



# *Jak dzieje się coś złego, to zrobię wszystko, aby znowu było w porządku.*

z Rafałem Miszkielem pacjentem urologicznym  
rozmawiała Sandra Łazuga

W 2013 roku jego życie, wskutek tragicznego wydarzenia zmieniło się o 180 stopni, jednak on, przez te lata doskonale pokazał, jak „zrobić lemoniadę, gdy życie podaje cytryny”. Moim zdaniem Rafał Miszkielek zasługuje na miano najbardziej motywującego i pozytywnego 29-latka w Polsce, jeśli nie na świecie.

Uwaga! Przeczytanie tej rozmowy grozi zainspirowaniem się i chęcią porzucenia wszelkich wymówek w realizacji osobistych marzeń i celów. Ale jeśli, mimo wszystko, będzie ci za mało, śmiało sięgnij po jego najnowszą książkę „Porażony życiem. Jak wyjechać z piekła.”

## Miałeś 20 lat, gdy po wypadku trzeba było Cię poskładać na nowo. Ile czasu zajęła rekonwalescencja i jak wyglądała rehabilitacja? Jak wspominasz ten czas?

Dojście do siebie po wypadku trwało pół roku: na początku leżałem 2 miesiące na OIOM-ie, później ortopedia, a na końcu rehabilitacja – to była długa praca, pełna bólu i cierpienia. Już w ostatnim etapie, miałem różne terapie zajęciowe, które wdrażały mnie na nowo do podstawowych czynności. Dużym wyzwaniem była nauka leworęczności, ponieważ straciłem prawą dłoń. Nauka polegała na zajęciach manualnych, na przykład malowanie farbami, przekładanie fasolek za pomocą patyczek, wszystko po to, aby jak najbardziej pobudzić lewą rękę do pracy. Do tego oczywiście uczyłem się, jak się ubrać, umyć, samodzielnie zjeść. Oczywiście praca nad sprawnością zaczęła się na dobre, po tych 6 miesiącach, kiedy wróciłem już do domu. Pierwsze dwa lata mocno kombinowałem, jak znaleźć najlepsze sposoby i patenty, aby być jak najbardziej samodzielny. Sprawdzian tego, co udało mi się wypracować był w 2018 roku, kiedy przeprowadziłem się do Warszawy i zamieszkałem sam. To była dla mnie prawdziwa motywacja, aby 100% dawać od siebie, polegać na sobie – ścieścić łóżko, robić pranie, zakupy. Były czasami sytuacje, że gdy chciałem coś większego przywieźć do domu, to przyklejałem to do siebie taśmą. Często metodą prób i błędów, ale finalnie liczyło się to, że zrobiłem coś samodzielnie, to było i jest dla mnie najważniejsze.

Wszystkiego szukałem w Internecie, a właściwie próbowałem szukać. Ze względu na to, że jestem dość oryginalnym przypadkiem – nie spotkałem się, aby ktoś miał podobną sytuację. Trudno było mi znaleźć jakieś porady, czy rozwiązania na ułatwienie codziennych czynności. Chociażby, jeśli chodzi o napędzanie wózka – brak prawej dłoni wymaga dość indywidualnego podejścia. Na początku próbowałem z rękawiczką gumową, potem ochraniacz hokejowy no i w końcu proteza. Najpierw jedna końcówka protezy, potem druga, teraz mam trzecią – w mojej ocenie najlepszą, która pozwala mi na wciskanie prawego cięgu w kole i dzięki temu jestem w stanie samodzielnie napędzać wózek.

**W 2014 roku kontaktowałeś się z nami, firmą Coloplast, aby jak najlepiej poznać sprzęt urologiczny i otrzymać próbki. A jak to było jeszcze w szpitalu, czy kwestie związane z działaniem pęcherza moczowego od razu były jasne? Otrzymałeś pomoc w zakresie samocewnikowania, szkolenie czy raczej doszedłeś do wszystkiego właśnie metodą prób i błędów?**



Pamiętam, że na początku miałem cewnik stały i dopiero w ostatnim miesiącu, na oddziale rehabilitacji cewnik stały został usunięty – od tej pory miałem być cewnikowany cewnikami jednorazowymi. Jednak nie pozwalano mi robić tego samodzielnie, mimo że wychodziłem z inicjatywą samodzielnego cewnikowania. Zawsze musiał to robić lekarz. Trochę to trwało, ale w końcu zaprotestowałem – chciałem udowodnić, że mogę użyć cewnika sam. Powiedziałem: „Dajcie mi to do ręki, to wam udowodnię!”. Chociaż nie było to proste przez brak ręki i zwykłe tzw. suche cewniki, który były jako jedyne do dyspozycji w szpitalu. Takie cewniki trzeba nawilżyć lidokainą, co jest bardzo irytujące i problematyczne. Nie oszukujmy się – te cewniki są bardzo niezdrowe, ponieważ można sobie uszkodzić cewkę, co też niestety miało miejsce u mnie. Były sytuacje, że cewnik dziwnie się zagiął i pojawiła się krew w wyniku podrażnienia.

### Co więc trzeba zrobić, aby dobrać odpowiedni dla siebie sprzęt urologiczny?

Testować. Testować wszystko co wpadnie w ręce. Ja nie urodziłem się z niepełnosprawnością, musiałem wszystkiego się nauczyć i dużo nadrobić. A więc najpierw były cewniki suche, do których potrzebny jest dodatkowo żel – lidokaina, później dowiedziałem się o innych modelach, dostawałem próbki i tak udało mi się poznać cewniki hydrofilowe, czyli gotowe do użycia. I przy hydrofilowych pozostałem, używam ich już od wielu, wielu lat i mam do nich zaufanie, spełniają moje oczekiwania. Ale na pewno dobór sprzętu medycznego jest kwestią indywidualną. Komuś może lepiej sprawdzić się cewnik bardziej nawilżony, innemu mniej; ktoś będzie wolał cewnik, który będzie bardziej się zginał, a ktoś, żeby się prostował, był bardziej sztywny. Radziłbym, aby pozamawiać sobie w Internecie różne modele i po prostu posprawdzać, co pasuje, popytać też innych, jakie są możliwości na rynku. Trzeba wziąć pod uwagę swoją wygodę, ale na pewno też możliwości finansowe, aby było nas stać na odpowiednią ilość cewników.

Miałem również epizod z cewnikami zewnętrznymi, które wyglądem przypominają prezerwatywy ale są podłączane do worka do zbiórki moczu. Również korzystałem z próbek tych cewników oraz specjalnej miarki, aby dobrać odpowiedni model i rozmiar. Jednak w moim przypadku te cewniki nie sprawdziły się. Nie były dla mnie wygodne, nie trzymały się, dlatego z nich zrezygnowałem.

### **A jak kontrola nad pęcherzem moczowym wygląda u Ciebie teraz? Coś się zmieniło przez te prawie 10 lat?**

W chwili obecnej na pewno mam większą kontrolę nad swoim pęcherzem. Tak jakby z czasem zwieracz wytrenował się. Na początku, pęcherz raczej mnie zaskakiwał, bo zdarzały się wpadki i gdy dowadywałem się, że to czas na sikę, to wszystko było już mokre. Obecnie jestem w stanie wyprzedzić pęcherz. Wiadomo, że zwieracz nie zatrzyma moczu na długo, ale na tyle, żeby zdążyć zareagować. Oczywiście staram się też pić odpowiednie płyny w zależności od sytuacji. Na przykład wiem, że jak wypiję kawę, to w przeciągu godziny muszę się zacewnikować. Kontroluje to, co pije, w jakich ilościach i w jakich miejscach, mimo że mam swoje sposoby i do oddania moczu nie potrzebuję toalety ale wiadomo, że pewna miara intymności przy cewnikowaniu jest potrzebna.

### **Miałam okazję niedawno przeczytać Twoją książkę. Piszesz w niej że „żyjesz tak, jak się chcesz”. Czy jest to w ogóle możliwe będąc osobą z niepełnosprawnością w polskich realiach? Czy Polska jest przyjaznym krajem dla osób na wózku inwalidzkim? A może, Twoim zdaniem, coś powinno się zmienić?**

Na pewno dużym plusem są dofinansowania i różne projekty dla osób z niepełnosprawnościami, chociaż nie są one tak samo dostępne dla każdego. Większą szansę na otrzymanie pomocy, mają osoby z mniejszych miejscowości, ponieważ jest mniejsza „kolejka”. Kolejną zaletą, którą znam z własnego doświadczenia, są dostosowania infrastruktury – moim zdaniem polskie miasta są naprawdę wysoko na liście, jeśli o to chodzi. Byłem w Londynie, czy Paryżu i też kilku innych większych miastach i porównując, na przykład, nasze metro - wypada ono świetnie, jest w 100% dostosowane! Za granicą miałem często problem, aby skorzystać z metra, bo nie każda stacja była przystosowana. Z mojej perspektywy, komunikacja w Warszawie jest bardzo dobrze zorganizowana. To daje możliwość życia tak, jak się chce, bo można samodzielnie podróżować. Do tego komunikacja miejska jest za darmo, a na PKP są spore zniżki, więc myślę, że polskie realia, dając tę swobodę przemieszczania się osobom z niepełnosprawno-



ściami, są na wysokim poziomie. Oczywiście, zawsze można zmieniać coś na lepsze. Na pewno bardzo pomógłby system, dzięki któremu osobom z niepełnosprawnościami łatwiej byłoby się usamodzielniać, znaleźć pracę, zamieszkać samodzielnie, może w większym mieście. Tego bardzo brakuje.

### **Jestem pozytywnie zaskoczona! Mamy się czym pochwalić na tle zachodnich sąsiadów! Czy wypadek Cię zmienił, czy również przed 2013 rokiem można było opisać Cię jako osobę konsekwentną i upartą? A może te cechy te pojawiły się, gdy zaczęły być niezbędne do samodzielnego realizowania celów?**

Tak, myślę, że te cechy zawsze były wpisane w moją osobowość. Chyba najlepiej to widać, gdy popełnię jakiś błąd, czy mam jakiś problem, to zawsze staram się naprawić sytuację. Jak coś złego się dzieje, to zrobię wszystko, aby znowu było w porządku. Oczywiście, nie „po trupach do celu”, ale na pewno dam z siebie wszystko, żeby przetrwać trudny czas i wszystkie popełnione błędy naprawić. Więc te cechy zawsze były ze mną, a aktualnie myślę, że jestem najlepszą wersją samego siebie. Przez te lata, starałem się przede wszystkim wyciągać wnioski i poprawiać w sobie to, co wymagało poprawy, bo chyba o to chodzi, aby cały czas zmieniać się na lepsze i mieć z tego satysfakcję.

### **Z pewnością! To wejdźmy teraz do Internetu. Jak w obecnych czasach ludzie młodzi reagują w Internecie na wrażliwe, intymne tematy, które poruszasz? Czy mierzysz się z hejtem i mową**

### nienawiści, a może docierają same wiadomości z podziękowaniami i wdzięcznościami?

Młodzi ludzie reagują bardzo pozytywnie i są bardzo ciekawi seksualności, fizjologii i tego, jak sobie radzę z podstawowymi czynnościami. Szczególnie bardzo młodzi ludzie. Na moim TikToku (jeden z kanałów w SocialMediach) zadają bardzo dużo pytań do publikowanych materiałów: jak korzystam z toalety, jak się myję. Jeśli chodzi o negatywne komentarze, zdarzają się bardzo rzadko, prawie w ogóle. Przez tyle lat mojej obecności w Internecie pojawiały się niemiłe wiadomości, jednak nigdy nie zwracałem na nie szczególnej uwagi. Nauczyłem się przeistaczać to w dowartościowywanie mojego ego. Czuje się po prostu lepszy od takiej osoby, która bezsensownie wyzywa kogoś w Internecie.

Ale za to jest sporo podziękowań od osób z niepełnosprawnościami – za tipy, ciekawostki. Ostatnio udało mi się zainteresować moich odbiorców alternatywną, zastępczą komunikacją w PKP. Wiele osób nie wiedziało, że są utrudnienia na pewnym odcinku na południu Polski, a dzięki moim wskazówkom, mogli dojechać bez problemu. I chociaż nie był to post sponsorowany, to spora satysfakcja, że kanał spełnia fajną, pomocną rolę.

**To prawda, to, co szczególnie mi się podoba w na Twoich profilach, to fakt, że zachęcasz osoby z niepełnosprawnościami do wyjścia z domu, opowiadasz czego mogą się spodziewać, jak mogą się przemieszczać. To świetna sprawa. I taki chyba masz cel, aby pomagać ale przede wszystkim edukować. Co najbardziej chciałbyś**

### przekazać swoim obserwującym?

Normalność. Nic co ludzkie, nie jest mi obce, dlatego nie wstydę się mówić o takich ludzkich tematach jak korzystanie z toalety, czy seks. To są tematy, które dotyczą nas wszystkich, każdy robi kupę i sika. Ktoś uprawiał seks, abyśmy dzisiaj byli na świecie. Normalne tematy. Taka edukacja zawsze będzie dla mnie bardzo istotna. Pamiętam, że na początku mojej niepełnosprawności, jeszcze ze szpitalnego łóżka, szukałem kogoś takiego jak ja, aby się czegoś dowiedzieć, no i nie znalazłem. Szkoda, bo nie ma żadnego takiego poradnika, czy specjalisty, który pomoże wrócić z powrotem do życia w rodzinie i podpowie co i jak w tych najbardziej intymnych tematach. Ja dochodziłem do wszystkiego sam, próbując na własnej skórze. Bardzo lubię tworzyć materiały na moje profile, to sprawia mi to dużą przyjemność, choć momentami jestem tym zmęczony, ponieważ robię to już od wielu lat. Dlatego czasami potrzebne są przerwy, na przykład od YouTube'a mam teraz taką dłuższą przerwę. Stwierdziłem, że po tylu latach na YT czas na nowe wyzwania, potrzebuję chwili, aby mieć jakąś refleksję i wymyślić nowe materiały, które będą ciekawe i angażujące. Obecnie więcej uwagi kieruję na profile na TikToku i Instagramie, tam jest mnie więcej.

### Aktywność w Internecie to jednak nie wszystko. Na co dzień jesteś bardzo zajęty! Czym jeszcze się zajmujesz?

Pracuję w banku, od poniedziałku do piątku na cały etat, więc praca zawodowa to większa część mojego standardowego tygodnia. Staram się zna-



leżać czas na siłownię, życie prywatne, ale to prawda, dochodzą do tego też różne projekty, które wiążą się z wyjazdami. Obecny weekend na przykład daleki był od odpoczynku po tygodniu pracy, ponieważ byłem w Warszawie, aby wystąpić w programie śniadaniowym, do tego realizowałem jeszcze projekty sponsorowane, w ramach współpracy, a od poniedziałku znowu do roboty, także nie ma taryfy ulgowej, dzieje się dużo!

### Jak w tym wszystkim dbasz o siebie – o sprawność, zdrowie i samopoczucie?

Kiedyś trenowałem jazdę na długie dystanse. W mojej książce ze szczegółami opisuję, jak wyglądała moja pierwsza dłuższa trasa i przygotowania do niej. Dzisiaj wiem, że tak długie dystanse pokonywane na wózku nie są do końca dobre i zdrowe, ponieważ wysiłek tego typu bardzo niszczy i obciąża stawy, dlatego trzeba to robić z głową i bardzo uważnie, aby dbać o swoje ciało. Po mojej pierwszej wyprawie w 2016 roku miałem nawet poważną kontuzję nadgarstka, co oznaczało dla mnie miesiąc siedzenia w domu. W 100-kilometrowe trasy już nie jeżdżę, ale moim zwyczajem stał się wjazd nad Morskie Oko i jestem tam co najmniej raz w roku. Wiem, że aktywność fizyczna jest bardzo istotna, dlatego trenuję na siłowni – 1-2 razy w tygodniu oraz poruszam się jak najczęściej po mieście bez korzystania z komunikacji, ale o własnych siłach. Jeśli chodzi o dietę, staram się jeść zdrowo, unikam jedzenia tzw. „śmieciowego”, nie jadam słodczy, bo wiem, że cukier nie wpływa pozytywnie na nasze zdrowie, chociażby na pracę pęcherza moczowego i profilaktykę unikania infekcji. Opieram raczej posiłki na produktach białkowych. I, tak jak mówiłem wcześniej, dbam o odpowiednie picie płynów. Jeśli chodzi o moje samopoczucie – stawiając sobie cele i realizując marzenia, czy wyzwania czuje się dowartościowany i to głównie sprawia, że moje samopoczucie jest bardzo dobre.

### Brzmi jak przepis na szczęście! A jakiej rady udzieliłbyś młodej osobie z niepełnosprawnością, która chciałaby się usamodzielnic? Od czego zacząć?

Przede wszystkim – nie dawać się ograniczać. Jeśli rodzice, czy opiekunowie, znajomi mówią ci, że nie

dasz sobie rady, za wszelką cenę próbuj być samodzielny. Moim zdaniem takie stereotypowe myślenie tylko ciągnie na dno i nie pozwala się rozwijać. Jeśli masz sprawne ręce albo rękę, sprawny umysł, to jesteś w stanie być samodzielny. Nie szukaj wymówek, nie zwracaj uwagi, na to że ktoś ci powie, że nie dasz rady. Jak nie spróbujesz, to się nie dowiesz. Pobierając świadczenia i zarabiając do tego najniższą krajową, uda ci się samodzielnie utrzymać. Na pewno ważna jest logistyka i planowanie, ale przede wszystkim działanie. Dlatego nie poddawaj się i walcz o siebie!

### Ty się nie poddajesz i są tego owoce. Z czego jesteś najbardziej dumny? Wiem, że jest z czego wybierać!

Jeśli chodzi o osiągnięcia sportowe, to na pewno jestem dumny z kilku pokonanych 100-kilometrowych tras oraz wypraw na Morskie Oko – w sumie udało mi się wjechać już 5 razy i zawsze mnie to uszczęśliwia. Trochę bardziej ekstremalne osiągnięcie to z kolei skok ze spadochronem w 2019 roku i spełnione marzenie z dzieciństwa. Również bardzo dumny jestem, jako influencer, ponieważ udało mi się zbudować dużą społeczność, co umożliwiło mi różne wystąpienia np. w telewizji i wydanie książki. Myślę, że w jakimś stopniu wygrałem życie ciężką pracą pomimo mojej niepełnosprawności.

### Zgadzam się w 100% i serdecznie gratuluję! A co dalej? Zdradzisz nam jakie są dalsze plany, jakie marzenia, cele na przyszłość?

Podróżować jak najwięcej. Najchętniej do Stanów Zjednoczonych, bo to kolejne marzenie z dzieciństwa – Los Angeles, Las Vegas, Nowy York, ale też Dolina Śmierci. Chciałbym pokonać tam ponownie długą, 100-kilometrową trasę, tym razem w bardziej ekstremalnych warunkach. Z jazdą w ponad 30-stopniowych upałach mam już pewne doświadczenie, jednak wiem, że w jednym z najgorętszych miejsc na ziemi to przygotowanie będzie miało ogromne znaczenie.

### Myślę, że będę Ci kibicować setki tysięcy ludzi! Bardzo dziękuję, że podzieliłeś się swoją historią.

---

Potrzebujesz porady? Odwiedź naszą stronę [www.coloplast.pl](http://www.coloplast.pl) lub zadzwoń pod bezpłatny numer infolinii **800 300 300**

---