

EXPERTKA
NA DOMOVY
SENIORŮ

**SIMONA
BAGAROVÁ**

Chceme ve stáří vstávat v sedm ráno, mít v pokoji koně a k večeři housku s taveňákem? Starat se o nás bude unavená pečovatelka. Tahle autorka dvou knih o stárnutí se snaží, aby tomu tak nebylo. O domovech seniorů má přehled jako málokdo.

BUDUJTE VZTAHY, STÁŘÍ BUDE LEPŠÍ

Je pro vás představa, že třeba strávíte stáří v domově seniorů, spíš příjemná, nebo děsivá?

Děsivá. V domovech seniorů jsou spokojeni spíš extrovertní lidé, kteří mají rádi společnost. Já mám společnost ráda, ale zároveň jsem zvyklá řídit si věci po svém. Režim, který v domovech je, by nebyl nic pro mě.

Totéž říká většina lidí, jenže zároveň s nadšením mluvíme a píšeme o tom, že se budeme dožívat sta a více let.

A že se o nás budou starat roboti.

Co vy na to?

Fascinují nás možnosti technologického rozvoje. Je to až absurdní. S kolegyní si děláme legraci, že vědci přišli na to, jak je prospěšné chodit do lesa. Vždycky na takové zprávy reagujeme – tak už taky můžeme. Teď se bude tak dlouho řešit technologický vývoj, až přes složitý a drahý výzkum dojdeme k tomu, že lidskou péči robot stejně nenahradí. Nedávno jsem četla o domově seniorů, kde si nějaký robot povídá s klienty. Hned jsem si říkala, proč ho nevyužívají na technickou práci, aby si s klienty měli čas povídat pečovatelé? Není lepší uvědomit si nenahraditelnost lidské



péče, docenit ji a podpořit technologiemi než posílat starým lidem do pokojů robota?

V domovech seniorů se dějí různé věci. Zkusím vám nějaké popsat a vy řekněte, zda jsou ku prospěchu. Pořád se v nich mluví o aktivizaci uživatelů. Znamená to třeba, že pracovníci vedí do pokojů koně.

Tak koně jsem nezažila, jenom kočky a psy. Na to jsou dva pohledy. Aktivita jsou potřebné, ale klíčové je, aby nebyly povinné. Což nejsou. Někdy je problémem úroveň těch aktivit. Vadí mi, když jsou dětské a z domova se dělá mateřská škola, to mi přijde nedůstojné. Setkávám se s tím docela často.

Cím to je?

Někdo se neumí naladit na toho, pro koho se akce pořádá. Je dobré zeptat se sám sebe, jestli mu chci prospět, nebo jestli to dělám hlavně pro svůj dobrý pocit. Často dostávám otázky: Co mají seniři rádi? Cím jim udělám radost? Odpovídám: No tak se zeptejte konkrétního člověka, čím mu uděláte radost. Vždyť kromě toho, že jde o určitou generaci, nemají společného nic. Mají různé povahy, různé životní příběhy, různé problémy.

Často se personál snaží obyvatele domovů pro seniory skamarádit. Když se někdo nedruží, díví se mu.

Přesně tak. Ale já si přece nemusím automaticky rozumět s někým jen proto, že je stejně starý. Představa, že se s někým cizím ocitnu na pokoji a mám s ním dobře vycházet pouze proto, že jsme v podobném věku, taky není lákavá. Setkávám se i s názorem, jak je úžasné spojovat děti se seniory. Což zní hezky, ale záleží, jak se to pojme. Zažila jsem akce, u kterých jsem si nebyla jistá, že tam seniři chtěli být. Nikdo se jich moc neptal, jestli mají na malé děti náladu. A ty zase byly rozpačité z toho, že vidí staré lidi v tak špatném stavu. Propojování generací může fungovat, ale určitě ne vždy a ne pro všechny.

Není zvláštní, že stále řešíme duševní potíže mladých, ale od seniorů očekáváme, že budou veselí, družní a nadšení z toho, jak dostanou od cizích dětí papírovou kytku napíchnutou na drátě?

Je. Proč by měli být veselí? Kdo chce využívat aktivity, ať to dělá. Ale není důvod se divit, že část lidí chce jen tak sedět a být zticha.

Proč se otázky spojené s péčí o staré lidi staly vašim životním tématem? Jak to začalo?

Vystudovala jsem sociální práci, později jsem vytvářela strategie pro neziskovky, bavilo mě to, ale chyběla mi sociální práce. Pak jsem si řekla, že budu pracovat jen čtyři dny v týdnu a pátý den budu dobrovolnicí. Blízko



FOTO JANA BERGEROVÁ, SOUKROMÝ ARCHIV SIMONY BAGAROVÉ, BENEDIKT ŘEČÍČEK

1 KŘEST. Není divu, že má Simona Bagarová radost, vždyť se křtí její druhá kniha Hladím. **2 MÍLA.** Podle této obdivuhodné seniorky se jmenuje celá organizace Míla. **3 S MAMINKOU.** Jmenuje se Yvona. **4 PÉČE.** Když začala chodit do domova seniorů, změnilo jí to pohled na život.

místa, kde bydlím, jsem zazvonila v domově seniorů a nabídla, že k nim budu každý pátek chodit. Zažila jsem hezké i míň hezké situace a změnilo mi to pohled na život.

V čem konkrétně?

Kdykoli jsem do domova šla, kladla jsem si otázku, kolik lidí od minulé návštěvy zemřelo. Protože to je tam běžné. Uvědomit si, jak čas plyne a jakou má hodnotu, považuju za jeden z největších zisků, které jsem díky práci se seniory dostala. Myslím, že ten, kdo to prostředí zná, časem jinak vnímá život, protože je v podstatě každý den konfrontován s něčím tak silným.

SNÍH A KAMENY OD MOŘE

Zůstal vám někdo z těch seniorů výrazně v paměti?

Podle jedné paní jsme pojmenovali naši organizaci Míla. Chodila jsem k ní tři roky téměř každý pátek. Bylo jí k devadesátce, posledních šest let byla nevidomá. Kdysi byla modelkou, pracovala s Adinou Mandlovou, vyprávěla vtipné historky. Obdivovala jsem ji, jak dokázala se ztrátou zraku žít.

Jak návštěvy probíhaly?

Protože už nemohla ven, přemýšlela jsem, jak jí přinést to, co se děje venku. Třeba v zimě jsem jí nosila sněhové koule do postele nebo jsem vozila kameny od moře. Naučilo mě to vnímat zážitky každodennosti. V závěru byla slabá, hubená a už jí nedržel zubní protěza. Štvalo ji, že si kvůli tomu nedá na Vánoce kapra se salátem. Tak jsem jí doma osmažila rybí prsty, vzala salát, na Štědrý večer přišla a udělala malá sousta, která si mohla vychutnat. Byly to její poslední Vánoce a jsem ráda, že je prožila hezky. Je důležité dát lidem v domovech seniorů nebo jakkoliv závislým na péči pocit, že pořád žijí, poskytnout jim to, co měli rádi.

Tak jste založila organizaci, která si klade za cíl zvýšit prestiž pečovatelské práce. Jak se společnost na tu práci dívá?

Když někdo řekne, že pracuje jako pečovatel, nejčastější odpověď je: To je záslužné, to bych dělat nemohl. Od pečovatelské práce máme obrovská očekávání, ale podmínky jejich práce jsou tristní. Existuje spousta projektů pro seniory, ale s překvapením jsme zjistili, že se jako jediní systematicky věnujeme osvětě pečovatelské práce. Podle jednoho našeho výzkumu téměř osmdesát procent pečovatelů si myslí, že jejich práce není doceněná, třiatřicet procent jich pracuje víc než devatenáct dvanáctihodinových směn v měsíci. Přitom je jejich práce výrazně náročnější než dřív.

Jak to?

V posledních letech se úplně obměnila skladba obyvatel domovů. Kdysi tam žili lidé, kteří byli často v plné síle, jaro a léto

trávili na chatách a vraceli se na zimu. Teď domovy přijímají převážně těžce nemocné, závislé na péči, přibýlo těch s demencí. Představte si, že se denně staráte o osm až deset takových lidí najednou, zabezpečujete jim hygienu a jídlo. Za třicet tisíc hrubého.

Na pečovatelské jsou dva pohledy. Někdo je považuje za anděly, někdo se k nim chová přezíravě a říká urážlivé věty jako umývat zadky dokáže kdekdo. Je to tak?

Ano, častý stereotyp je říkat, že jsou andělé. Což podvědomě vyvolává pocit, že nepotřebují peníze, protože si tu práci vybrali jako poslání. Druhý stereotyp je, že nesehnali lepší práci, proto dělají tohle. Ale to je obrovské nepochopení. Péče je největší služba, jakou můžete druhému poskytnout. Technické úkony jsou její součástí, ale stejně důležité jako to, jestli člověka umyjete, je i to, jak ho umyjete. Ne že mu přinesete kafe, ale jestli u toho řeknete: Paní Nováková, tak jsem vám to kafe dala do hrnečku, o kterém jste říkala, že ho máte ráda.

Je to možné, když práci pečovatelské chce dělat málokdo a ten, kdo ji dělá, je přetíženo a nedoceno?

Samozřejmě, když má pečovatel tři dvanáctihodinové směny za sebou, je vyčerpaný a nemá z čeho dávat. Většinou tu práci dělají ženy mezi pětadesáti a šedesáti lety. Dělají ji dlouho a postoj téhle generace je, že důležité je vydržet. Ale uštvat se a jít do

důchodu s žaludečními vředy není moc dobrá cesta. Mladí si to zkusí a řeknou, že to nemají zapotřebí. Vůbec se jim nedivím. Nebo tu práci chtějí i dělat, přijdou s nápady, co zlepšit, ale v mnoha zařízeních je styl pevně daný a s inovacemi neuspějí. Už dnes podle Asociace poskytovatelů sociálních služeb chybí tři tisíce pracovníků. Nezdá se mi, že by z toho byl český systém nějak neklidný. Ale realita je taková, že v roce 2050 u nás bude o milion seniorů víc.

Co se bude dít?

Abychom tu situaci zvládli, nestačí stavět soukromé domovy seniorů, jako se děje teď, ale především bychom měli přemýšlet, kdo se o ty lidi bude starat. Vidím to jako obrovský problém, který doutná a jednou bouchne.

Ale kdo by tu práci chtěl dělat, když od pečovatelů očekáváme, že za málo peněz budou s nadšením vykonávat to, co my nezvládáme, a ještě je kritizujeme, že o naše blízké pečují nedostatečně?

Víte, co je absurdní? Když chcete pracovat jako pečovatel, stačí vám základní vzdělání a stošedesátihodinový kurz. Přísnější podmínky jsou i pro kadeřníky. Když si budu chtít otevřít kadeřnický salon, nemůžu začít dřív, než projdu rekvalifikací. Pečovatelkou se můžu stát zítra a potom mám rok a půl na to, abych si kurz udělala. Jinými slovy, o člověka s pokročilou demencí se může



V PĚTI ČÍSLECH

44

Její věk, narodila se 29. května 1981 v Praze.

2018

Založila organizaci Mila, jejímž mottem je: Naučit firmy pomáhat smysluplně a neziskové organizace myslet byznysově.

400

Ročně organizace poskytuje podporu čtyřem stovkám pečovatelů.

2

Je autorkou dvou knih s názvy Hořím a Hladím.

1

Má jedno velké přání - aby se péče považovala za hodnotu české společnosti.

INZERCE



VYPEČENÁ NOVINKA

Máte chuť na něco slanejšího, ale chcete se vyhnout smaženým chipsům?

Vyzkoušejte BAKED CHIPS – tenké lupínky upečené z bramborového těsta

- z přirozeně bezlepkových surovin
- pečené, nesmažené
- bez palmového oleje
- bez glutamátů

www.vestzlin.cz



starat kdokoli a nemusí o té práci vědět nic. To mi přijde na pováženou. Ale asi se o tom začne mluvit, až nastane nějaká katastrofická situace. Pak se všichni budou divit, jak je to možné, přestože na to mnohé organizace včetně naší už dlouho upozorňují.

Jak fungujete? Chodíte do domovů pro seniory a říkáte vedení, co by se mohlo změnit, zlepšit? To se asi málokomu líbí, ne?

Dřív jsme podporu takhle nabízeli. Ne všude byl samozřejmě zájem a pochopení. Zaujali jsme postoj, že půjdeme jenom tam, kde si nás pozvou.

A je zájem?

Teď máme větší poptávku, než jsme schopni uspokojit. Ti, kteří nás oslovují, si dokážou přiznat, že je třeba něco změnit. Neznamená to, že něco dělali do té doby špatně. Jen cítí, že něco ne zcela optimálně funguje, a hledají cesty, jako to dělat líp.

V mnoha domovech je problém, když klient nechce vstávat v sedm ráno. Přesto mu pečovatelky vtrhnou do pokoje a volají: Dobré ráno, snídane! Není právě to stereotyp?

Znám oba pohledy na tento problém. V domově, kde žije sto lidí, je obtížné jídlo servírovat v různých časech. Někde se o to ani nepokoušejí, a kdo chce spát, najde prostě na pokoji okoralou snídani a studené kafe. Někde má vedení dobrou vůli, nechá lidi pospat a snaží se, aby to kafe mělo teplé. Ale je to otázka možností.

Vedení jednoho domova mě přesvědčovalo, že je normální, když klienti dostávají každý den na snídani i na večeři housku, krajíc chleba, k tomu trojúhelníček taveňáku nebo balíček salámu či šunký. Pořád dokola toféz, prý to mají rádi. Je to v pořádku?

V některých domovech je jídlo dobré, v některých ne. Sehnat kuchaře je obrovský problém. Jsou tam i finanční limity, co se vydají na stravu týče. Ale věřím, že kde je vůle, tam je cesta. Někdy pouze stačí začít jídlo servírovat jinak, aby se člověk cítil dobře. Já jídlo miluju a nedovedu si představit, že bych si dopředu musela vybrat ze dvou možností a nemohla si dát, na co mám právě chuť. To jsou zdánlivé maličkosti, ale ty nás dělají tím, kým jsme. Pravdou je, že v domově seniorů přijdeme o kus sebe. Nejprve odchodem do důchodu přicházím o svou profesi, postupem času o přátele, odstěhování do domova seniorů o své rituály, a když už nám nezbude ani oblíbené jídlo a máme každý druhý den krajíc chleba s taveňákem, snadno podlehneme dojmu, že možná už ani nežijeme, jen přežíváme.



Když se několik příbuzných snažilo o takovém stravování vyvolat diskusi, většina říkala: Víme, je to hrozné, ale nechceme dělat potíže, jsme rádi, že jsme sem maminku dostali.

Tak to je. Sehnat takovou službu je náročné, a když se vám to povede, dvakrát si rozmyslíte, jestli si chcete stěžovat. Rozumím strachu příbuzných. Ale právě proto se pohybujeme v začarovaném kruhu.

Co až zestárnou padesátníci, kteří jsou zvyklí jíst kvalitněji a umějí se ozvat, když se jim něco nelíbí? Nebo je stárí a nemoci taky změní a budou říkat, že to už nějak vydrží?

Generace, která žije v domovech seniorů dnes, není zvyklá si o něco říkat. Je to přirozené, protože většinu života prožila v režimu, který nepodporoval individualitu. Další generace má víc peněz, víc možností, žije jinak. Takže skladba služeb se bude muset proměnit. Celý přístup společnosti k pečovatelskému se bude muset proměnit.

JAK SE TO MOHLO STÁT?

Napsala jste dvě knížky.

Jsou dojemné, laskavé, zároveň podivuhodně optimistické, i když se v nich mluví o těch nejsmutnějších tématech.

Překvapilo vás, jaký měly ohlas?

Překvapilo. První knihu Hořím jsem psala, protože mi vadilo, jak se vnímání péče

smrsklo na přebalování a podávání stravy. Já jsem ale zažívala krásné situace, ve kterých se opravdu dotýkáte života. A tak jsem udělala rozhovory s pěti pečovatelkami a pečovateli, kteří stejně jako já vnímají lidskost a laskavost jako podstatu pečovatelské práce. Knižka se stala povinnou četbou pro studenty ošetrovatelství na 3. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. To mi udělalo velkou radost.

A druhá knížka?

Loni jsem vydala volné pokračování Hladím. Je v ní například rozhovor s boromejskou sestrou Ancillou nebo se spisovatelem Michalem Třeštíkem, který o stárí umí mluvit ohromně vtipně a s nadhledem. Věřím, že otevírat tohle téma je cesta, jak se přestat stárí a péče bát.

Mnoho rodin se nemůže o příbuzné postarat a zároveň je trápí, že je takzvaně šoupli do domovů seniorů. Bude s přibývajícím počtem seniorů běžnější domácí péče, nebo se budou stavět nové domovy, kde nebude mít kdo pracovat?

Cesta k dobré péči vede přes dobré vztahy. A ty musíme budovat celý život. Stačí maličkosti. Volat si s blízkými častěji, víc se ptát, jak se mají, starat se o své tělo a duši. To je základ. Domovy seniorů a další služby jsou už jen výpomoc pro to, abychom vše zvládli i prakticky, ale začít musíme u sebe a svých vztahů. To za nás stát nevyřeší.



Ale dřív bylo jednodušší se doma o péči podělit, protože členové rodiny bydleli poblíž. Když teď někdo pracuje v Praze nebo ve světě a má rodiče či prarodiče třeba na Moravě, nastává problém.

Je to daň za náš blahobyt. Samozřejmě je v pořádku, když chceme žít svobodně, cestovat, dělat kariéru. Ale je nutné čekat, že se to v něčem jiném odrazí, že jiné věci v životě třeba nebudou v pořádku.

Jak to myslíte?

Lidi dneska mají pocit, že máme právo a nárok na všechno. Cokoli nějak naruší jejich komfort, berou jako křivdu a diví se, jak se něco nepříjemného mohlo stát. Nejsme ochotni dívat se hluboko do sebe. A blahobyt, ve kterém žijeme, nám nabízí spoustu cest, jak se nepříjemným tématům vyhnout. Za hodinu můžu odletět na druhý konec světa, během minuty si můžu koupit cokoli přes internet. Je to rozhodně příjemnější než řešit narušené vztahy. Ale před tím, co nás tíží, neutečeme. A i když je doba rychlá a náročná, je jen na mně, jestli si dám zdravé vztahy jako svou životní prioritu a budu hledat cesty, nebo ne. Kdo nechce, hledá důvod, kdo chce, hledá způsob.

No a o mladé generaci se přece říká, že je ještě pohodlnější a zhýčkanější než kdysi. Takže bude jednou hůř?

Mladí jsou citliví, schopní mluvit o svých potřebách, ale nejsem si jistá jejich odolností. Přesto si nemyslím, že je nutné je zatracovat. Spíš mě baví je pozorovat a učit se vnímat jejich úhly pohledu. To teprve uvidíme, jak si v životě poradí.

Chtěla byste se dožít vysokého věku?

Chtěla. To ve čtyřiceti říká většina z nás, jenže si nedovedeme představit, jaké to je v devadesáti. Představuji si, že budu vypadat starší, ale že jinak budu stejná jako teď, protože nevím, jaké to je, když má člověk málo energie a trápí se nemocemi. Setkala jsem se s lidmi, kteří si už přáli zemřít. Vzpomínám na paní, která říkala, že by chtěla zatáhnout roletu, a ptala se, proč to pořád nejde. Žít dlouho je krásné, když cítíte, že máte za sebou naplněný život, jste v co možná největším souladu se sebou a jste aspoň relativně zdraví a soběstační. A k tomu vede cesta právě přes celoživotní péči o sebe a své vztahy. Tak se snažím. ■

scarlett.wilkova@mfdnes.cz

INZERCE

PŘIPRAV SE NA PRÁZDNINY S KVÍDEM



-20 %

na všechny produkty od Kvída
v prodejnách Albi

KVÍDO

Platí do 30. 6.



Albi

SLEVY NELZE KOMBINOVAT