

Sztómával együtt élni

Az elmúlt 17 év igazolta – az esetemben is -, hogy lehet sztómával teljes életet élni.

A közel két évtized megerősített abban, hogy érdemes is. Tanulsága pedig az, hogy az ember egészsége nagyon drága kincs, melyet féltőn óvni, őrizni kell, meg kell előzni a nagyobb bajt eredményező apróbb egészségi problémákat. Én sajnos erre későn, utólag jöttem rá, keserves árat fizettem érte, mert megelőzhető lett volna az a radikális műtét 1998-ban. Vagyis be kellett volna tartanom az 1991-ben készült zárójelentés előírásait, mely szerint a kisebb műtéti beavatkozás (polip eltávolítás) után évenként kontrol vizsgálatot kellett volna végeztetnem. Ezt elmulasztottam, tartva a vizsgálat kellemetlenségétől („kályhacső effektus”), nem tudatosult bennem, hogy milyen veszélye lehet annak, ha ellenőrző vizsgálatokat kihagyom.

Azért is vállalkoztam az esetem megírására a pályázaton keresztül, hogy okuljanak a történetemből, és ha csak egy olvasó elgondolkodik, hogy hasonló esetben nem hagyja ki a kontrol vizsgálatokat, már megérte a papírra vetett sorokat. Engem a mulasztás miatt sokáig önmarcangolás, lelkiismeret-furdalás kínozta, felelőtlenséggel vádoltam magam, amiért kockáztattam a kiegyensúlyozott családi életet. A szégyenérzetet nem kívánom senkinek. Azokban a napokban, hónapokban bizony a reményvesztés, csüggedés, mély letargia, az ismeretlen sztóma terápiától, az anyagcserétől való félelem nyomasztóan hatott. A család, a gyermekim, barátaim bátorítása, a küzdésre késztetés hozta meg a bizakodást, az élni akarást, hoy szükségük van rám. Megtanultam becsülni az apró örömeiket, a napsütötte napokat, a kertben nyíló virágokat, a madárcsicsergést. Egyetértettem, hogy túl rövid az élet ahhoz, hogy pesszimisták legyünk. Beláttam, hogy önfegyelemre, tűrőképesség növelésére van szükségem, mert nincs más alternatíva. Persze most visszatekintve ez egyszerűnek tűnik, de igen rögzös, hosszantartó folyamat volt, váltakozó sikerrel, felülemelkedéssel, visszaesésekkel tarkítva.

Hálával gondolok feleségemre, gyermekeimre, unokánkra, barátainkra, akiknek együttérzése, segítése, bátorítása motivált és ösztönzött az élni akarásban. Ugyancsak hasznos terápia volt, hogy a műtétet követő négy hónap után dolgozhattam, hasznosnak éreztem magam. Hat hónap után ismét úsztam, ma is rendszeresen látogatom az uszodát. Sikertült alkalmazkodni a megváltozott életkörülményekhez, ugyanis a sztóma igényli a rendszerességet, pontos időbeosztást, figyelmes táplálkozást.

Hálás vagyok, hogy bekerültem az ILCO Klub sorstársi közösségébe. Sok hasznos tanácsot, segítséget kaptam az eszközhasználat, az irrigáció, a terápiás kezelés, táplálkozás vonatkozásában. A különböző programok, kirándulások hangulata, a beszélgetések is hozzájárultak a jó közérzethez. Igyekszem a csoportba kerülő, újonnan műtéten átesett sorstársaimat segíteni. Nagy örömeimre szolgált, amikor évek múltán egyik tagtársunk elmondta, hogy ma is minden nap eszébe jut, amit tanácsoltam.

Befejezésül szeretném újból kihangsúlyozni a megelőzés jelentőségét, hogy tenni kell az egészség megelőzéséért. Hálával és köszönettel tartozom mindazoknak az áldozatos, önzetlen segítségért, akik sztómával is lehetővé tették az értelmes emberi életet.