

Najważniejsze to móc działać



Całe życie walczy o prawa innych. Wyklóca się, urządza pikiety, pisze pisma i przewodniczy zebraniom. Działa też społecznie. Praca sprawia jej ogromną frajdę. Nawet kiedy dosięgła ją choroba, nie zaniechała swoich obowiązków. Telefony przyjmowała w szpitalu i sanatorium. Teraz też nie wypuszcza komórki z rąk, również wtedy, kiedy ćwiczy albo spaceruje z kijkami po lesie. Mówi, że dzięki chorobie zmieniła swoje przyzwyczajenia – zaczęła bardziej dbać o siebie, cieplej się ubierać i więcej ruszać. Potrafi wreszcie wypoczywać.

54-letnia Hanna Szarkowska-Zajkowska wprost kipi energią. Uśmiechnięta, zadbana, niesamowicie dynamiczna. Te cechy są niezbędne w jej pracy. Jako przewodnicząca związku zawodowego pracowników „ALSTOM Power” w Elblągu musi dawać sobie radę w zdecydowanie męskim zespole. I daje. Nie tylko w pracy, ale i w domu czy na sali ćwiczeń. Bo jak już coś postanowi – to musi wykonać. „Twarda sztuka” – tak mówią o niej znajomi.

Daje radę

„ALSTOM Power” jest światowym koncernem, specjalizującym się w dziedzinie infrastruktury energetycznej i transportowej. Notowany jest na giełdzie papierów wartościowych w Paryżu, Londynie i Nowym Jorku. W skład spółki wchodzi zakłady rozmieszczone w oddziałach na terenie całego kraju. Obecna „ALSTOM Power” jest spółką znaną wcześniej pod nazwą „ABB Zamech Ltd”, powstała na bazie asortymentu turbinowego i odlewniczego dawnych Zakładów Mechanicznych „Zamech” w Elblągu.

Hanna jest przewodniczącą związków zawodowych w elbląskim oddziale firmy już od 14 lat, czyli trzecią kadencję. Przez jedną kadencję sprawowała też funkcję sekretarza w związku. W firmie pracuje już 35 lat, w tym 20 lat w samym związku zawodowym.

Czy łatwo pracować w zakładzie, w którym zdecydowaną większość pracowników (70%) stanowią mężczyźni?

– Nie jest łatwo, ale jest to możliwe – mówi z dumą Hanna. – Kiedy „Zamech” przekształcał się w spółkę prywatną, zwolniono prawie dwa tysiące ludzi. To było prawdziwe wyzwanie dla związków zawodowych. Wtedy właśnie poczułam, że największą frajdą w życiu jest pomaganie innym.

Dlatego ma zawsze czas na działania społeczne. Jest członkiem Komisji Mieszkaniowej przy Radzie Miasta Elbląga, działa także w zarządzie Ligi Kobiet. Oprócz tego prowadzi dom, wychowała dwoje dzieci. Jej dom pełen jest ciepła i zwierząt. Jak daje sobie radę?

– Praca to moje życie – mówi. – Daję sobie radę, bo lubię to, co robię. Najważniejsze mieć zapał i dużo zdrowia. A z tym ostatnim, niestety, bywało różnie.

Nie wiedzieli, co to jest

Choroba dopadła ją w listopadzie 2007 roku, w dzień imienin jej męża, Andrzeja. Początkowo wyglądało to na zapalenie korzonków nerwowych. Nogi i ręce odmówiły posłuszeństwa. Nie mogła ani wstać, ani się ubrać. Tak bolały ją koniuszki palców, że nawet dotyk poszewki kołdry sprawiał ból nie do wytrzymania.

– Lekarze nie wiedzieli, co mi jest. Sugerowali nawet, że udaję, kombinuję. Nie

byłam opuchnięta, nie miałam typowych objawów zapalenia stawów – opowiada. – Mimo to cztery miesiące później trafiłam do szpitala.

Tam okazało się, że ma bardzo podwyższone OB – powyżej 100. Dzięki kroplówkom wynik zmniejszył się o połowę, ale nadal był znacznie za wysoki. Oznaczało to, że w organizmie toczy się jakiś poważny stan zapalny. Lekarze stwierdzili, że to jednak reumatoidalne zapalenie stawów. Zatrzymali w szpitalu. Po wyjściu ze szpitala pojechała prywatnie do sanatorium w Jantarze, żeby nabrać sił. Potem było sanatorium w Polczynie-Zdroju, w którym ćwiczyła pod okiem rehabilitanta. Nadal nie czuła się dobrze. Mąż pomagał jej w ubieraniu i codziennej toalecie. Nie mogła nawet samodzielnie się uczesać. Lekarze przepisali jej leki, które miały zahamować rozwój choroby. Niestety, dodatkowo przyplątała się cukrzyca polekowa.

– Najgorsze było to, że ja, energiczna, silna kobieta zostałam przykuta do łóżka – wspomina. – Nie mogłam się absolutnie z tym pogodzić. Byłam rozżalona i wściekła. Ale postanowiłam, że choćby nie wiem co – nie poddam się chorobie. Zacisnę zęby i poruszę niebo i ziemię, żeby z tego wyjść.

Pomogło oczyszczanie i kijki

Hanna opowiada, że próbowała wszystkiego, co mogłoby ją postawić na nogi. Znajomi bardzo się o nią martwili. Koleżanka z dawnych lat, Barbara Szlendak zasugerowała, że powinna wzbogacić swoją dietę o pewne suplementy, które mogą pomóc w walce z chorobą. Opowiedziała o Alveo.

– Pytałam, czy to zwykły aloes – mówi Hanna. – Odpowiedziała, że preparat zawiera sok z aloesu, ale nie tylko. I że powinnam spróbować, bo ładnie oczyszcza organizm.

Zacząła nie tylko pić Alveo. Postanowiła też dużo się ruszać. Oprócz ćwiczeń w domu zapisywała się na akupunkturę i masaże. Ogromną radość sprawiały jej spacerunki po lesie. Najlepiej z kijkami do nordic walking.

– Pomału zaczęłam dochodzić do siebie – wspomina. – Wynik OB spadł poniżej 30.

Zacząły znikać też problemy z tarczycą, które pojawiły się podczas leczenia RZS.

Ze smutkiem mówi, że pewnie część choroby zabrał ze sobą jej ukochany kot. Nie opuszczał jej, kiedy chorowała, potem, kiedy ćwiczyła. Kiedy poczuła się lepiej – zwierzak zachorował i zdecht. A ona wyzdrowiała.

Nauczyła męża prać

Jak tylko zaczęły jej wracać siły, wróciła do pracy. Było to równo siedem miesięcy od momentu, kiedy zachorowała.

– Od razu wróciła mi energia – śmieje się. – Ta praca to moje życie.

Na potwierdzenie tych słów opowiada, że gdy leżała obłożnie chora i z ledwością poruszała rękoma, wciąż odbierała służbowe telefony. Tyle działało się w zakładzie – jak mogłaby w tym nie uczestniczyć?

Dużo zawdzięcza mężowi. To on, kiedy zachorowała, opiekował się nią i nauczył się wszystkich obowiązków domowych, o których przedtem nie miał pojęcia.

– Musiałam mu pokazać, jak się włącza pralkę – wspomina ze śmiechem Hanna.

– Nauczył się jednak szybko wszystkiego. Prał, prasował, gotował i zajmował się zwierzakami. Teraz, kiedy Hanna czuje się lepiej, nadal jej pomaga. Hanna żartuje, że pewnie wolałby, żeby wszystko było jak kiedyś, zanim zachorowała.

– Chodzi o czasy, kiedy wracając z pracy, od razu brałam się za gotowanie. Teraz siadam, odpoczywam i czekam na obiad – zdradza nam.

Dużą frajdę sprawia jej systematyczne wykonywanie morfologii krwi, zwłaszcza OB.

– Od kiedy OB zaczęło mi spadać, robię często to badanie i obserwuję wynik – mówi. – Z satysfakcją stwierdzam, że jest coraz niższe.

Co jeszcze zmieniło się w jej życiu?

– Oprócz tego, że zaczęłam się dużo ruszać, pić regularnie Alveo – zaczęłam też inaczej się ubierać. Stałymi elementami mojej garderoby są szaliki, podkoszulki i rękawiczki. Dbam o to, żeby moim stawom było ciepło. Zmieniłam też dietę. Staram się nie jeść smażonych, tłustych potraw. Niemal wyeliminowałam sól z jadłospisu. Jem dużo warzyw i owoców – wylicza.

Ćwiczenia zajmują jej godzinę dziennie. 20 minut jeździ na rowerze. Potem tyle samo zajmuje jej ćwiczenie ze sznurkami. Lekarz rehabilitant pokazał jej też świetne ćwiczenie odciążające kręgosłup. Trzeba oprzeć się mocno plecami o ścianę i zrobić tzw. krzeselko. Nogi muszą być zgięte pod kątem prostym, plecy wyprostowane. Trzeba tak wytrzymać jak najdłużej. To bardzo trudne ćwiczenie. Początkowo stawy były odporne, ale uparcie próbowała. Teraz idzie coraz lepiej. Dużo spaceruje po lesie z kijkami. Zdarza się, że pokonuje kilkanaście kilometrów dziennie. W spacerach dzielnie towarzyszy jej mąż. Hanna chodzi też



regularnie na akupunkturę i masaże. Żeby oczyścić zupełnie organizm z toksyn, ma zamiar poddać się pilotażowemu programowi rzucenia palenia. Myśli, że jeśli da dobry przykład, w jej ślady pójdą inni pracownicy firmy. Lekarze mówią, że po roku systematycznego brania leków i ćwiczeń choroba powinna się zatrzymać. Bardzo w to wierzy.

■ Iwona Ciesielska

foto. Anna Glinka

Reumatoidalne zapalenie stawów

Reumatoidalne zapalenie stawów, zwane niegdyś gośćcem przewlekłe postępującym, jest przewlekłą chorobą całego organizmu, z okresami zaostrzeń i remisji (ustąpienia ostrych objawów).

RZS należy do grupy chorób zwanych autoimmunologicznymi. W schorzeniu tym organizm zwraca się przeciwko samemu sobie. Obiektem „ataku” układu immunologicznego jest on sam, a dokładniej fragment przeciwciała zwany Fc. Nieznana jest, niestety, przyczyna takiego stanu. Na pewno wiąże się on z uwarunkowaniami genetycznymi i, być może, z zakażeniem wirusami bądź innymi drobnoustrojami. Czynnikiem bezpośrednio wywołującym objawy jest czasem przebyty poród, znaczny wysiłek fizyczny, silny i długotrwały stres, uraz czy zakażenie.