



Urolog měl pravdu, skutečně jsem musel okamžitě na operaci. Najednou se mi zbořil celý svět. Najednou nemělo nic žádnou váhu ani cenu. Jediné, na co jsem v několika dalších dnech myslel, bylo přežití. Cítil jsem obrovskou touhu po životě. Snažil jsem se zůstat pozitivní a nikdy nepřestal věřit, že to dopadne dobře.

Dva dny po operaci za mnou byl v nemocnici můj manažer. Radili jsme se, jestli budeme nějakou chvíli předstírat, že mám chřipku, nebo rovnou vybalíme pravdu. Neshodli jsme se hned, já byl od začátku pro druhou variantu. Jednak se už něco rozkřiklo, jednak mi občas někdo zavolal nebo napsal, že mě neviděl na tréninku. Vlastně stačilo, když se mě kdokoli zeptal, jak se mám. Bylo mi blbé odpovídat, že dobře, když jsem se dobře neměl. A tak se stávalo, že některé ty hovory byly dost trapné. Když jsem odpověděl, že jsem nemocný, logicky přišla otázka na to, co mi je.

Nejdůležitější večírek v mém životě (pokračování z minulého čísla)

PETR KOUKAL

„Čau, chlape. Jak jde trénink?“

„Netrénuju. Mám nějaké zdravotní problémy.“

„Jaké?“

„No... rakovinu.“

V tu chvíli bylo všechno pryč. Jakákoliv konverzace, jakékoliv srandičky. Já byl připravený se o všem bavit, ale ti druzí ne. Místo toho mě začali litovat. A i když jsme pak mluvili o něčem jiném, viděl jsem na nich, jak nad tím pořád přemýšlejí. Nechtěli mi ublížit, ale mně vlastně ubližovalo už to, že se mnou mluví jinak než dřív. Sám jsem si párkrát v životě povídal s někým hodně nemocným a horko těžko jsem lovil slova. Takže jsem je chápal. Ale měl jsem pocit, že by se mnou mluvili jinak, kdybych měl třeba rakovinu plic. Zeptali by se, jestli to bolí nebo jestli kašlu, ale tady se najednou neptali. Dělali, že se nic nestalo, a jen to viselo ve vzduchu. Pět dní po operaci za mnou přijel kamarád. Seděli jsme hodinu a půl a neřekli o nemoci ani slovo. Na jednu stranu to pro mě bylo osvobození, protože jsem už týden o ničem jiném nepřemýšlel. Na druhou stranu jsme oba věděli, že je průšvih, ale mně bylo blbé o tom začít a jemu bylo blbé se zeptat. Možná měl i strach.



Těch, co na mě spustili rovnou, moc nebylo. „Tak mi ukaž tu jizvu od žraloka.“ Takové reakce jsem měl nejradši. Často jsem to ostatním ulehčil tím, že jsem to byl opravdu já, kdo začal. Nebyla to frajeřina ani póza. Když přijdete o varle, už se nestydíte před nikým a před ničím. Několik týdnů na urologii a onkologii z člověka vysaje zbytky studu, ješitnosti i ega. Ale byl jsem překvapený, jak moc se styděli ostatní, hlavně kluci. Bylo jim nepříjemné mluvit se mnou, kterému se to stalo, natož aby šli sami k doktorovi a nahlas mu řekli: „Víte, já mám něco na varleti, podívejte se mi na to prosím.“



Zjistil jsem rychle, že nejenže s tím nechodí k lékaři, ale většina chlapů se to stydí říct i partnerce, kamarádovi, rodičům... prostě to většinou raději neřeknou nikomu.

Tehdy mě poprvé napadlo, že bych měl nahlas říkat, že rakovina není jen věc starých lidí. Že ji může dostat i člověk, který je mladý, pravidelně sportuje a dobře jí.

Trvalo to jen pár dní a přišel první skvělý důkaz, že to má smysl. Nějaký pán mi napsal e-mail, že mi mockrát děkuje, že jsem se o svém onemocnění zmínil v jednom z rozhovorů, které si přečetl. Díky němu totiž zjistil, že má velmi podobné příznaky, a donutilo ho to k tomu, že se konečně po několika měsících odhodlal k návštěvě urologa. Následující průběh jeho příběhu vám nemusím dlouze popisovat – nelíbil se prakticky vůbec od toho mého. Hned druhý den musel také na operaci, ale měl štěstí, že přišel včas a nemusel už podstoupit žádnou další léčbu.

Já takové štěstí neměl, po operaci mě čekaly ještě tři zajišťovací cykly chemoterapie. Ale víc než chemoterapie mi změnil život právě onen e-mail od člověka, který mi napsal, že jsem mu možná zachránil život.

Uvědomil jsem si najednou několik věcí. Jednak jak je mužské zdraví opravdu těžké téma a jak obrovské je to tabu ve společnosti. A současně jak moc můžu této situaci sdílením svého příběhu pomoci.

Nazývám to „efekt pozitivního vyděšení“ – když se průměrný člověk dočte nebo jinak dozví, že zdravě žijící mladý sportovec, nekuřák bez jakékoliv rodinné negativní genetické zátěže skončí ze dne na den na operačním sále, má to většinou velmi silný efekt. Samozřejmě že to může mít za následek i příliš velké vyděšení a strach, ale věřím, že zpravidla to vede k nějaké míře sebereflexe a uvědomění si případných následků pokračujícího ignorování důležitosti pravidelných preventivních prohlídek.

Zjištění, že můžu svým příběhem alespoň pomoci jiným lidem, mě ohromně motivovalo a drželo nad vodou v nejtěžších chvílích po operaci a hlavně při následné

chemoterapii. Nemohl jsem poprvé v životě trénovat a hrát turnaje, přišel jsem si k ničemu, měl jsem strach o budoucnost a cítil se hrozně. Ale vědomí, že pouhé zveřejnění mého příběhu v médiích zachránilo lidský život mi strašně pomohlo. A uvědomil jsem si, že ten příběh má nejspíš ambici měnit více životů. Otázkou bylo jak.

Nejdřív jsem přemýšlel, že bych se k někomu přidal. Sem tam jsem dal nějaký rozhovor, prakticky žádný jsem neodmítal, i když to bylo pořád dokola. Úzce jsem spolupracoval s mnoha subjekty, které o rakovině mluvily nahlas. Především to byl projekt Rakovina věc veřejná. Jednou za čas jsem udělal ve škole nebo v nějaké firmě přednášku, ale bylo to celé takové roztroušené, všechno a nic. Kdosi se mě zeptal, jestli to všechno dělám pro svou nadaci, a já si v tu chvíli uvědomil, že bych mu rád odpověděl ANO. Velkou roli v tom sehrál Martin Dvořák, který pracoval jako manažer v IBM a se kterým mě seznámila kamarádka Šárka. Seděli jsme na obědě a on poprvé nahlas vyslovil, že se mi peníze na osvětovou činnost budou shánět mnohem líp, když budu mít něco vlastního. Ale co? Nadaci? Spolek? A jen s tématem rakovina varlat? Nebo rakovina všeho? Původně jsem měl myšlenku velmi šokující kampaně – na webu fotky z márnice, na které by byla vidět jen cedulka visící na palci mrtvol, na které bylo napsáno: „Přišel pozdě na preventivní prohlídku. Chceš dopadnout jako on?“... Brzy jsem pochopil, že už takhle je to téma velmi těžké a že příliš negativní PR tomu moc nepomůže a možná chlapy ještě víc vyleká.

Svolal jsem proto pár známých na pivo, dohadovali jsme se, přehazovali nápady, kreslili jsme na pивní tácky, až někdo řekl: „Když se nám chlapům porouchá auto, můžeme se z toho zbláznit a hned běžíme do servisu. Když se něco porouchá v nás, jsme doma, otravujeme manželky a nejdeme nikam. Tak co to nějak spojit? Aby chlapi ke svému tělu přistupovali jako ke svému autu.“ Chtěli jsme spojit preventivní prohlídky pro chlapy a státní

technické kontroly pro auta. A najednou jsme to měli.

STK pro chlapy.

Připili jsme si a věděli jsme, že název máme.



S dalšími známými a přáteli jsem potom řešil formu, ve které budeme fungovat. Oslovil jsem Petra Sýkoru, zakladatele Dobrého anděla, kterého jsem byl také součástí a veřejně jej dlouhodobě podporoval. Petr mi na začátku také velmi pomohl a dodnes jeho práci velmi obdivuji. Posledním dílem do skládačky byl Petr Soukup, zakladatel PR agentury Stance, kterého jsem znal už z OH v Pekingu. Domluvil jsem si s ním schůzku a zeptal se ho narovinu, zda by mi s celým tím projektem nepomohl. Potřeboval jsem mít nějaké oficiální sídlo, ale především zkušenou pomoc s administrativními kroky, které k založení takové organizace jsou potřeba. K mému překvapení jsme se prakticky hned domluvili na spolupráci, což bylo skvělé. Domluvili jsme se, že založíme Nadační fond Petra Koukala. Jedním z kroků, které bylo potřeba udělat, bylo ustanovení správní rady. Nejdřív jsem přemýšlel, že bych po vzoru jiných nadací a fondů oslovil nějaké známé lidi. Oslovil jsem tehdy textaře Michala Horáčka, jehož písničky jsem měl rád a četl jsem všechny jeho knihy. Ale z důvodu velkého vytížení odmítl. A zjistil jsem, že vlastně nikdo další úplně vhodný mě nenapadá. Tak jsem to nakonec vymyslel úplně jinak. Rozhodl jsem se, že do správní rady obsadím ty lidi, kteří mi zachránili život. Doktory. Profesory. Kapacity. Od praktické lékařky Zuzky Švadlenkové, která mě dokopala na prohlídku, přes profesora Hanuše, který mě operoval na Urologické klinice Ke Karlovu, profesora Petruželku, který mi ordinoval onkologickou léčbu, až po rodinného známého Jožku Hozu, který mi v dětství pomohl od velkého zánětu kyčle a shodou okolností všechny ty tři výše jmenované učil a zkoušel při



studiích. K mému úžasu všichni souhlasili a už na konci roku 2013 vznikl Nadační fond Petra Koukala s ústředním projektem STK pro chlapy.

Začátky nebyly vůbec jednoduché. Dost dlouho jsme vše provozovali tak trochu na koleni, nejvíc mi pomáhal Jindra Knödl, který se staral o fond i o veškerou moji sportovní a osobní agendu. V tu dobu jsme neměli prakticky žádné peníze, Jindru jsem platil z větší části ze svého. Ale věřil jsem, že se díky tomu podaří získat nějaké partnery a rozjet se. Spousta lidí mi pomohla jen ze známosti. Někdo udělal web, jiný napsal tiskovou zprávu, další mi domluvil besedu ve škole či někde ve firmě. Měl jsem spoustu nápadů a plánů, chtěl jsem, aby o nás věděla celá republika, ale místo toho jsem musel zase jezdit po turnajích. Rychle jsem se vyléčil a chtěl jsem znovu na olympiádu.

Vysnil jsem si, že STK PRO CHLAPY bude na podtácích v hospodách, vymyslel jsem vtípné nápisy na záchody, chtěl jsem oslovit pivovary nebo třeba fotbalové kluby, které by dávaly slevu na vstupné všem, co mají za sebou preventivní prohlídku. Pozitivní bylo, že jsem se prakticky všude setkal s velkým zájmem a snahou pomoci, nikdo před námi nezavřel dveře. To bylo velmi dobré znamení. Zároveň nás to ale trochu zahltilo, protože najednou chtěl spolupracovat skoro každý a mě štválo, že nemůžu rozjet všechno najednou, protože jsme prostě neměli kapacitu ani prostředky. Ale aspoň jsem se utěšoval, že jsme nějak začali a že po konci kariéry nebudu muset nic stavět od nuly.

Všechno jsem se učil za pochodu a měl jsem pár chvil, kdy jsem s tím vším chtěl praštit. Odrazovalo mě papírování, obíhání úřadů a shánění razítek skoro i na to, jestli ve vlastní kanceláři nebudu muset klepat na dveře. Na začátku jsem chtěl nadaci, ne nějaký fond. Protože nadace přece zní vznešeněji. Ale pak jsem si pořádně přečetl, co znamená nadace, co fond, a rychle jsem otočil. Nadace v mnoha případech nemůže žádat o příspěvky a nemůže dělat spoustu věcí, které jsem já dělat chtěl. Taky musí mít základní jmění

milion korun, zatímco fond jen patnáct tisíc. To bylo docela podstatné, protože jsem všechno platil sám. Jako Nadační fond Petra Koukala jsme si chtěli zaregistrovat web www.nfpc.cz, jenže ten byl obsazený – má ho Karel Janeček a jeho Nadační fond proti korupci. Takže jsme si zjistili, že není nijak chráněná zkratka STK, a založili jsme stránky www.stkprochlapy.cz.

Ještě jeden kamarád mi na začátku hodně pomohl – Libor Bouček. Pozval mě na velkou konferenci, kterou moderoval, kde sedělo asi 1 100 lidí a já před nimi mohl mluvit o svém příběhu. Do té doby jsem o nemoci vyprávěl jen před pár lidmi nebo ještě častěji jen před novináři. Teď se mi klepala kolena a byl jsem nervóznější, než když jsem hrál o olympiádu v Londýně. Ale i díky této akci jsem zjistil, že můj příběh lidi nejen edukuje, ale snad i baví. I když... zase jsem měl pocit jako na začátku s těmi novináři. Styděli se. Když jsem řekl slovo varle, podívali se do země nebo do mobilu a dělali, že mě neslyší.

VARLE!

Čím dál víc jsem si uvědomoval, že už nemám žádné zábrany. Byl jsem vycepaný jako sportovec, kterého kdykoliv něco bolelo, tak musel spolknout ego, protože svůj problém potřeboval rychle vyřešit. A jestli mi nějaký stud zbyl, ztratil jsem ho v nemocnici, kde se ve mně hrabali jako v autě. Až teď jsem si ale uvědomil, jak velký rozdíl je v přístupu ke zdraví mezi muži a ženami. Oči mi v tom otevřela Gábina. Pochopil jsem, že holkám vůbec nevádí o nemocech mluvit. Klidně si řeknou u večere, že jdou druhý den na gynekologii. Chlap by jen stěží řekl, že je objednaný k urologovi, protože by to hned věděla celá hospoda a má pocit, že by se mu všichni smáli. Dost možná je to i tím, že si z nás ženské pořád dělají legraci kvůli rýmičce a kašlíčku. Je to sice vtípné, ale když nám něco je, radši to spolkneme a přechodíme, než aby se nám zase neposmívaly, že jsme hypochondři. Myslím si, že u holek hraje důležitou roli vztah matka–dcera, v němž máma tu svoji dospívající dívku poprvé zavede na gynekologii. Pamatuju si, jak se o tom



bavily holky ve škole a vlastně se tím tak trochu mezi sebou i vytahovaly, že už to mají za sebou a kdy půjdou znovu. Říkám tomu paměťová stopa. Nás kluky táta nikdy na urologii nevezme, protože tam sám většinou nikdy nebyl a ani by tam nejspíš netrefil. Nikdy ho nevidíme, že by se o sebe staral. Nedávno jsem slyšel nějaké holky v metru, jak si povídají o tom, kdy která půjde na očkování proti rakovině děložního čípku a jakou budou mít vakcínu. O pár let později si stejně povídají o rakovině prsu. My, kdybychom si u piva řekli, že si někdo něco nahmatl na varleti, ostatní mu odpoví, že to je nechutný, nebo: „No jasně, vole, to máš, vole, z toho, že moc..., vole.“ Není náhoda, že jsem hodně dopisů o své nemoci dostával od žen. Nemohli bychom bez nich být. I kluk si většinou chodí stěžovat za mámou, když ho něco bolí. To taky o něčem vypovídá. Kdybych řekl tátovi, že je mi špatně, ani by nevěděl, kam mě má poslat. Ženy se starají, protože když chlap nefunguje, stejně to jako první odskáčou ony. Musí doma trpět jeho nálady a odnese to vztah i sex. Jsou to většinou ženy, které nás k tomu doktorovi dokopou. Urologové mi často říkají příběhy, které jsou velmi podobné jeden druhému. Chlap má varle jako pomeranč a radši kvůli tomu přestane sportovat, aby nemusel do sprchy mezi ostatní, rozejde se, protože se stydí svléknout před partnerkou, a k doktorovi zajde, až když nemůže dopnout kalhoty nebo sedět v autě. A to bývá často pozdě. Stud se podle mě dá odbourat jediným způsobem – výchovou. Jako dnes si



pamatuju, jak si mě mamka vzala stranou, když mi bylo asi dvanáct. Ukázala mi knížku, kde byl vyfocený nahý chlap, vedle stála nahá žena, a všechno mi na těch obrázcích vysvětlila. Já to pak spiklenecky předával mladší sestře a spolužákům, kteří takové štěstí třeba neměli. Čím víc jsem měl přednášek o mužském zdraví, tím častěji jsem zjišťoval, že to takhle ve většině rodin nefunguje. Ale taky jsem byl několikrát mile překvapený.

Měl jsem třeba besedu v jednom malém městě. Bylo to až večer, tak jsem logicky počítal s tím, že přijdou jen dospělí. Ale jedni manželé si tam přivedli asi jedenáctiletého syna. Bylo mi to až hloupé, protože jsem na něj nebral ohled a mluvil jako pro dospělé. Jeho maminka mi pak napsala: „Mockrát děkujeme. On je teď ve věku, kdy se hrozně stydí, a i doma z koupelny chodí s ručníkem kolem pasu. Ale když jsme ho po přednášce vezli domů, říkal ještě v autě: Mami, já si dneska před spaním musím prohlédnout pindíka.“

Když přijdu na besedu do školy, začíná to pokaždé stejně – všichni jsou rádi, že se ulejou z vyučování. Míval jsem to stejně. Poslechnou si dvacet minut, co říkám o sportu, občas zívnou, hrají si s mobilem, ale v momentě, kdy poprvé řeknu slovo rakovina a ukážu nějaké fotky nebo videa z té doby, vidím, že i ti největší frajeři v posledních řadách ztuhnou. Věřím tomu, že někteří z těch kluků si pak doma opravdu do kalhot sáhnou. Téměř z každé přednášky si odnáším příběh, který si budu pamatovat. Byl jsem ve firmě, domluvil jsem, všichni tleskali, vzali si devědéčko s mým dokumentem, odešli a zůstal tam jeden. Přišel ke mně, brečel

a říkal: „Já si to samé co vy prodělal před půl rokem. Nikdo to tady neví.“

Postupem času se nám začalo dařit získávat i partnery a sponzory fondu, což bylo a dál je naprosto zásadní pro pokračování v práci. Výrazněji se nadační fond rozjel v roce 2016, kdy uskutečnil 56 edukativních přednášek. Od ledna 2017 má fond první placenou zaměstnankyni a rovnou paní ředitelku Kamilu Lukáškovou, která má na svědomí neuvěřitelných 120 akcí za rok. A letos útočíme na další rekord.



Nadační fond Petra Koukala

Nejčastější aktivitou fondu je edukativní přednáška spojená s praktickou ukázkou a možností procvičení samovyšetření na medicínských fantomech, které fond nakoupil. Nejčastěji jezdíme do všech škol – od základních přes střední a učiliště až po ty vysoké i speciální. Velmi často jsme také ve firemním světě, většinou při příležitosti různých dnů zdraví, teambuildingů apod. Za zmínku ale určitě stojí i naše aktivity na velkých hudebních, sportovních či volnočasových festivalech a velkých eventech, jako např. Rock for People, Colours of Ostrava, Lipno Olympijský park apod. Na takových akcích se o nás dozví desetitisíce lidí, kteří následně pomáhají šířit naše poselství dál.

K tomu velmi pomáhá chytlavý design našeho STK stánku, krásné a vzdělané medičky, které lidem nadační fond představují a lákají je, aby si také něco

vyzkoušeli. Co nám funguje úplně nejlíp, jsou především naše originální „Manuály pro údržbu chlapa“, ve kterých se snažíme zábavnou formou informovat o možných zdravotních poruchách chlapa, kterého přirovnáváme k autu.

Důležitou roli v našem snažení o informovanosti mužů hraje v posledních měsících také firma Roche, Diagnostics Division. Díky ní můžeme seznámit s našimi aktivitami pracovníky laboratorů i odbornou lékařskou veřejnost v rámci symposií a přednášek, které Roche pořádá. Ale především si ceníme toho, že nám zapůjčuje úžasné přenosné diagnostické přístroje, se kterými můžeme návštěvníkům na akcích nabízet nejrůznější měření a okamžité vyhodnocování výsledků. To je něco, po čem lidé opravdu pohnou, a pokaždé, když takové přístroje máme na stánku, tak se tvoří obrovské fronty.

Naposledy jsme to zažili na Dnech NATO v Ostravě, kde jsme ve spojení STK PRO CHLAPY – ROCHE – SPADIA laboratoře změřili více než 350 lidem jejich hodnoty cholesterolu a krevního cukru, podali vysvětlení i případná doporučení, a především je tím donutili zamyslet se nad prevencí jako takovou a nad její důležitostí.

Ze všech těchto projektů mám jako zakladatel fondu samozřejmě obrovskou radost a jsem také velmi rád, že Vás, čtenáře, můžeme na těchto stránkách s naším snažením seznámit. Více informací o naší činnosti najdete na webu www.stkprochlapy.cz a snad i v příštím vydání...

Díky za Váš čas a srdečně zdravím.



Petr Koukal

Petr Koukal je bývalý český reprezentant v badmintonu, trojnásobný olympijský reprezentant a desetinásobný mistr ČR. Uprostřed skvěle rozjeté kariéry mu byla v roce 2010 diagnostikována rakovina varlat, hned druhý den musel podstoupit operaci a následně ještě 3 cykly chemoterapie. Dokázal se uzdravit a vrátit zpět do vrcholového sportu. Při zahajovacím ceremoniálu XXX. letních olympijských her roku 2012 v Londýně byl vlajkonoscem české výpravy. Od skončení kariéry v roce 2016 se věnuje realizaci badmintonových eventů, motivačních přednášek, dnů zdraví a dalších aktivit pro velké nadnárodní společnosti, střední či malé firmy, vysoké, střední i základní školy i pro širokou veřejnost. V roce 2014 založil Nadační fond Petra Koukala a v rámci projektu „STK pro chlapy“ se snaží změnit myšlení a chování mužů. Mottem projektu je „Až se chlapi začnou starat o své zdraví jako o auta, budeme mít vyhráno!“. Současně také pomáhá svému badmintonovému nástupci Adamu Mendrekovi v cestě za jeho olympijským snem. Petrovou manželkou je biatlonistka Gabriela Koukalová.