

Upozornění: čtení tohoto časopisu
vám může změnit život k lepšímu.



kmen

PRAVÝ DOMÁCÍ ČASOPIS

ČÍSLO 11/21 Kč 85

Celkem č. 99

9. ROČNÍK



**Uvařte si
Kukuřice
v kuchyni**
Tipy & recepty

ROZHOVOR
**Kamila
Paličková**

ochránkyně
zvířat



Rádce
**Investujte
Ekologicky**
Jak na to...

Cena 85 Kč / 3,55 €



9 771805 944004 11

Hrnek s růžemi a noviny

Příběhy těch, kteří pečují...



Text: Simona Bagarová

Foto: Jana Bergerová

„Paní Sýkorová vždycky ráda pila z tohohle hrnečku,” říká František, pečovatel v domově seniorů, a ukazuje mi hrnek, do kterého mám ležící a téměř pořád spící klientce s pokročilou demencí uvařit ranní čaj. Klientce, která už neví, jak se jmenuje, co je za den, kde je, ani to, že měla svůj oblíbený hrnek s růžemi. Dost možná je jí úplně jedno, jestli právě do něj dostane svůj čaj. A přitom je to jedna z nejdůležitějších věcí...

Je to právě hrnek s růžemi, který rozhoduje o tom, jestli jste ještě pořád paní Sýkorovou, nebo už jen klientkou na pokoji 304. Jestli žijete, nebo přežíváte. Když máte štěstí, máte okolo sebe pečovatele, který tohle ví. Pečovatele, který ví, kolik kostek cukru chcete do kafe, jaký máte oblíbený hrnek a jak velkou vrstvu másla máte rádi na chleba. Když máte štěstí, máte okolo sebe někoho, jako je **Dana, Saša, František** nebo **Dominik**.

Potřeba udělat něco víc

Těmito slovy začíná kniha HOŘÍM, kterou v září vydalo nakladatelství Archa. Napsala jsem ji po patnácti letech v sociální sféře a po více než pěti letech práce v oblasti péče o seniory. Napsala jsem ji proto, že jsem přesvědčená o tom, že pečovatelská je natolik výjimečná profese, že si nezaslouží, aby ji dělal každý. Poprvé jsem se „mezi seniory” dostala jako dobrovolník v roce 2015. S jednoduchým záměrem. Doplnit svoji manažerskou práci v neziskovém sektoru o přímou práci s klienty, která mi jako vystudované sociální pracovníci chyběla. Netušila jsem tehdy, jak zásadně ovlivní tahle zkušenost moje životní směřování.

Do domova seniorů jsem chodila každý pátek. Každý pátek jsem s klienty pekla štrúdl nebo koláč. Každý pátek jsem pozorovala běžné fungování domova a vnímala, jak se který pečovatel chová. Kdo je laskavý a kdo si naopak užívá, že má nad starými lidmi moc. Kdo je trpělivý a kdo se k lidem chová spíš jako k věcem. Těch opravdu laskavých a empatických pečovatelů bylo méně, než bych si přála. Tady i v léčebně dlouhodobě nemocných, kde jsem se pracovně ocitla o pár let později. Téma důstojné a kvalitní nebo spíš nedůstojné a nekvalitní péče o seniory se mi zarylo hluboko pod kůži. Z dobrovolnického nadšení se stala potřeba udělat „něco víc”. Moje srdce sociální pracovníce a hlava manažerky se spojily.

Dominik



Dotyk, vůně, hudba...

Bylo jí 98 let, nemluvila, ale očima dění okolo sebe vnímala. Velkou část dne trávila v posteli, protože už nechodila. Na vozíku se do jídelny nebo do zahrady podívala jen tehdy, když měla službu ochotná pečovatelská, která ji z postele na vozík vysadila. Jako třeba jeden pátek, kdy jsem ji našla, jak sama sedí ve společenské místnosti a kouká na televizi. Nebo spíš skrz ni. Zeptala jsem se, jestli ji mohu vypnout a pustit místo toho příjemnou hudbu. Zdálo se, že souhlasí. Zavřela jsem dveře a z tabletu pustila relaxační melodii. Vyndala jsem z tašky krém a začala jsem ji jemně hladit a masírovat ruce. Pozorovala mě a já občas ji. Když jsem po půl hodině odcházel, řekla z ničeho nic: „Nechodte.“ První slovo za několik měsíců, a přesto to nebyl zázrak. Byla to jen obyčejná lidská reakce na obyčejný lidský zájem, kterého se jí a mnoha dalším lidem v zařízeních pro seniory dostává často méně, než by si zasloužili a přáli. Tahle zkušenost mě ovlivnila. I ty další podobné, které přišly.

Dotyk, vůně a hudba mi otevíraly dveře i k ostatním klientům a pacientům. Dotyk, vůně a hudba jsou podstatou metody Namaste Care, se kterou jsem se blíže seznámila během své stáže na Floridě. Její autorka Joyce Simard ji vymyslela jako způsob, kterým s lidmi s pokročilou demencí navazuje kontakt. Jsou to totiž právě smysly, které si zachováváme do konce života, a jsou to právě smysly, na které Joyce zaměřila svou pozornost. I tady se spojilo moje srdce sociální pracovnice a hlava manažerky. S Namaste Care jsme začali pracovat jako s nástrojem, který nám pomáhal pečovateli „zastavit“. Jedině tak je možné dobře vnímat potřeby lidí, o které se staráme. Začali jsme s Namaste Care pracovat v prvních domovech pro seniory.



Simona Bagarová

je zakladatelkou organizace MILA (Management I Laskavost). Spolu se svým týmem se mimo jiné snaží především o to, aby bylo dobře seniorům i těm, kteří o ně pečují. Na konci září Simoně vyšla kniha HOŘÍM. Jde o knihu rozhovorů s pěti nejlepšími pečovateli, které Simona během 15 let působení v sociálních službách potkala. Kniha o obyčejných zázracích, lidskosti a laskavosti jako podstatě pečovatelské profese. Na křtu byla i naše šéfredaktorka, která se Simonou velmi ráda spolupracuje. :)

Dana



„Já jsem si nejdřív myslela, že mě to bude zdržovat od práce, ale pak jsem zjistila, že to je moje práce,“ řekla nám po pár měsících spolupráce pečovatelka z jednoho domova pro seniory. Hlava manažerky a srdce sociální pracovnice se spojily potřeby. Došlo nám, že Namaste Care nepomáhá jen klientům a pacientům, ale i pečovatelům. Zastavení dělá dobře i jim. Zastavení, během kterého si mají možnost uvědomit, že jejich práce není jen o technických úkonech, ale především o lidskosti a laskavosti. Zastavení, které jim pomůže mít vždy na tu nejhezčí část jejich práce aspoň trochu času.

D.O.M.A.

Rozhodli jsme se proto, že budeme zastavovat nejen pečovatele, ale i jejich vedení. A vznikl projekt D.O.M.A., který v sobě skrývá slova Důstojnost, Otevřenost, Management a Atmosféra a který se snaží o to, aby bylo dobře seniorům i těm, kteří o ně pečují. A věta, kterou jsem znala z jednoho amerického zařízení: „Klienti nežijí u nás v práci, my pracujeme u nich doma,“ se mi znovu vrátila do života. A já začala potkávat další skvělé pečovatele. Třeba Dominika... „Ona vždycky ráda poslouchala Elvise Presleyho, a když se odmítala chodit koupat, a mně to vždycky trvalo hodinu přimět ji, aby šla do koupelny, tak jsem jí jednou toho Elvise v koupelně pustil. A ona tam najednou šla dobrovolně a ráda.“ Tenhle příběh mi před dvěma lety vyprávěl mladý pečovatel Dominik v domově, kde jsme s Namaste Care začínali. Třiatřicetiletý živý kluk, který se našel v práci s lidmi s pokročilou demencí

a který je pro mě něco jako hrdina z filmu Nedotknutelní. Rebel s velkým srdcem.

Na příběh jsem si znovu vzpomněla až v létě 2020, když jsem seděla se svou kamarádkou Danou na zahrádkách u Letenského zámku. **Dana** je ve zdravotnictví více než čtyřicet let a prošla si všemi úrovněmi péče. Od koronárky až po „eldeenku“. Před důchodem si ještě vystudovala sociální práci, a právě té se poslední roky v nemocnici věnuje. Užíváme si slunné odpoledne i to, že pandemie na chvíli polevila. Dana vypráví o tom, jak ji v nemocnici zvládali: „To víš, že byli ty lidi smutný, že nemají návštěvy. Ale já si vždycky ke každému sedla, objala ho a říkám – tohle objetí vám posílá dcera, u dalšího zase – to máte od vnuka a takhle jsem se je snažila aspoň trochu potěšit. Nebo jsem přišla na ženský pokoj, a když byly zrovna přešlé, tak říkám – dámy, kde máte rtěnky, takhle to nejde. A všechny jsme si namalovaly pusy a snažila jsem se jim zvednout náladu.“

Když hoříte

Poslouchám Danu a říkám si, že je úžasná. Těžko říct, co přesně se odehrálo v dalších minutách a co která z nás řekla, ale najednou byl na stole nápad na knihu o lidech, jako je Dana. A nebo Dominik. A nebo Saša, na kterou jsem si vzpomněla hned vzápětí. Žena, která pracuje v ostravském hospici, a i když ten přírůstek nepoužívám ráda, u ní musím. Vypadá a působí jako anděl.



Saša



Poprvé jsme se potkaly po mém návratu z Floridy na ostravské univerzitě, kde jsem o své zkušenosti s americkými hospici a domovy pro seniory přednášela. **Saša** si mě přišla poslechnout a do Namaste Care přístupu se zamilovala. Zůstaly jsme v kontaktu a čas od času sdílely nové příběhy a malé zázraky, které se nám při práci se seniory a v případě Saši při práci s umírajícími podařily. I ona by měla být v mé knize, říkala jsem si. Souhlasila. „Podstata péče je pro mě v tom, že se pacienta dotknu. Fyzicky nebo slovem. A nikdy neřeknu, že jsem na to zvyklá. To nejde. Já prostě hořím, a když hoříš, tak tě to občas i pálí, ale v ohni jsou taky jiskry, teplo a světlo, a to se snažíš tomu člověku předat. A jsou to zároveň okamžiky, kdy cítím, že má moje práce největší smysl. Kdybych tu práci nemohla dělat opravdově, tak mě to semele.“

Nesu vám noviny

Když se na podzim 2020 rozhořela pandemie naplno, šla jsem na měsíc pomáhat do jednoho domova pro seniory jako dobrovolnice-pečovatelka. S tajným přáním potkat někoho, o kom bych mohla napsat. Podařilo se. Příběh o paní Sýkorové v úvodu je příběhem, který jsem zažila s pečovatelem Františkem v domově, kde jsem pomáhala a kde on pracuje jako vedoucí péče. I on se v pomáhání našel, i když je původně vyučený mechanik kolejových vozidel a maturitu si dodělává až nyní, v pětáctýřiceti.

Celý měsíc jsem ho měla možnost při práci pozorovat. Vcházíme do pokoje k paní Vrbové, které **František** každé ráno

nosí z vrátnice noviny, protože sama si pro ně už nedojde. Ráda si je ale u snídaně čte. „Nesu vám noviny, paní Vrbová, a ještě jsem se chtěl zeptat, jestli byste si mě nevzala.“ Jak velký rozdíl dokáže udělat to, jestli noviny hodím na stůl, nebo se rozhodnu přidat trochu laskavosti. „Mně to sice všechno trvá třeba dvakrát tak dlouho, protože si s klientama u všeho povídám, ale jako ve finále jsou ty lidi ohromně spokojení, protože s nima mluvím jako s lidma,“ říká František a já přemýšlím, proč tolik peněz a energie investujeme do projektů virtuální reality pro seniory a vývoje robotů, kteří jim mají dělat společnost, když ty nejvíc funkční nástroje už dávno máme.

PS: Co byste si vybrali vy, kdybyste byli v roli těch, jejichž život se odehrává už jen na jedné jediné posteli? Robota, nebo někoho, jako je František, Dana, Saša nebo Dominik? Editor knihy HOŘÍM, Michael Třeštík, o ní napsal, že je to kniha o lidech, kteří nevylezli na himálajské osmitisícovky, nevynalezli nové léky, nepřekonali žádné rekordy, ale dokázali mnohem víc. Je to kniha o tom, před čím zavíráme oči, ale co většinu z nás stejně jednou dohoní. Ať už jako ty, o které je třeba pečovat, nebo jako ty, kteří musí pečovat o své blízké.

Podívejte se na:
www.mila.je
www.simonab.cz