazující velikost nádoru ji přesvědčil, že nikam nepůjde a okamžitě podstoupí operaci.

Měla štěstí, nádor byl nezhoubný, i tak to byl velký zásah do organismu a Ivana Sedláčková se dlouho dávala dohromady. O své nemoci začala v létě 2013 psát knihu. „Vlastně to byl zpočátku deník, popisovala jsem své pocity. Z nemoci, z průběhu léčby, z chování zdravotníků i ostatních lidí,“ říká. Chtěla dát dohromady několik zásadních informací, které jí během nemoci scházely a dozvídala se o nich až se zpožděním. Plánovala vše vydat formou letáku, který by pomáhal pacientům v podobné situaci.

Nakonec ale bylo všechno jinak. Když už měla rady pohromadě, nemoc se po roce a půl vrátila. Nádor byl tentokrát zhoubný, takže musela podstoupit nejen další operaci, ale i náročnou léčbu včetně chemoterapie. A knihu chystala dál, i když na psaní moc síly nezbyvalo.



„Ta druhá operace pro mě byla obrovská facka, do té doby jsem si nepřipustila vážnost situace, myslela jsem si, že po prvním zákroku budu normálně žít, chtěla jsem mít ještě dvě děti, i když mě od těhotenství lékaři odrazovali. Moc jsem je ale neposlouchala. Až když se nádor vrátil, uvědomila jsem si, že řadu věcí budu muset změnit,“ říká Ivana.

Nádor byl velmi agresivní, ze čtyř stupňů měla tu nejzhoubnější variantu. „Došlo mi, že na prvním místě teď musím být já sama. Sebeláska, což je takové divné slovo, je nejdůležitější, bez ní to nejde, a podle toho se od té doby chovám,“ říká Ivana Sedláčková. Už netouží po vysněných třech dětech, je spokojená, že má dceru, že jsou doma všichni zdraví. „A jsem šťastná, že tu vůbec jsem. Raduju se z toho, že je mi dobře, že fungujeme jako rodina.“

Plánovaný leták Ivana Sedláčková nakonec nevydala. Z jejích poznámek se stala kniha, kterou vydala loni na podzim. Knížka má být především motivací pro všechny v podobné situaci. „To hlavní poselství je, že i špatné věci se dají zvládnout,“ říká Ivana Sedláčková, která si založila webové stránky diravhlave.cz. Právě tam se dá kniha objednat, ale sdílí na ní i své zážitky a zkušenosti. ●

INZERCE ▼

1/2