**Даша Кірішко: «Моя рука мене загартувала». Історія фітнес-інструктора з протезом руки**

Тендітну струнку Дашу у Вараші знають, напевно, всі. Активна і непосидюча, щиросердечна і проста – дівчина з перших хвилин знайомства вже здається давнім другом, з яким можеш спілкуватись про все і ні про що. При цьому панібратство в манері спілкування поєднується зі сталевим характером, а виник останній – не просто так. Даша народилася з вадою: дисплазія лівого передпліччя. Однак це не завадило їй стати фітнес-інструктором, до якого на заняття чи не в чергу стають.

– Народилася я в 1990 році другою дитиною в сім’ї. Чому відсутня моя ліва рука – ніхто не казав і ніхто не знає, в ті роки і УДЗ як такого не було. У старшої сестри все добре, вад не мала. А мене спочатку в пологовому відділенні певний час мамі навіть боялись показувати, бо не знали, як відреагує, казали, мовляв, знаходжусь під апаратом дихання, – розповідає Даша. – А як вона могла відреагувати – для всіх це стрес і шок. Але моя мама найкраща, вона робила все, щоб уберегти мене від жорстокості нашого світу.

За словами Даші, вона із самого дитинства дівчинка мусила всім доводити, що вона – повноцінна.

– Мама і сестра мене від усього оберігали, обмежували в роботі по дому, шкодували мене, а я навпаки, хотіла довести і показати, що я така, як всі, і здатна робити будь-що. В результаті вийшло так, що мамі завдавала клопотів. Напевно вже зараз треба визнати, що я росла таки проблемною дитиною, бо мамі, бувало, перепадало через мене чи то в садочку, чи то в школі. Однак вона ніколи не давала мені сумніватись в собі,завжди захищала. Завдяки її моральній підтримці я витримала всі неприємності у своєму дитинстві.

Перший протез у дівчинки з’явився у три роки

– Це жахливо згадувати! Протез був важкий, із вставками металу. Вдягався на руку, фіксувався на самій культі і додатково тонким дротом у неякісному силіконі обтягував мене по грудях і закріплювався на правій руці. По-перше, це було дуже незручно, по-друге, це було боляче: всі металеві частини протезу скрізь давили і натирали до крові. На спині досі шрами лишились. Щоб якось їх приховати і забути про них, я набила татуювання. До речі,їх у мене багато. І я їх люблю. Це не якась прикра необхідність, ні. Вони – частина мого життя і частина моєї історії. А історія моя – не така, як у всіх. І я цим пишаюсь.

Найчастіше гралась з хлопчиками

– Ось якось так склалось! В дворі мене боялись через мою руку. Боялись мого протезу. Зі мною не хотіли грати і дружити. Могли образити, дражнити. Я це терпіти не збиралась. Мусила себе захищати, тому кожному, хто намагався мене образити, я давала здачу. Могла вдарити, бо захищала себе. В результаті заробила такий авторитет, що зачепити мене боялись і малі діти, і дорослі. Я ніколи ні до кого першою не лізла, не провокувала. Тендітні мамині дівчатка зі мною не грались, а хлопці почали поважати за те, що могла за себе постояти. Так і вийшло, що в дитинстві гралась не у ляльки, а у війнушки, разом із дворовими хлопчаками. Це також вплинуло на мій подальший характер. Вже зараз я розумію, що тоді, у дитинстві, всі прояви можливої агресії з мого боку – то була виключно захисна реакція на спроби мене образити.

І в школі на перших порах всяке траплялось. Та я змогла себе зарекомендувати і серед шкільного оточення як людину, яку не варто чіпати. Бо їм же гірше. Моя відсутня рука мене загартувала.

Даша з прикрістю розповідає, що підтримка зі сторони держави – мінімальна

– У нас, напевно, відсотків 20% населення у місті – це люди з інвалідністю та вадами розвитку. Вагома їх частина більшість свого життя проводять у себе в квартирі, у чотирьох стінах. Бо нема, наприклад, сучасних зручних візків, їх не видають, не закуповують.

Завжди одна відповідь у соцслужбах – бракує в казні коштів на закупівлю подібної техніки для людей з інвалідністю. Їм досі видають старі, неоснащені візки, а щось краще – купуйте за свої кошти. А де їх взяти людині з інвалідністю, у якої майже вся пенсія йде на лікування?

Я за законом маю право на пенсію під 6000 гривень. Але стільки не отримую, натомість мені дають 1500 гривень, мінімальну.

Маю 3 групу інвалідності і 1 «чорнобильську» категорію. Судилась разів вісім, і щоразу одна відповідь – бракує коштів у держави на ваші виплати. Ось і все. Перестала судитись. Закинула це все. На судові тяганини йде купа грошей, а результату нема.

Протез протезу – різниця

– МСЕК всі роки надавала мені направлення на отримання протезу для руки. Їхала я за ним аж у Ковель. Це був слабенький пластмасовий протез німецького виробництва. А поганим він був тому, що насправді рахувався одноразовим і призначався терміном на місяць, а мені мусив служити 3 роки. Можливо, якщо його використовувати саме місяць, то на його якість я б не скаржилась. Він дуже швидко втрачав зовнішній вигляд, фарба стиралась, він чорнів, виглядав неестетично, буквально – жахливо. Окрім цього, пластина протезу ламалась і тріскала. Він давив у руку, це призводило до болю і дискомфорту.

У цьому році я випадково дізналась про одну фірму у Львові, яка виготовляє протези на держзамовлення. І виготовляли протези набагато кращі, ніж ті, які все своє життя отримувала. Я з ними зв’язалась, вони підтвердили, що працюють із такими, як я. Надали перелік необхідних документів, які я мушу підготувати для отримання іншого протезу.

І через два місяці я вже мала нову руку. Це не протез, а лялечка! Виготовлений з 3Д-ефектом: повністю відтворює контури моєї іншої, цілої руки, має матову поверхню, максимально схожу на людську шкіру, є нігті, вени, лінії життя на долоні. В користуванні набагато зручніший. Коштує він майже 50 тисяч гривень (попередні були в межах 10 тисяч). На якості це, звичайно, позначається.

Хотіла дуже біонічний, той, що на датчику, щоб повністю протезом могла рухати, як живою рукою. Але він коштує 80 тисяч гривень, фірма такі замовлення вже виготовляє на власні кошти, а не на державні. Я таких грошей не маю, але дуже його хотіла б. Тому мені над чим працювати.

З власного досвіду дівчина підтверджує, наскільки важко знайти роботу людині з інвалідністю:

– Я з дитинства до повноліття проходила щорічну медичну комісію, бо групу інвалідності мені раз в рік треба було підтверджувати. Напевно, таке буває тільки у нас! Тобто типу рука ще могла вирости? І щороку на комісії вони виміряли, перевіряли мене, чи не виросла. Не виросла. Диво та й годі, правда?

Дали мені у 18 років третю неробочу групу інвалідності, а третю тому, що у мене сформований лікоть. Це, мовляв, якось впливає на мою працездатність.

Однак в дійсності знати роботу інваліду – на межі з реальністю.

Я закінчила Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна» (бакалавр з мистецтва і дизайну). Та знайти роботу в Рівному не змогла. Варто було роботодавцю мене побачити з протезом – і одразу «до побачення». Ніхто не готовий і не хоче взяти на роботу людину з однією робочою рукою.

Повернулась у Вараш. Тут шукала роботу продавця навіть, і переконувала, що я все можу робити – ніхто не хотів перевіряти мої слова на ділі.

Відсутність руки позначилось на осанці

– Звичайно, коли однієї руки не маєш, це впливає на ходу, на осанку, на серце. Сам протез я притримую тілом, а лікоть постійно в зігнутому стані. Щоб не допустити викривлення хребта, я регулярно мусила займатись спортом. Ще в школі займалась боротьбою, плаванням, танцями. Тренер з плавання на мене покладав великі надії, бо я завжди мала сильні ноги. Однак через певні обставини плавання я покинула. Тепер, можливо, шкодую.

Але ніколи не пізно все почати заново. Спорт же загалом я ніколи не покидала. В минулому році я розписала для себе дошку успіху з планами на майбутнє, серед яких була прописана мета стати фітнес-інструктором. І це сталося!

Спочатку оцініть, що я можу, а не як я виглядаю

– Спорт – це моє все. Я ним живу. Восени відкривався новий фітнес-клуб «Restart» у Вараші. І я ризикнула туди працевлаштуватись. Поїхала до них у Березне на співбесіду. Все йшло чудово доти, доки я не сказала, що не маю однієї руки. Вона не бачила протез, бо ж він як жива рука. Начальниця була збентежена, але я, знаючи вже, чим може ця розмова бути закінчена, попросила: будь ласка, спочатку оцініть, що я можу, а не як я виглядаю.

Вона погодилась і я пішла на тренування. Власники залишились мною задоволені. В результаті я пройшла співбесіду!

Через місяць навчань і тренувань отримала диплом фітнес-інструктора. І ось я працюю у Restart.

Треную жінок джампінгу – це інтенсивне тренування аеробного характеру з використанням пружного батуту. Поки що ми єдині, хто пропонує джампінг у нашому місті і районі. Жінки із задоволенням відвідують фітнес-клуб, а я з не меншим задоволенням допомагаю їм заново відчути себе гарними і привабливими. Поки що найкращий результат серед моїх дівчат – мінус 9 кілограмів зайвої ваги за місяць тренувань.

Найважче було спочатку, каже Даша, випрацювати техніку дихання.

– Дуже важко стрибати, показуючи, як треба, і одночасно викрикувати команди. В джампінгу задіяні всі групи м’язів. Сама мала проблеми із серцем, задишку. Зараз все це зникло, не ходжу, а пурхаю. Люблю свою роботу.

Що ж до побутових дрібниць, то Даша каже: навчилась всьому сама. Вміє все, що і дворукі, а то й краще і швидше.

– Шнурки навчилась зав’язувати за допомогою зубів ще у ранньому віці. Найважче було навчитись чистити картоплю. Намучилась. Десь з місяць тренувалася. Це вже було у підлітковому віці.

Вийшла заміж, завагітніла – всі недовірливо ставились до цієї ідеї – відмовляли, радили аборт зробити, бо всі впевнені були, що або дитину таку ж народжу, як сама, або ж просто не впораюсь. Родила, впоралась.

Усьому навчилась. Пам’ятаю, всі дивувались і жахались, як я мила свого сина, підтримуючи його маленьке тіло своїм коліном. Зараз мій синочок вчиться вже у школі. Він – мій сенс життя.

Вчу його захищати себе і свою сім’ю. Бо люди жорстокі. Зачіпали колись мене, а тепер починають зачіпати його – бо в нього мама без руки. Ну добре, коли це діти, вони ще малі і не розуміють багато чого. А коли це дорослі?

Влітку колись йшла вулицею, повз мене проходила якась жінка з дитиною, і каже вона тій дитині: от бачиш, будеш балуватись, станеш такий самий без руки, як та тьотя.

Мені вже не образливо, мені шкода ту обмежену жінку, яка не розуміє таких простих речей: я не винна, що такою народилась. Краще бути без однієї руки, ніж без мізків.

Я така, як і всі, а в чомусь, можливо, і краща. Бо я навчилась жити з однією рукою, а деякі не можуть дати собі ради з двома. Кожному – своє. Я прийняла себе такою, яка я є.

Не люблю, коли мене шкодують. Я себе люблю, я собою пишаюсь і я насолоджуюсь життям. Чого і всім раджу