

Luhačovice 17. – 24. 9. 2017



Letošní léto bylo velmi teplé a suché. Každý si přál, aby trochu zapršelo. Ale aby se nám přání splnilo v době rekondice, to zrovna nemuselo. V neděli 17. 9. jsme přijeli do Luhačovic do penzionu Stella, místa, kam se již několik let vracíme. Je o nás vždy perfektně postaráno. Jsou zde bezbariérové pokoje, vynikající kuchyně Aničky Oksnerové a rehabilitace přímo na Stelle, co víc si přát? Jen počasí trošku lepší, odpoledne začalo totiž drobně pršet. Nevadí, první den stejně nic nestihneme, máme si o čem povídat, plánovat procedury, prostě posedět s kamarády.

Pondělní ráno bylo příznivé, ukázalo se sluníčko a rozcvička nás rozehtála. Po dobré snídani, která nás vždycky nastartuje, začíná rehabilitační program. První polovina členů absolvuje masáže a rašelinové zábaly přímo na Stelle u pana Červeného. Ten nás většinou již zná z minulých let, ví, jakou masáž potřebujeme. Druhá skupinka odchází do solné jeskyně v penzionu Jiřinka. Relaxační hudba nás zavede k moři, z krápníků přichází svěží vzduch s chutí soli. Příjemná relaxace mnohé z nás přenesse do říše snů. Odpočati se vydáváme na kolonádu, musíme přeci využít pěkné počasí. Po výborném obědě nás sluníčko zláká na procházku. Je milé, když se zde vzájemně potkáváme, řekneme si, co už jsme viděli, který pramen navštívili a nemusí to být jen ten léčivý. Jelikož Přerov a okolí je v rovině a Luhačovice samý kopec, tak večer procházky každý cítí v kloubech. Jsme znaveni, ale spokojeni, večer završíme posezením u vína a pak hurá do hajan.



Úterý nás moc optimisticky nenaladilo. Ráno bylo zamračeno. Rozcvička vedená Zitou sice byla ještě venku, ale během dne začalo opět drobně poprchat. Hned jsme si uvědomili, jaká je výhoda mít procedury přímo v místě ubytování. A tak opět část členů relaxuje v solné jeskyni, druhá absolvuje masáže a zábaly. Nádherně jsou uvolněny spazmy, ustupují bolesti páteře, ramenních kloubů, které jsou zatěžovány holemi. A čeká nás jedna novinka, kryoterapie. Někdo má trochu obavy, zda nezmrzne, je to pro nás něco nového. Našlo se 12 statečných, kteří do toho šli, rozhodli se léčbu vyzkoušet. Z informačních článků jsme věděli, že kryoterapie má nastartovat imunitní systém, pomáhá při bolestech kloubů, při léčbě RS a to je nejdůležitější, že i strach se potlačí. V hotelu Harmonie panovala nervozita z neznámého, ale již jsme vyfasovali sáček s tričkem, šortkami, čelenkou, palčáky, dostali ponožky, roušku a dřeváky a hurá do mrazu. Skupinky po třech šly nejdříve do jedné místnůstky, kde při -86°C jednu minutu čekaly na zelenou, aby mohly vejít do další místnůstky, kde již bylo -126°C a mlha. Zima nebyla tak hrozná. Chodily jsme dokolečka, střídaly směr, hlídaly časomíru. Ke konci jsme cítily z mrazu jemné píchání jehliček. Po 2 a půl minutách byl konec a tak jsme musely zase rozproudit krev na cvičících rotopedech nebo orbitku. Zima nám nebyla a dokonce se nám zdálo, že i to naše oblečení je zahřáté. Kdo se procedury zúčastnil, tak si ji pochvaloval. Kryoterapie byla 3x a můj postřeh je, že mám teplejší ruce, lépe prokrvené, což je potřeba. Určitě na ni půjdeme i příští rok.



Od středy až do pátku nám počasí moc nepřálo. Drobný deštěk se během dne stále opakoval. Kdo ale umí chodit mezi kapkami deště a není z cukru, tak mu to nevadí. A tak jsme každý den vyráželi na procházku, jen deštník musel být v kabelce, kdyby náhodou... Naše kroky často vedly na krytou kolonádu, kde jsme měli štěstí na hudebníky, kteří hráli na klavír. Bylo příjemné zastavit se a zazpívat si lidovky, písně Suchého, nebo se zaposlouchat do komorní hudby.

Dny utíkaly velmi rychle. Každý den byly procedury, někdo byl cvičit a plavat na bazéně, slovo nuda jsme nepoznali. Jeden večer byla rovněž ergoterapie. Vezli jsme si s sebou staré, nástěnné kalendáře. K čemu se dají využít? Mila nás naučila z nich udělat dárkové tašky. Praktické, levné a pěkné, ozdobené ještě motýlkem, skládaným z papíru. Ten nám dal zabrat. Ruce nemáme již tak dobré, koordinace je horší, ale vše na RS svádět nemůžeme. Svě dílka jsme si dovezli domů a v rámci roskových úředních hodin vyzkoušíme skládání znovu.

Sobota. Jako by nám počasí chtělo vynahradiť dny, kdy drobně přšelo. Sluníčko hrálo, bylo krásně, jen nám bylo smutno z toho, že druhý den musíme domů. Ještě nakoupit suvenýry, oplatky, drobnosti pro rodinu a již je čas na zhodnocení této akce. Všichni byli jednohlasně spokojeni, z čehož mám velkou radost. Procedur bylo dostatek, kryoterapie poprvé a také si ji pochvalujeme. Věřím, že nám všem rekondice velmi pomohla. Že se díky masážím uvolnilo svalové napětí a křeče, prokrvilo celé tělo, od Zity jsme se naučili nové cviky, že se díky

kryoterapii nastartuje imunitní systém. Ale hlavně, že nám bylo spolu moc dobře, popovídali si, utužili přátelství, zlepšili se psychicky i fyzicky.



Na závěr jsme ještě vzpomněli na paní Marušku Šerou ze Studia Iva, která se o nás každoročně v rámci procedur vzorně starala a letos v červenci zemřela. Čest její památce.

Neděle je čas návratu domů. Poslední snídane a krátká procházka. Ještě jsme navštívili v Informačním centru výstavu děl paní Ivi Hüttnerové, která byla rovněž ubytovaná na Stelle. Zbývá poslední oběd, rozloučení s manželi Oksnerovými a vzájemné loučení. Zvolání: „Za rok se vrátíme, bylo nám zde dobře!“ mluví za vše.

Poděkování za tuto akce patří všem, kteří se na ní podíleli a těm, kteří na ni přispěli. Moc si vážíme všech, kteří nám pomohli zajistit tuto akci, pomoci lidem s roztroušenou sklerózou. Poděkování patří Grantu Olomouckého kraje, Nadaci Jakuba Voráčka, městu Hulín, Ivanovice na Hané, Chropyně, Kojetín, obcím Bochoř, Břest, Dolní Újezd, Polkovice, Radslavice, sponzorům firmě IKN CZECH S.R.O, Přerov, Olseed a.s. Olomouc, Visimpex a.s. Přerov, Diskont a.s., pan Tichopádek.

Mají naši úctu a poděkování!

Všechny finance byly řádně vyúčtovány a využity ve prospěch členů Rosky Přerov.

Irena Hrubá

