**„Jsem vděčná za každé ráno.“**

 **(Lenka K.)**

**Jak se změnil váš život poté, co vám diagnostikovali roztroušenou sklerózu?**

Do 35 let jsem žila běžný život, jako každý jiný. Poté, co mi doktoři oznámili, že mám roztroušenou sklerózu, nic není jako dřív. A to jak po fyzické, tak po psychické stránce. Od pláče, strachu a pocitů beznaděje jsem přešla k radosti, pokoře a vděčnosti za každé ráno.

**Jak se u vás nemoc projevuje?**

Na první pohled je vidět, že kulhám a občas chodím o berli. Ale jsem ráda, že vůbec mohu chodit. Sice občas spadnu, ztrácím koordinaci, ale nevzdávám se. Postupně se začaly přidávat další zdravotní problémy. Záněty v celém těle, vážné komplikace se srdcem, inkontinence, dušení, těžké poruchy paměti, … Nejnovější záležitostí je adenom na hypofýze a porucha jemné motoriky.

**Říká se, že všechno zlé je k něčemu dobré. Dá se to říci i u vás?**

Diagnóza prověřila všechny mé vztahy v rodině i mezi přáteli. Už vím, kdo si na kamaráda jen hrál a kdo jím opravdu je. Na to je každá nemoc skvělá.

Díky eresce (pozn. hovorově roztroušená skleróza) jsem také objevila tradiční čínské cvičení čchi kung.

**Povíte nám o tom více?**

Zjistila jsem, že cvičení mi neskutečně pomáhá. Hledala jsem, co by mě bavilo a zároveň, co bych byla ve svém stavu schopná praktikovat, a našla jsem čchi kung. Pohltilo mě to natolik, že jsem se rozhodla udělat si lektorský kurz. Nebylo to jednoduché, ale zvládla jsem to a stala jsem se akreditovanou lektorkou čchi kungu.

Z klasické práce jsem odešla a věnuji se „jen“ výuce čchi kungu. Zaměřuji se převážně na pacienty s roztroušenou sklerózou a jinými hendikepy. Cvičení jsem uzpůsobila i pro vozíčkáře.

Ale zváni jsou samozřejmě všichni, kdo si chtějí odpočinout, nabrat síly a aktivně pomáhat svému tělu do pohody a kondice.

**Co vám, kromě cvičení, dává sílu prát se s touto nemocí?**

Žiju tady a teď. Posiluje mě má láska k Bohu, životu a především láska partnerská.

Také mě nabíjí kontakt s lidmi - mé postřehy o životě, jídle, nemoci, cvičení najdete na mém blogu na facebookové stránce Můj život s roztroušenou sklerózou.



**Tento článek byl napsán v rámci projektu MPSV „Život jako každý jiný“,**

**který je spolufinancován z Evropského sociálního fondu.**

Hlavním cílem tohoto projektu je podpořit nabídku kvalitních, dostupných

a udržitelných komunitních sociálních služeb pro osoby se zdravotním postižením,

zejména prostřednictvím transformace systému ústavních sociálních služeb

na služby poskytované v komunitě.