

Moja glava bi že rada plezala

Pogovor z Jasno Pečjak, osem mesecev po presaditvi pljuč¹

Ledno plezanje Jasne Pečjak sem imela priložnost občudovati pri nekaj skupnih vzponih v zaledenelih slapovih na začetku tega tisočletja. Po ledeni vertikali se je gibala neverjetno lahkotno, skoraj po mačje, brez uporabe surove moči in brez vidne napetosti, četudi je šlo za spoštljive slapove, ki se jih ne loti kdorkoli.

Kmalu po tem, ko sva nehali deliti vrvi, so jo doletele zdravstvene težave s slabo prognozo, toda ob najinih občasnih srečanjih se je zdelo, da jih premaguje na enak način kot višinske metre v slapovih – brez drame, odločno, z dobršno mero humorja in neupogljivosti. Kljub napredovanju bolezni, za katero je izvedela leta 2003, je nadaljevala s plezanjem do poletja 2015, nato pa jo je znatno poslabšanje zdravstvenega stanja prisililo k mirovanju. Pred kakšnim letom sva bili po daljšem premoru v stiku po elektronski pošti in takrat mi je omenila, da čaka na rešilno bilko, presaditev pljuč. Čez nekaj mesecev sem bila neskončno vesela njenega sporočila, da je že v "navadni sobi na Dunaju". Naneslo je, da sem bila v tem času na Dunaju tudi sama in nemudoma sem se najavila na obisk. S strahom, kaj bom zagledala v bolniški sobi teden dni po zahtevni operaciji, sem se pojavila v AKH² in jo zagledala, nasmejana kot vedno, za mizo pri kosilu z možem Andrejem. Na mizi je ležala *bajla* iz kartona. "O, ravno prav si prišla, bova šli plezat, pa še filmček bova posneli!" "*Odbita* kot vedno," me je olajšano prešinilo. Tako sva se po dolgih letih spet navezali na namišljeno vrvi, pod Jasninim vodstvom zlezli na stol v bolniški sobi in na koncu vzpona v kamero zrecitali: "*Svakog dana u svakom pogledu sve više napredujem*"³. To je bil očitno uspešen moto za Jasno, ki jo danes že lahko srečamo kje v skalah.

Pred petnajstimi leti so ti odkrili pomanjkanje alfa 1 antitripsina. Kaj to pomeni v laičnem jeziku?

Gre za genetsko napako, pri kateri jetra ne proizvajajo encima alfa 1 antitripsina, zaradi česar pljuča niso zaščitena in se kot pri kadilcih razvije emfizem, tj. razpad pljučnih mešičkov.

Verjetno je bila diagnoza šok, sploh za nekoga, čigar življenje je prepleteno z gorami?

Diagnoza je bila šok kot pri vsakem človeku, ne glede na življenjski slog. Seveda je bila takojšnja reakcija, da je diagnoza napačna, saj se meni kaj takega ne more zgoditi.

Osem mesecev po presaditvi v smeri Severno rebro v Paklenici

Foto: Andrej Pečjak



¹ Pogovor je bil opravljen 22. maja 2018.

² Allgemeines Krankenhaus der Stadt Wien.

³ Vsak dan v vsakem pogledu vse bolj napredujem.



Jasna Pečjak v Mlačci na tekmi slovenskega pokala v lednem plezanju, 2006
Foto: Andrej Pečjak

Kljub temu si nadaljevala aktivnosti v gorah in delom v planinski organizaciji.⁴ Kako si to prilagodila boleznim – oziroma kako sta si prilagodila bolezen, kot je v nekem pogovoru dejal Andrej?

Izbirala sva vedno krajše smeri v nižjih gorah, dokler se je še dalo. Zadnji dve leti pred presaditvijo sem se premikala s pomočjo električnega skiroja, zadnja dva meseca pa je bilo še to prenaporno. Delo za računalnikom zaradi moje bolezni ni trpelo, prav nasprotno, počutila sem se koristno in me je zaposlovalo, da se nisem smilila sama sebi.

Kako si se spopadala z vedenjem, da te nekoč vendarle čaka zahteven poseg presaditve pljuč?

Prilagoditve so se dogajale ves čas od diagnoze dalje. Misel na presaditev me je občasno vznemirjala, v glavnem pa sem jo odrivala v kot. S tem sem se ukvarjala šele zadnji dve leti, ko je bila operacija neizbežna in stanje dovolj slabo, da se je bilo treba s tem dejstvom soočiti in sprijazniti.

Kako fizično in psihično zahteven "vzpon" je bila presaditev pljuč? Je bila večja trema pred vstopom v težke slapove ali pred operacijo?

Lagala bi, če bi rekla, da je bilo enostavno in da nisem imela občasnih kriz v smislu, zakaj prav jaz in kako bom pri tako slabem zdravstvenem stanju, kot je bilo zadnje mesece, sploh dočakala odrešilni klic.

V glavnem pa sem bila 110-odstotno prepričana o uspešnosti operacije. Vsekakor sem imela večjo tremo pred plezanjem Peričnika in Spodnjega Ledinskega slapu kot pa pred operacijo, ki je pomenila odrešitev.

Okrevanje po presaditvi je bilo hitro. Kaj te je najbolj držalo pokonci? Družina, misel na plezanje, zaupanje v najboljši možni izid?

Vse troje.

Že dober teden po operaciji, septembra 2017, si plezala po stolih bolniške sobe, tri mesece pozneje si na družabnih omrežjih že objavila slike z bližnjih gričev in z umetne stene, spomladi pa že iz prvih večraztežajnih smeri. Tisti, ki te poznamo, vemo, da zate beseda nemožne ne obstaja.

Z novimi pljuči sem takoj zadihala in jih sprejela, fizično in psihično. Skoraj normalno dihanje po letih težke sape in napora ob najmanjšem premiku mi je dalo tak zagon, da sem bila evforična in prepričana, da zame ni več meja in omejitev. Čez zimo sem redno vadila in se neskončno veselila pomladanskega plezanja na soncu in v topli skali. Seveda plezanje ne poteka gladko in brez napora, ampak ponovila bom že zljajnano: kjer je volja, tam je pot.

Na kakšen način ponovno pridobivaš fizično kondicijo, imaš pri tem strokovno pomoč? Ti bodo nova pljuča pri tem predstavljala določene omejitve?

Najprej moram poudariti, da sem imela kanček sreče, da sem po operaciji relativno hitro okrevala, za kar

⁴ Jasna je načelnica Komisije za gorske športe in članica Komisije za alpinizem pri PZS.

gre zasluga ekipama v bolnišnici AKH na Dunaju in Kliničnem oddelku za pljučne bolezni in alergijo Interne klinike UKC v Ljubljani. V obeh so me spodbujali k fizični aktivnosti in me usmerjali. Glede prehrane skrbijo zame v Ambulanti za klinično prehrano, tako da počasi pridobivam mišično maso in težo, saj sem v dveh letih popolne neaktivnosti in po relativno težki operaciji precej oslabela. Nekaj koristnih nasvetov sem dobila od plezalcev fizioterapevtov, sicer pa se zanesem na svojo vztrajnost in poznavanje same sebe, do katere meje se še smem obremenjevati. Nova pljuča za zdaj ne predstavljajo nobene omejitve, mi pa manjka kondicije. Napredek je po mojem mnenju (v nasprotju z mnenjem zdravnikov) absolutno prepočasen. Moja glava bi že rada plezala v velikih stenah in tekla na dvatisočake, a telo tega še ne dopušča. To- lažba, da je treba biti potrpežljiv, pri meni ne pade na plodna tla (*smeh*).

V kolikšni meri je bolezen spremenila tvoj pogled na svet?

Pravzaprav ga niti ni. Že pred diagnozo sva z Andrejem živela polno življenje in kombinirala delo ter hobi, v katerem oba uživava. Plezanje ima toliko različnih oblik in možnosti, da sva uživala v dolgih smereh, slapovih in pri športnem plezanju. Vsaj nekaj od tega bom lahko počela tudi z novimi pljuči. Ljudje, ki me poznajo, pravijo, da se zdaj več smejim, sem pa



enako glasna in energična kot v starih časih, ko me bolezen še ni načela.

Tvoj naslednji izziv je ...?

Več kondicije in več moči, daljše in težje smeri, še kakšen slap pozimi (*nasmešek*). Predvsem bi rada pozitivno vplivala na vse, ki čakajo na transplantacijo, naj se ne predajo, in na vse, ki so presaditev že prestali, naj vztrajajo in se po najboljših močeh trudijo vzdrževati čim boljše fizično in psihično stanje. ●

Jasna Pečjak peti dan po presaditvi pljuč, 27. 9. 2017

Foto: Andrej Pečjak

Jasnine asociacije

Dunaj: Meni ena najlepših prestolnic v Evropi, ki sva ga redno obiskovala. Mesto, kjer so mi dali drugo možnost. Mesto, kamor hodim na kontrole in sem vsakič znova vesela, ko dobim potrditev, da je vse v redu. Mesto, ki ga bom spet obiskovala in se oglasila tudi v AKH. Mesto, ki bo za vedno zapisano v naši družini.

Andrej: Mož, oče, prijatelj, opora v najtežjih časih, soplezalec, sodelavec.

Bolnišnica: Kraj, kjer te spodbujajo in pomagajo, ko se bojuješ za vsak vdih. Kraj, kjer dobiš novo življenje. Kraj, kjer imajo odlične zdravnike in požrtvovalne sestre in drugo osebje, ki te postavi na noge.

Gibanje: Naravni osnovni del človeka in življenja.

Plezanje: Navdih, sprostitev, uživanje v gibanju.

Gore: Mir, lepota, veličastnost narave (posebej v slabem vremenu).

Skala: Večnost, trdnost (skoraj vedno).

Led: Vedno enak in vsakič drugačen, čudovit in obvladljiv, ko ga spoznaš v vseh njegovih oblikah.

Dihanje: Samoumevno, ko nimaš težav; ko jih pa imaš, se zaveš vsakega vdaha in izdaha.

Življenje: Čudovito, enkratno, neponovljivo, polno izzivov in presenečenj (včasih tudi neugodnih).

Hitrost: Nekoč je bil izziv avtomobilsko-bencinsko naravan in z veseljem sem vozila hitre športne avtomobile (porsche 924, VW scirocco GTI, VW polo GT, alfa romeo GTV). Pozneje sva oba z Andrejem uživala v hitrih vzponih na najbližje dvatisočake (Storžič, Košutnikov turn, Viševnik) in hitrem plezanju po znanih večkrat preplezanih

lahkih smereh, ko sem imela občutek, da sem lahka kot pero in skoraj letim. Trenutno si želim, da bi bila sicer relativno hitra rehabilitacija še hitrejša (*smeh*).

Cepin: Čudovito orodje za plezanje v ledu. Če je dobro oblikovan, je kot podaljšana roka, ki te uboga.

Podpora: Neprecenljiva, ko si v težavah in/ali stiski. Jaz sem imela in imam srečo, da se nikoli nisem počutila samo ali brez podpore.

Ljubezen: V kateri koli obliki nam polepša življenje.

Sožitje: Težko dosegljivo, zato pa toliko bolj nagrajujoče.

Realnost: To sem jaz, brez idealizma (a ne brez optimizma), vedno na trdnih tleh.

Bolezen: Sestavni del življenja, izziv, ki žal nima vedno zdravega in srečnega zaključka.

Zaupanje: Zaupanje vase in svoje sposobnosti premaguje nepredstavljive ovire. Zdravo zaupanje ljudem, ki si to zaslužijo, je pomembno za premagovanje težav in nam lajša odločitve.

Optimizem: Obvezni del uživanja v življenju tukaj in zdaj, ki postane še bolj obvezen, ko smo v težavah. Pri tem ne mislim na *lako čemo*, ampak na trezen razmislek o situaciji in ukrepah, ki nam bodo težko situacijo olajšali oziroma razrešili.

SmeH: Veselje do življenja, sproščen odnos do ljudi.

Delo: Delo in zabava si morata podajati roki. Sreča je, če najdeš delo, ki te veseli. Jaz sem ga, saj z veseljem opravljam svoje delo in sem že tri mesece po presaditvi začela delati po štiri ure, od konca maja dalje pa delam polni delovni čas.