



Praha

Rehabilitační ústav Kladruby

Kladruby 30

257 62 Kladruby u Vlašimi

### **Poděkování za přístup a mé zkušenosti s pobytem v RÚ Kladruby**

Dobrý den,

Chtěl bych tímto poděkovat všem zaměstnancům RÚ Kladruby za pozitivní a motivační přístup a zároveň vysokou odbornost a profesionalitu, které se mi dostalo během mého pobytu a zároveň se podělit o své zkušenosti a postřehy z léčby s pacienty budoucími.

K pobytu v Kladrubech jsem nastupoval v polovině července 2021 ve stavu, kdy jsem po dlouholetých problémech po operaci páteře a prodělaném březnovém Covidu nevěděl kvůli obrovským bolestem zad, jak dále a zvažoval jsem, že podstoupím další operaci a nechám si sešroubovat bederní páteř. Jako poslední pokus před operací jsem se po konzultaci s neurologem rozhodl podstoupit rehabilitační pobyt v Kladrubech. Po prvních dvou týdnech plných procedur a bolestí do té doby ztuhlého a zkráceného pohybového aparátu, jsem začal pociťovat zlepšení stavu a postupně jsem vysazoval léky na bolest. Průběžně se mi zlepšovala i nálada, která byla v době nástupu kvůli bolestem a životním omezením na bodu mrazu. Pochopil jsem, že klíčem k úspěchu ke zlepšení je kvalita terapeutů a veškerého personálu ústavu a zároveň můj pozitivní přístup a zjištění, že jediný, kdo mi dlouhodobě může pomoci s mými problémy, jsem pouze já sám s přispěním a radami odborného personálu v ústavu. Až tady jsem začal chápat principy pohybu a principu mého těla a zjišťovat, jak jsem ho léta zanedbával a špatnými pohybovými návyky deformoval. Zároveň mi bylo ohromnou vzpruhou to, když jsem denně viděl kolem sebe ostatní pacienty, jak na sobě tvrdě pracují a jsou zároveň pozitivní, i když na tom byla většina zdravotně ještě hůře než já, toto byla opravdu velká motivace.

Abych to zkrátil, z původně plánovaných 6-8 týdnů pobytu bylo nakonec 12 týdnů, kdy až do konce pobytu jsem pociťoval každý den zlepšení a posun v mém stavu. Vím, že je přede mnou ještě dlouhá cesta a pravidelné cvičení, plavání, strečink apod, ale jsem rád, že mi v Kladrubech pomohli se na tuto správnou cestu vůbec dostat.

Nebudu vyjmenovávat jednotlivé terapeuty, lékaře, sestry, kuchaře atd, můj dík patří všem do jednoho. V Kladrubech panuje skvělá atmosféra a musím přiznat, že když jsem na konci odjížděl domů, bylo mi smutno, Rehabilitační ústav se po 3 měsících stal mým druhým domovem, kde jsem si našel spoustu přátel. Už se těším, až se k Vám znovu vrátím u příležitosti nějaké společné akce pro bývalé pacienty nebo v budoucnu v rámci rekondičního pobytu.

Takže ještě jednou díky za vše a malá rada pro budoucí pacienty, věřte, že pokud zvolíte pozitivní přístup a dáte tomu během pobytu maximální úsilí, tak se váš stav určitělepší!

S pozdravem a úctou



V Praze dne 3. ledna 2022