Moje življenje po

možganski kapi

Moje življenje po možganski kapi

Avtorica: Zlatka Babšek

Urednica: Tatjana Erjavec

Jezikovni pregled: Tanja Jeras

Izdalo in založilo: Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije

Za izdajatelja in založnika: Milan Čuček

Izdelava ovojnice in pisav: Univerza v Ljubljani - NTF - OTGO - GIK -
Načrtovanje pisav:
Mentor in avtor projekta: doc. dr. Nace Pušnik.
Študentke: Lorena Baš, Sandra Grlj, Ivana Pika Schlegl, Sara Selšek, Gaja Slokar, Manca Zgonec.

Tisk in priprava: tiskarna aiP Praprotnik

Naklada: 400 izvodov

Leto in kraj izdaje: 2025, Ljubljana

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

616.831-005.1

BABŠEK, Zlatka
Moje življenje po možganski kapi: izbrala sem življenje / Zlatka Babšek. - Ljubljana: Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije, 2025

ISBN 978-961-92070-6-2
COBISS.SI-ID 239923715

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

ZDRUŽENJE BOLNIKOV S CEREBROVASKULARNO BOLEZNIJO SLOVENIJE

MOJE ŽIVLJENJE PO MOŽGANSKI KAPI
IZBRALA SEM ŽIVLJENJE

Zlatka Babšek

ZDRUŽENJE BOLNIKOV
S CEREBROVASKULARNO
BOLEZNIJO SLOVENIJE

Kazalo ..... **Stran**

Predgovor 9

UVOD 10

DAN, KO ME JE ZADELA MOŽGANSKA KAP 11

BOLNIŠNICA 11

Spoznanje nemoči 12
Strah 14
Ranljivost 14
Moji najbližji 15
Občutki ob spremembi telesa 16
Neskončna notranja bolečina 16
Opazovanje občutkov drugih 18
Obiski 19
Moje noči 20
Terapija 21
Govor 23
Želja po hoji 24
Pikapolonica 25
Intenzivni oddelek 26
Moja zdravnica 27
Premestitev v navadno sobo 29
Prvič zunaj 30
Padec v stranišču 30
Zavezovanje hlač 31
Razmišljanje o Bogu 31
Razmišljanje o duhovnosti 33
Sprejemanje 33
Sprejetje življenja 35
Kako naprej ? 37

REHABILITACIJA 38

Delovni dnevi 39
Fizioterapija 40
Delovna terapija 41
Računanje 42
Zbranost 43
Premik prsta na roki 43
Prvič po kapi doma 44
Urejanje nohtov 47
Govor 48
Odprta dlan 50
Prvič na vikendu 51
Živim 52
Obisk pri psihologinji 54

Pogovor o prizadeti roki ... 56
Skupinske ure s psihologinjo ... 56
Psihologinja ... 57
Prvič sama z vozičkom v parku ... 58
Nova poznanstva ... 59
Zabava ... 61
Smeh v fizioterapiji ... 61
Petje na balkonu ... 63
Kino ... 63
Bogoslužje ... 64
Alternativna medicina ... 65
Zvonimir ... 66
Zdravljenje na daljavo ... 67
Nataša ... 68
Zlatko ... 69
Dobrota, razumevanje, sočutje ... 69
Osebje ... 70

SPET DOMA ... 73

Odhod domov ... 73
Vadba hoje ... 73
Morje ... 75
Plavanje ... 76
Ovire ... 78
Spopad s seboj ... 79
Zapiranje luknjice v srcu ... 81
Branje berila ... 82
Odnos okolice ... 83
Prijateljstva ... 85
Klub bolnikov po možganski kapi ... 85
Sekcija za šport in žur ... 86
Smučanje ... 86
Šmarješke toplice ... 88
Izlet v Rim ... 91
Koronarni klub ... 95

NOVA ZLATKA ... 98

Mamin srčni infarkt ... 99
Moje osebno življenje ... 100
Sandijeva nesreča ... 101
Odhod očeta ... 102
Čas za pogovor s seboj ... 106
Jeza ... 106
Žalost ... 107
Nevidno življenje ... 108
Iskrenost do sebe in drugih ... 109
Prepoznanje resnične sebe ... 109

Strah in sprejemanje odločitev 110
Potrpežljivost in pogum 112
Trdni temelji 112
Mir v srcu 113
Ljubezen 115
Verujem 117
Življenje je dragoceno 119

ZA LJUDI PO MOŽGANSKI KAPI IN NJIHOVE SVOJCE 120

Novo stanje 121
Čustva 122
Depresija 123
Epileptični napadi 123
Zbranost 124
Sluh 124
Vid 124
Govor 125
Pogovor s človekom, ki težko govori 125
Pomoč 125
Spolnost 126
Manjvrednostni kompleksi 127
Počitnice 127
Športne in druge dejavnosti 128
Svojci 128
Psiholog kot vodnik 129
Prijatelji 130
Druženje v Klubu po možganski kapi 130
Pločniki 132
Klopi 132
Parkirišča 132

ŽIVETI NAPREJ 133

Zahvale 134

PREDGOVOR

Tatjana Erjavec

Pred vami je zadnja knjižica v zbirki Življenje po možganski kapi. Tokrat predstavljamo zgodbo ženske in mame mladoletnega sina, ki ji je možganska kap spremenila življenje, vendar ji ga ni vzela.

Zgodba, ki je pred vami, je osebna izkušnja, kjer se strah in negotovost prepletata z voljo do življenja, z brezpogojno podporo bližnjih ter z vsakdanjimi malimi zmagami in porazi. Je zakladnica izkušenj in možnih rešitev, ki jih avtorica želi deliti z obolelimi in njihovimi svojci. Nastajala je več let in v vsakem obdobju odraža stopnjo okrevanja po bolezni, sprejemanja in spoprijemanja s težavami.

Neprecenljivi so občutki doživljanja drugačnosti in nasveti svojcem, prijateljem in znancem, kako razumeti včasih nenavadne odzive, spoštljivo nuditi pomoč, poslušati in govoriti z osebami po možganski kapi, ki se soočajo z različnimi strahovi, negotovo prihodnostjo in dvomi.

Spoznanje, da ji je s preživetjem dana nova priložnost, ki jo mora izkoristiti, je prelomni del zgodbe. Od tod naprej spremljamo neomajno zaupanje, da bo življenje sicer drugačno, vendar vredno življenja. Preko različnih poti zdravljenja in spoznavanja samega sebe doživljamo drugačno Zlatko. Samozavestno, pogumno, družabno in iskrivo, pripravljeno ponovno poskusiti vse, kar je lahko počela v življenju pred možgansko kapjo. In v veliki meri ji to tudi uspeva, čeprav ji življenje še naprej ne prizanaša s hudimi preizkušnjami.

V zadnjem delu svojega pisanja nam predstavi svoje osebne izkušnje z najpogostejšimi poznimi posledicami možganske kapi in soočanja z njimi.

Naj ta zgodba ne bo le pričevanje o bolezni, temveč predvsem opomin, da po možganski kapi življenja ni konec, je samo drugačno.

UVOD

Srečna sem. Dana mi je bila možnost preživetja in okrevanja. Moja zmaga pa ni samo zmaga na zdravstvenem področju. Zmagala sem tudi pri spoznavanju same sebe. Sebi sem tako dala največ, kar si lahko daš. Morda je bilo prav to tisto, za kar se lahko zahvalim tako težki izkušnji, kot je možganska kap.

Mislim, da je moja naloga, da to zdaj podelim. S svojo izkušnjo vas želim spodbuditi, da pogledate vase in v svoje srce.

Bolni, izkoristite čas in se spoznajte. Zdravi pa ne čakajte, da vam življenje prinese kaj hudega, da vas predrami. Storite to že zdaj.

Živite polno, ne le s polovično močjo. Odkrijte svoje najboljše lastnosti. Raziskujte, odkrivajte in prepoznavajte, kaj se v resnici skriva v vas, v vaših srcih.

Vsekakor boste našli ljubezen. Nikar se ne ustrašite, nikar je ne skrivajte pred seboj in drugimi. Ljubezen je čudovita, ker pa je vsi nismo prav posebno vajeni, se je lahko tudi bojimo in se zato počutimo ogroženi. Lepo je, če se opogumiš, saj ti lahko prinese veliko lepega.

Zdaj živim in delam z ljubeznijo v srcu, zato je moje življenje veliko lepše in mnogo bogatejše. Upoštevam tudi lastno mišljenje, čeprav nikoli ni pravega zagotovila, da se bo v življenju kakšna stvar iztekla prav tako, kot si želim. Življenje je lepo in tako zelo zelo dragoceno.