



Sport nadaje mojemu życiu odpowiedni tor!

z Szymonem Klimzą, pacjentem urologicznym, rozmawiała
Sylvia Rucka-Chmielewska, Digital Marketing Manager w Coloplast

Szymon tak na początek, Szymon Klimza to człowiek ekstremalny? Zgadzasz się?

Wydaje mi się, że w pewnym stopniu tak. Już przed wypadkiem cały czas szukałem różnych źródeł adrenaliny, a po wypadku, gdy przekonałem się, że przede mną wiele możliwości nadal szukam nowych przygód. Adrenalina to ewidentnie motywator, którego potrzebuję codziennie do działania, do życia! I muszę przyznać, że bardzo to lubię. Przychodzą czasami spokojniejsze dni czy tygodnie, ale zdecydowanie muszę się ruszać i uprawiać sport. On nadaje mojemu życiu odpowiedni tor. Już tydzień bez ćwiczeń powoduje, że

czuje się nieswojo. To także dla mnie swego rodzaju forma terapii, ale przede wszystkim wielka pasja.

Szymon z tego co wspominasz sport towarzyszył Ci od zawsze. I to właśnie w trakcie uprawiania jednej z dyscyplin wydarzył się nieszczęśliwy wypadek, który wpłynął na to jak wygląda Twoje życie. Opowiesz o tym?

Tak, 10 lat temu zdarzył się nieszczęśliwy wypadek na nartach. Nudziła mnie już normalna jazda, szukaliśmy ze znajomymi większych wrażeń. Wypadek, w trakcie którego uszkodziłem rdzeń krę-



gowy, zdarzył się w snowparku. Życie zmieniło się w jednej chwili. Musiałem zacząć poruszać się na wózku. Dziś mogę powiedzieć, że zmienił się tylko sposób poruszania, ale w pierwszych chwilach tego nie wiedziałem. Przez pierwszy rok moje życie polegało na „podróżach” ze szpitala do szpitala. Trafiłem na obóz aktywnej rehabilitacji organizowany właśnie przez Fundację Aktywnej Rehabilitacji (FAR), gdzie nauczono mnie jak siadać na wózku, jak przesiadać się, ubierać i wykonywać inne codzienne czynności. To była bardzo cenna nauka.

Ale to co było punktem zwrotnym to informacja, że są różne sporty dla osób z niepełnosprawnością. Dowiedziałem się, że jest alternatywa dla narciarstwa dla osób poruszających się na wózkach. To monoski, podczas którego wykorzystywana jest jedna narta. Po powrocie do domu od razu rozpocząłem poszukiwania wyjazdu, gdzie mógłbym rozpocząć naukę takiej jazdy na nartach. Wybrałem się do Białki Tatrzańskiej na obóz organizowany przez Fundację Aktywni bez Barrier. I tak pierwszy sport, który zacząłem uprawiać po wypadku to było narciarstwo. Dalej rozpoczęła się droga poszukiwania kolejnych, ciekawych dyscyplin.

Co poczułeś kiedy dowiedziałeś się, że istnieją różne sporty dla osób poruszających się na wózkach?

Bardzo się ucieszyłem, że są takie możliwości. Ogromna radość i zaraz działanie czyli szukanie dyscypliny dla mnie. Po wypadku miałem ogromne wsparcie w bliskich, zresztą tak jest do dziś i bardzo to doceniam. Ale z drugiej strony nie należy żyć tylko rehabilitacją, warto trochę wyrwać się do innego świata, bardziej „normalnego”.

A jak inni zareagowali na to, że narty, które doprowadziły do wypadku były pierwszym wyborem po...?

Wszyscy byli bardzo zaskoczeni i pełni uzasadnionych obaw. Decyzja była przemyślana i na obóz

pojechałem wspólnie z dziewczyną (dziś już moją żoną). Gdy zobaczyła na miejscu jak to wygląda była spokojniejsza. Moi rodzice nie byli na początku bardzo entuzjastycznie nastawieni do tego pomysłu, w końcu to narty zabrały mi sprawność, byli pełni obaw, żebym sobie nie zrobił czegoś gorszego. Później jednak bardzo mnie wspierali i dziś są moimi największymi fanami.

Czym jest sport dla Ciebie dzisiaj? Lista uprawianych przez Ciebie dyscyplin jest imponująca!

Sport jest przede wszystkim moją wielką pasją, ale także formą rehabilitacji fizycznej i psychicznej. To odskocznia od wózka i życia codziennego. Trzeba się skupić tu i teraz na wykonywanych ćwiczeniach co pozytywnie wpływa na codzienne funkcjonowanie. Dziś mogę powiedzieć, że mam swoją dyscyplinę na każdą porę roku. Jeżdżę na handbike'u, i sitwake'u w lecie, a zimą na monoski. Przez cały rok uprawiam crossfit, a ostatnio także tenis ziemny i wcale nie jest to bezpośrednio związane z sukcesami Igi Świątek. Biorę udział w wyścigach na wózkach po asfalcie oraz w ekstremalnych warunkach po lesie, błocie, piasku.

Moje największe osiągnięcia dotyczą mojego udziału w Wheelwod Games w Kanadzie, gdzie zająłem 5 miejsce. A w Polsce m. in wygrane w 2017 i 2018 Battle of Europe. W ubiegłym roku wygrałem także zawody w crossfit Ironwheels czy Brak Barrier Battle 2022.

Mam na swoim koncie także skok ze spadochronem, lot szybowcem, a także w tunelu powietrznym czy udział w wyścigach samochodowych. Lubię różne wyzwania. Jest we mnie ogromna ciekawość – jeśli pojawia się możliwość spróbowania czegoś nowego czemu nie – mamy tylko jedno życie.

Przed wypadkiem także próbowałem różnych sportów, ale paradoksalnie po wypadku pojawiło się więcej możliwości. Wydaje mi się, że chcę sobie udowodnić, że wózek w niczym mnie hamuje. Bo tak rzeczywiście jest.



Czy jest już jedna ulubiona dyscyplina czy ciężko taką wskazać?

Ciężko wybrać i wskazać tę jedną jedyłą – tak jak mówiłem mam swoje dyscypliny na każdą porę roku. Tenis teraz jest ogromną ciekawością. Dzięki różnym sportom mam możliwość poznawania wielu różnych osób, integrujemy się. Jeden drugiemu pomaga i doradza, wzajemnie się motywujemy. Gdy pełniłem rolę Ambasadora poznałem także wiele sławnych osób, wypadek przyczynił się do wizyty w Watykanie i spotkania z papieżem. Wiem, że inaczej nie miałbym takich okazji, dlatego traktuje je jako ogromną wartość.

Jedna z dyscyplin wymagała dalekiej podróży do Kanady? Co było największym wyzwaniem w organizacji podróży?

Moja żona i trener bardzo wspierali mnie we wszystkich kwestiach organizacyjnych. Najważniejsze to dobrze się przygotować, co wydaje mi się udało nam się bardzo dobrze. Jedyne wyzwania z jakimi się borykałem to kwestie finansowe i poszukiwanie sponsorów, bo bez nich nie byłbym w stanie wziąć udziału w zawodach.

Poza tym, że jesteś aktywny sportowo działasz także dla innych. Kilka lat temu zostałeś Ambasadorem kampanii społecznej, która miała na celu pokazywać, że w świecie sportu nie ma barier i sport, także ten ekstremalny, mogą uprawiać także osoby z niepełnosprawnościami. Z przestaniem kampanii odwiedzałeś szkoły i ośrodki dla osób z niepełnosprawnościami. Za tą aktywność zostałeś nagrodzony w ubiegłym roku nagrodą w konkursie Mr Disabled. To nie jedyne takie wyróżnienie? Czym dla Ciebie jest aktywność społeczna?

Tak staram się odpowiednio motywować innych, dzięki moim doświadczeniom. Odwiedzam dzieci w szkołach i opowiadam im moją historię trochę jako ostrzeżenie, żeby zawsze dbali o bezpieczeństwo. Pokazuje im różne dyscypliny, które

można uprawiać także na wózku, motywując ich do sportu. Zależy mi na przekazaniu im pozytywnego ducha do cieszenia się każdym dniem. Cieszę się że zostałem dostrzeżony.

Mówisz, że „można robić to co się chce, a wózek nie jest żadną barierą”, zawsze tak było?

Zawsze byłem taką osobą, która szukała radości w życiu, a nie zamykała się na ograniczenia. Jeszcze przed wypadkiem cieszyłem się życiem. Dla mnie szklanka jest zawsze do połowy pełna.

Jedna złota rada dla tych na początku drogi? Jak się nie poddać?

Początek tej drogi zaraz po wypadku jest ciężki i nie ma co udawać, że nie. Budzisz się po operacji bezwładnie podłączony do aparatury, to jest trudne. To co mogę poradzić i co sprawdziło się u mnie to jak najszybszy powrót do tak zwanej normalności i ludzi. Zbyt długie zamknięcie w domu powoduje jeszcze większą izolację. Myślę, że trzeba zająć czymś głowę i wracać do marzeń, przygód i planów. Trzeba na nowo poukładać pewne rzeczy w głowie.

Poza poruszaniem się na wózku jest jeszcze jedna różnica w naszej codzienności Twoje schorzenie wymaga cewnikowania. Kto pomógł Ci wybrać odpowiednią metodę? Dziś stosujesz cewniki hydrofilowe. Czy długo trwało zanim znalazłeś odpowiedni dla siebie produkt?

Na początku, zaraz po wypadku, stosowałem cewnik zewnętrzny, a później tzw. kapturek. Szybko jednak zdałem sobie sprawę z ryzyka zalegania moczu, pojawienia się kamieni nerkowych i przeszedłem na cewniki jednorazowe. Tak było przez kilka lat, aż w sklepie medycznym poinformowano mnie o cewnikach hydrofilowych. Gdy usłyszałem o tym, że są gotowe do użycia i nie wymagają żadnej aktywacji od razu chciałem ich spróbować. To produkt, który spełnia



moje potrzeby. Niestety nie spotkałem wcześniej urologa, który by znał ten produkt. Wiem, że dzięki nim mam mniej zakażeń pęcherza moczowego, a cała „procedura” trwa dużo krócej i można ją wykonać w każdych warunkach, bo wszystko mamy gotowe do użytku.

Pracujesz zawodowo. Nie miałeś obaw przed powrotem do pracy?



Wiedziałem, że będę chciał jak najszybciej wrócić do pracy. Przed wypadkiem pracowałem jako górnik, a dziś także pracuję w kopalni, ale już w części biurowej.

Od 10 miesięcy pełnisz jeszcze jedną ważną rolę – jesteś Tatą, czego Ci bardzo gratuluję. Jak sobie radzisz? Co jest największym wyzwaniem? Planujesz już rozgrywki w tenisa z synem czy uprawianie z nim ekstremalnych sportów?

Dziękuję. Tak, dziś pogodzenie sportu z codziennymi rodzinnymi obowiązkami jest małym wyzwaniem. Zarówno ja jak i żona kochamy sport więc oczywiste jest, że rozmyślałem o wspólnym rodzinnym uprawianiu sportu. Mamy nadzieję, że nasz syn będzie go lubił, a jaką dyscyplinę wybierze to będzie jego decyzja.

Co teraz przed Tobą? Jakie marzenia i plany?

O marzeniach głośno nie mówimy, bo się nie spełnią. Na pewno mam w głowie plany dotyczące udziału w kolejnych zawodach. A poza tym zapewne przede mną spontaniczne decyzje o kolejnych przygodach.

Szymon trzymam mocno kciuki za Twoje sukcesy, z przyjemnością będziemy je śledzić. Serdecznie dziękuję za rozmowę.

Potrzebujesz porady? Odwiedź naszą stronę www.cewnikujbiesam.pl lub zadzwoń pod bezpłatny numer infolinii **800 300 300**
