

**S**ześćdziesięcioletek Jerzy Truchanowicz żyje ze stomią od 10 lat. Dobrze wie, co znaczy ciężka choroba, operacja z usunięciem jelita grubego i konieczność egzystowania z balastem na brzuchu i wszystkimi tego uwarunkowaniami. Dla wielu taka sytuacja to „koniec świata” – ucieczka w izolację, unikanie ludzi, zamknięcia się w sobie. Słowem przygnębienie i depresja. Dla niego stało się to wyzwaniem, które podjął i wygrywa. Jak był podróżnikiem i alpinistą od młodości, tak pozostał. Zdobywa najwyższe szczyty świata, wyprawia się w dziką dżunglę. Nie opodal Białegostoku zbudował sobie dom i urządził wspaniały ogród. Pełno tam zieleni, oczek wodnych, własnoręcznie rzeźbionych ptaków, małą i cudacznym stworków. Rzeźbi, wykuwa samurajskie miecze, wędzi pyszne wędliny...

To może głupio zabrzmieć – mówi pan Jerzy – ale choroba i stomia dodały mi skrzydeł, jak to brzydko mówią kopniaka, by podjąć od dawna planowaną wyprawę w Andy, do Argentyny. Przed chorobą chodziłem tylko po górach Europy. Po chorobie zaliczyłem cztery dalekie wyprawy wysoko-



Argentyna, 2002 r., po zejściu ze szczytu Aconagua

# Ze stomią na szczyty

górskie. W Argentynie byłem aż trzy razy. W samotnej wyprawie na najwyższy szczyt obu Ameryk – Aconagua, mający prawie 7 tysięcy metrów, udało mi się wejść dopiero za drugim razem. Za trzecim razem, z kierowaną przeze mnie czteroosobowej ekspedycji, która miała stawersować Aconaguę (wejść z jednej i zejść na drugą stronę góry), na szczyt dotarł ze mną tylko jeden człowiek, reszta się wycofała.

Lekarze powiedzieli: zapomnij o górach

Po wyjściu ze szpitala ważyłem 46 kg. – Wyglądałem okropnie, ale szedłem sam, o własnych siłach, a to już było dobrze – wspomina. Okazało się, że to nie koniec problemów. Zaczęły się bóle kręgosłupa, znów silne środki. Półtora miesiąca na neurologii i nic nie wykryli, w tamtym czasie nie mieli jeszcze rezonansu w Białymstoku. Czuję się coraz gorzej aż w końcu

musiałem brać morfinę. Oczywiście, nie chodziłem, dół sparaliżowany. Dopiero w grudniu zawieźli mnie na rezonans do Warszawy. Okazało się, że mam zniszczone kręgi i ropę w kręgosłupie. Pilnie potrzebna była operacja. Wykonano ją w Konstancinie. Obeszło się bez wstawiania śrub, ale na cztery miesiące zostałem zagipsowany.

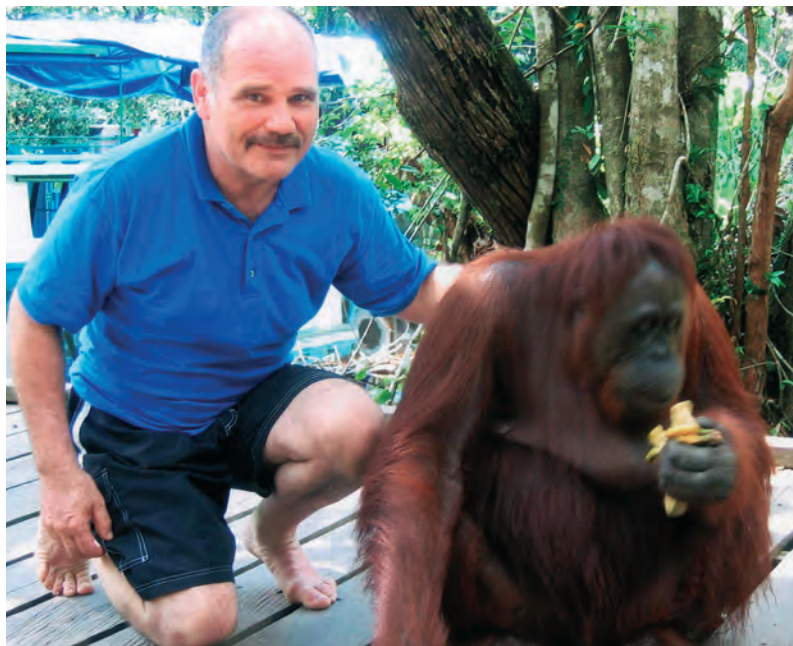
– Mimo życia niby roślinka, skazania na pomoc innych, cieszyłem się,

bo wiedziałem, że będę chodził. I zacząłem próbować, najpierw o kulach – dwadzieścia metrów w jedną, z powrotem. Lekarze powiedzieli, żebym zapomniał o górach, a ja przy swoim: „chodziłem od 1968 roku, to dlaczego mam nie chodzić teraz, jak już chodzę po podłodze?” Zacząłem z wolna trenować, na własne sposoby. Podciąłem gorset, żeby nie przeszkadzał w chodzeniu. Po paru tygodniach robiłem codziennie po osiem kilometrów. Jak mi tylko zdejmą gips, pojedę w góry – obiecałem sobie.

### **W dziewięć dni zdobył Aconcaguę.**

Słowa dotrzymał. Cztery miesiące po zdjęciu gorsetu wchodził na Mont Blanc, rzecz jasna łatwiejszym szlakiem, razem z synem i córką. O mały włos, a skończyłoby się to źle z powodu załamania pogody. Zdążyli wrócić.

*Egzotyka Bali*



*Borneo, rezerwat orangutanów*

– Przydały mi się wtedy lata wspinaczki, doświadczenia. Teraz zdobywałem nowe: w przewyciężaniu osłabienia i choroby, w obsłudze stromi w warunkach turystycznych i wysokogórskich. Jak już wszedłem na Mont Blanc, pomyślałem sobie: może teraz gdzieś wyżej?..

Daleka wyprawa wiąże się z kosztami. Nie na kieszeń emeryta. Szukał kontaktów, sponsorów. I znalazł. Wyprawę w Andy zgodziła się dofinansować amerykańska firma produkująca sprzęt stomijny. W niecałe pół roku po Alpach, a dwa lata po operacjach poleciał do Santiago de Chile, stamtąd autobusem do Argentyny. Przed wyprawą dużo się naczytał o tym kraju i najwyższym szczycie obu Ameryk. Ale to była tylko teoria, weryfikowana dopiero tam na miejscu. Sam doszedł do bazy i zaczął zdobywać szczyt, obóz po obozie. W „trójce” bardzo pogorszyła się pogoda, musiał przesiedzieć dwie doby. Burza połamała namioty większości osób, które podchodziły na szczyt tą trasą. Dotarł do czwartego obozu. Na wysokości sześciu tysięcy metrów, gdy

zbliżał się do trawersu podszczytowego, w przeddzień zesłała tam potężna lawina. Zabiła dwóch Koreańczyków. Ten wypadek i zła pogoda skłoniły go do odrotu wraz z innymi.

– A cel był tak blisko... – wspomina. – Miałem łzy w oczach, ale czułem się już zmęczony, kończył mi się zapas żywności, nie chciałem przeholować.

Nie dał za wygraną. Za rok, w 2000, podjął wyprawę ponownie, tym razem dobrze już obeznany w realiach argentyńskich gór. Miał 55 kg bagażu w trzech plecakach. Sam to wszystko niósł etapami, od obozu do obozu i w dziewięć dni, samotnie zdobył szczyt Aconcagua, dla którego standard zdobywania wynosi około 14 dni!

### **Na taką górę nie wchodzi się za biurka**

Jak sam zaznacza, to by się nigdy nie udało, gdyby nie miał wieloletnich nawyków i doświadczenia w spinaczkach jeszcze sprzed choroby. I gdyby nie podjął intensywnej zaprawy już ze stonią. – Mieszkam 13 km od Białego-

stoku, kolonia Halickie. Dwa miesiące przed wyprawą, zimą, codziennie odwiedzałem córkę, przemierzając tę trasę tam i z powrotem na piechotę. Raz w tygodniu maszerowałem 35 kilometrów, z plecakiem 30 kilo, na przełaj po zaśnieżonych polach. Przed każdą wyprawą potrafiłem wbiegać na dziesiąte piętro na palcach u nóg dwadzieścia razy. Byłem w bardzo dobrej kondycji. No cóż, nie wchodzi się na taką górę z za biurka.

Nawyki z młodości, przyzwyczajenie do gór – to oczywiście pomagało przygotować się do wypraw. A wcześniej pomagało w chorobie. Po tak poważnych zabiegach, długich pobytach w szpitalu, z workiem stomijnym na brzuchu, człowiek mógłby się psychicznie załamać, ale przetrwać pozwalała siła walki, która chyba z gór się wzięła...

### Zachłysnął się dżunglą

Kirgizja, góry Pamiru nazywane Dachem Świata, na pograniczu Afganistanu i Chin, to następny cel Jerzego Truchanowicza.

*W drodze na Mount Blanc*



*Obóz pod Pikiem Lenina*

– Tym razem nie miałem szczęścia – śmieje się – bo nie opacznie dołączyłem do grupy ludzi, którzy zupełnie nie znali się na organizowaniu wypraw. Chodziło im tylko o to, by zgar-

nąć pieniądze od uczestników. Nie mieli nawet odpowiedniego sprzętu. W ostatnim obozie na 6200 m., przed samym startem na szczyt, w nocy rozszalała się burza wietrzna. Porwało cały namiot, który się nie nadawał na taką wysokość. Ledwieśmy do rana przeżyli, w cztery osoby w jakimś dwuosobowym rosyjskim namiocie, który szczęśliwie znajdował się na lodowcu. Po zejściu na dół nie miałem z kim ponowić wejścia. Wróciłem smutny spod tej góry. Po drodze zaliczyłem tylko jakiś rosyjski szczyt, 6100 metrów, nie pamiętam już nazwy. Ale wyprawa i tak dużo mi dała. Dotknąłem prawdziwego lodowca, z groźnymi szczelinami. Dwa razy wpadłem i jakoś sam zdołałem się „wykaraskać”...

Ostatnia wyprawa, w zeszłym roku, wiodła dla odmiany nie w góry, ale na Borneo – do dzikiej dżungli. Z synem, mieszkającym od lat w Nowym Jorku a ożenionym z Indonezyjką, wynajęli łódź z przewodnikiem, popłynęli w górę rzeki Sconyar do rezerwatu

orangutanów. Kilka dni pobyli na łonie dżungli. Mieszkali i jedli na łodzi. Obserwowali z bliska, na ile się dało, dzikie zwierzęta – krokodyle, małpy. Byli też na wyspie Bali i na Jawie. Pan Jerzy, jak z każdej wyprawy, nakręcił film. Dżungla dała swoiste wspomnienia. To było coś nowego – oddychać jej powietrzem, dotykać jej roślinności, zasłuchać się w jej przebogate odgłosy...

### **Oswoić stomię z ekstremą.**

– Zawsze dokładałam do tych wypraw ze swoich skromnych środków, oszczędzam na innych wydatkach, ale bez tego wsparcia żadna nie mogłaby dojść do skutku – zaznacza. – W Polsce nie ma drugiego takiego jak ja, przynajmniej nie znam, nie słyszałam. Wiem, że w Kanadzie jest człowiek ze stomią, który też się wspina, ale ma tylko 23 lata. A ja już wiekowy, na karku sześćdziesiątka.

Truchanowicz nie twierdzi, że chodzenie po górach, ze stomią czy bez, nie sprawia różnicy. Sprawia. Tym bardziej gdy przetoka – jak w jego

przypadku – jest z powikłaniem i trzeba stomijną płytkę zmieniać prawie codziennie. Przy dobrej stomii wystarczy nawet raz na tydzień. Trzeba jednak o tym pamiętać, to kwestia higieny intymnej. Każdy człowiek, jeśli jej nie przestrzega, staje się przykry dla otoczenia, ludzie odsuwają się od niego. Identycznie ze stomią, to przecież sztuczny odbył.

– Zaopatrzenie przetoki (wymiana płytki z workiem) musi się odbyć niezależnie od warunków, w dżungli czy w wysokich górach – podkreśla.

– Muszę to zrobić zarówno w namiocie przy 35-stopniowym mrozie, jak i w podzwrotnikowym upale. Trudno powiedzieć, która wyprawa jest łatwiejsza – w góry czy do dżungli. Każda wymaga przystosowania i nabycia wprawy w obsłudze stomii w ekstremalnych warunkach.

– Narzekasz, że ci tak trudno ze stomią w normalnych, w domowych pieleszach, gdy masz ciepłą wodę, duże lustro, dobrą widoczność? Po prostu nie umiesz tego zrobić, musisz się dobrze nauczyć, a nie będziesz miał

problemu. Co byś powiedział, gdybyś musiał się z tym uporać w siarczystym mrozie, na leżąco? – przekonuje na spotkaniach osoby z takimi dylematami. – Wszystko da się zrobić. Po prostu podgrzewam płytkę nad gazem, żeby się lepiej przykleiła do skóry. Przyklejam nie po to, żeby potem leżeć i użalać się nad sobą, ale żeby zaraz wyjść i ruszyć pod wiatr, jeśli chcę wejść na górę. Czyli w skrajnych warunkach. Podobnie w upale, gdzie człowiek się poci, a płytka piecze i częściej odstaje. Wtedy po prostu zabieram więcej sprzętu, wymieniam go częściej i zaraz o tym zapominam.

### **Trochę z majstra, trochę z artysty**

Dzięki chorobie i stomii mam nowy dom – mówi z domieszką czarnego humoru. Z ubezpieczenia dostał odszkodowanie, 46 tysięcy. Postanowił wybudować za to dom. Ma działkę, ponad pół hektara, na kolonii Halićkie pod Białymstokiem. Tam zamówiona firma jesienią 2002 roku (jak tylko wrócił z wyprawy) postawiła go w stanie surowym. Wykończył sam przez zimę, wiosną... Wykończył jeszcze do dziś. Wokół domu duży, wygrodzony ogród rekreacyjny – wypięszone trawniki i krzewy, duży staw z dopływającym z lasu strumieniem, siedem połączonych oczek wodnych, pomosty, własnoręcznie wykonane rzeźby egzotycznych ptaków i zwierząt, smoków, stworów... Do tego dwa psy i dwa koty.

– Codziennie ciężko pracuję, żeby to wszystko utrzymać w porządku. Samo skoszenie trawników zajmuje cały dzień – zaznacza. Ale efekt jest imponujący. Przyjemnie oglądać, spacerować, odpoczywać. Gospodarz ciągle coś tu zmienia, upiększa. Ma również kuźnię, gdzie próbuje swych umiejętności kowalskich. Syn kolekcjonuje białą broń. Postanowił wykuć

*Z córką i ulubionymi owczarkami*





*W swoim ogrodzie w Halickich pod Białymstokiem*

mu miecz samurajski, łącznie z pochwą i ozdobami. Wykonał już sześć, z samochodowych resorów. Każdy kosztował trzy-cztery tygodnie roboty. Syn zabrał cztery. Oceniał, że lepsze od kupowanych.

Pan Jerzy ma dużo znajomych. Chętnie przyjeżdżają tam latem, żeby podziwiać talenty gospodarza, także w sztuce grillowania i wędzenia szynki.

### **Trzeba wychodzić do ludzi**

Zamiast nad tym całymi dniami rozmyślać, płakać nad sobą, trzeba znaleźć sobie zajęcia, jakieś hobby, zainteresowania. Nie mówię, że zaraz na szczyty jak ja, ale na miarę swoich możliwości. Pamiętając, że ze stomią – o ile pierwotna choroba się nie rozwija – można normalnie żyć, pracować. Sama stomia to nie choroba. A jeśli, to siedzi ona w głowie – przekonuje pan Jerzy. – Jeśli człowiek cały czas myśli tylko o tym swoim „defekcie”, to i będzie chory. Oczywiście – nie wszystkie stomie są takie same.

Podobnie jak choroby. Są mniej i bardziej poważne, kłopotliwe, a ludzie są różni i różnie reagują. Mi bardzo pomogły te wyprawy górskie, poczułem się mocny psychicznie. Ale to nie przyszło samo, trzeba było stopniowo wypracować. Najważniejsze, by z góry wszystkiego nie przekreślać, nie mówić „to już koniec życia”. Tylko nie izolacja! Trzeba wychodzić do ludzi, pracować, spacerować, jeździć na wycieczki, nawiązywać znajomości. Pójść potańczyć, na basen – czemu nie? Sprzęt stomijny jest teraz tak dobry, że przy prawidłowym użyt-

kowaniu zapewnia pełen komfort, dyskrekcję.

### **Trzeba o tym mówić**

– Nie można też robić ze stomii tabu, sprawy bardzo wstydliwej. Ja nie robię – deklaruje Truchanowicz. – Zdolałem pokonać tę barierę, opowiadam o tym niemal programowo na spotkaniach, gdzie pojawiają się często znani aktorzy, politycy. Im też jest ciężko wyjawiać publicznie, że żyją ze stomią. Niestety, większość takich ludzi – a jest ich w kraju ponad 25 tysięcy – nie potrafi sobie z tym za bardzo poradzić. Uważają, że są gorsi. Ukrywają skrzętnie ten fakt w miejscu pracy, nawet przed rodziną, chociaż to ona przede wszystkim powinna to zaakceptować i ich wspierać. Powinni też znaleźć życzliwość i pomoc znajomych, lekarzy. Dużo jeszcze musi się zmienić w podejściu nas wszystkich do osób ze stomią – w miejscu pracy, w kontaktach towarzyskich, sąsiedzkich. Wiem o tym dobrze z własnych, czasem przykrych doświadczeń – ubolewa. – A przecież każdego z nas, dzisiaj zdrowego – jutro może spotkać to samo, bo przyczyną wyłonienia stomii są głównie nowotwory, które przy tym szaleństwie cywilizacji, przy takim odżywianiu, stały się chorobami powszednimi. Dlatego trzeba o tym mówić. Dużo więcej niż się mówi.

*Sylwester Barski*

## **Wielki Powrót**

Jerzy Truchanowicz, niepełnosprawny alpinista z Białegostoku, 27 lutego w Waszyngtonie odebrał nagrodę w ramach programu „Wielki Powrót”. To przyznawane przez firmę Convatec uhonorowanie dla ludzi z całego świata, którzy nie poddali się swojej chorobie. Pan Jerzy jest przedstawicielem Europy, który ze stomią wspina się w wysokich górach. Do tego jeździ po Polsce i opowiada o sobie innym chorym.