

KALENDÁŘ

2020

PRO PEČOVÁNÍ,
ODDECH I ZAMYŠLENÍ

CENA 120 Kč

MORAVSKOSLEZSKÝ KRUH / PEČUJ DOMA



Z DENÍKU PEČOVATELKY
NEEXISTUJÍ MILOSRDNÉ LŽI
PEČUJÍCÍ JSOU DOBŘE VYCHOVANÍ
CESTA K POSLEDNÍMU
LÁSKA Z VÝCHODNÍHO BLOKU

Praktické seniorské telefony s SOS tlačítkem a funkcí SOS locator

- přehledný displej
- velká tlačítka
- velmi jednoduché ovládání
- dlouhá výdrž na jedno nabití



sos® **Locator**
funkce určení polohy v mapě

SOS Locator je soubor funkcí, které umožňují odeslání polohy telefonu po stisku SOS tlačítka pomocí běžné SMS zprávy. Polohu telefonu lze také vzdáleně, pomocí SMS zprávy vyžádat. Příjemce zprávy si pak snadno prohlédne v mapě, kde se telefon nachází.

Kalendář 2020

pro pečování, oddech i zamyšlení

EDITOŘI:
ANTONÍN HOŠTÁLEK
BLANKA ŠVÁBOVÁ

Ilustrace © Petr Veselý, 2019

Kresby © Jan Steklík, 2008–2016

Foto © Štefan Berec, 2014

© Antonín Hošťálek, Blanka Švábová (eds.), 2019

© Moravskoslezský kruh, 2019

ISBN 978-80-907685-0-5

MILÝ ČTENÁŘI,

dostává se ti do rukou publikace, která si žádá pár vysvětlujících slov úvodem... Pečuj doma je projekt pro laické pečující, zahrnující řadu aktivit. Například semináře, provozování webu a informační linky, vydávání příruček, natáčení videí, rozsáhlé poradenství, nebo vydávání novin. Dnes je na světě jeho přidružená aktivita: obsáhlý kalendář pro rok 2020 s fotografiemi a vybranými tematickými texty, a také s povídkami, eseji i oddechovými fejetony. Kalendář má něco vypovědět o domácím pečování, ale podnítit i k zamýšlení nad smyslem našeho snažení na tomto světě a samozřejmě, i trochu zpříjemnit dny roku 2020. A aby to tak skutečně bylo, to ti přejí jeho editoři Antonín Hošťálek a Blanka Švábová.

Vyšlo s podporou:

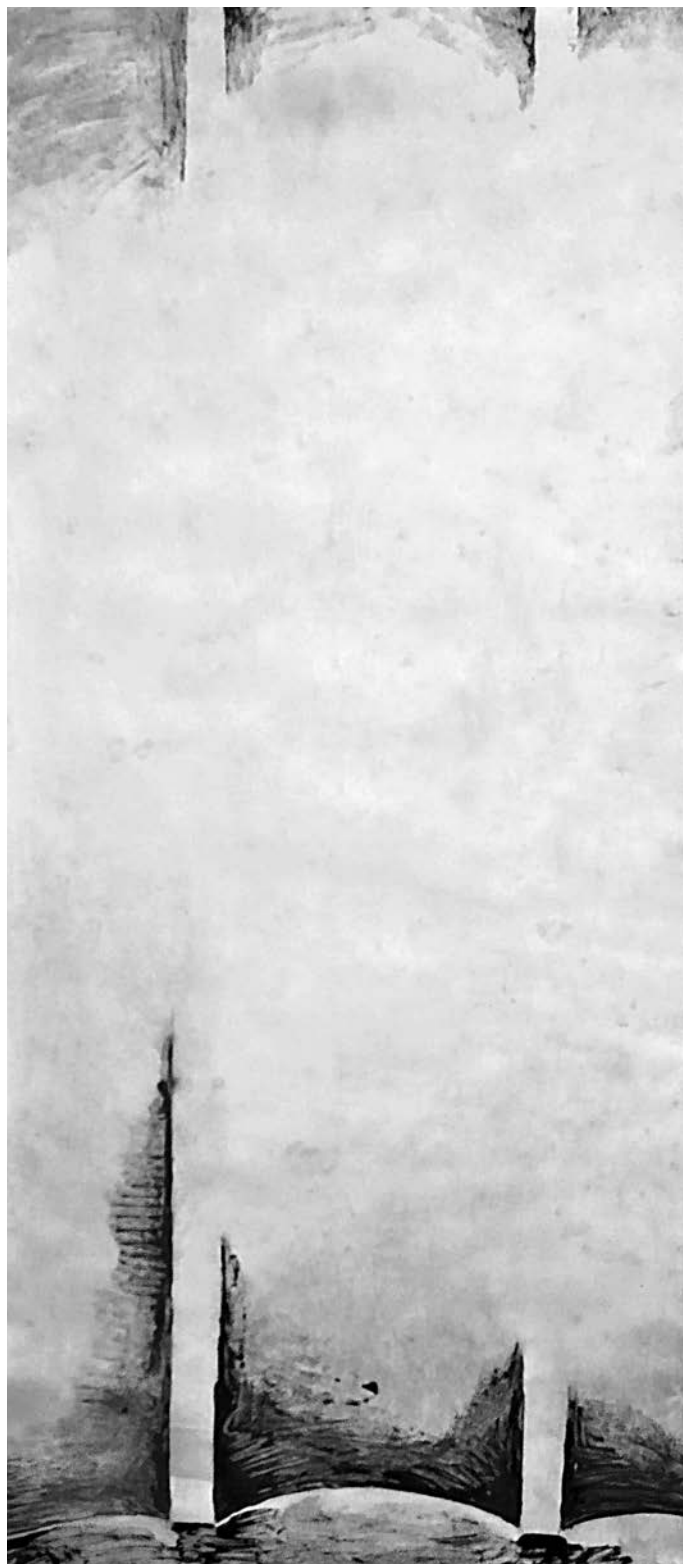
NADACE CHARTY 77 – KONTA BARIÉRY

NADACE ZDRAVÍ PRO MORAVU

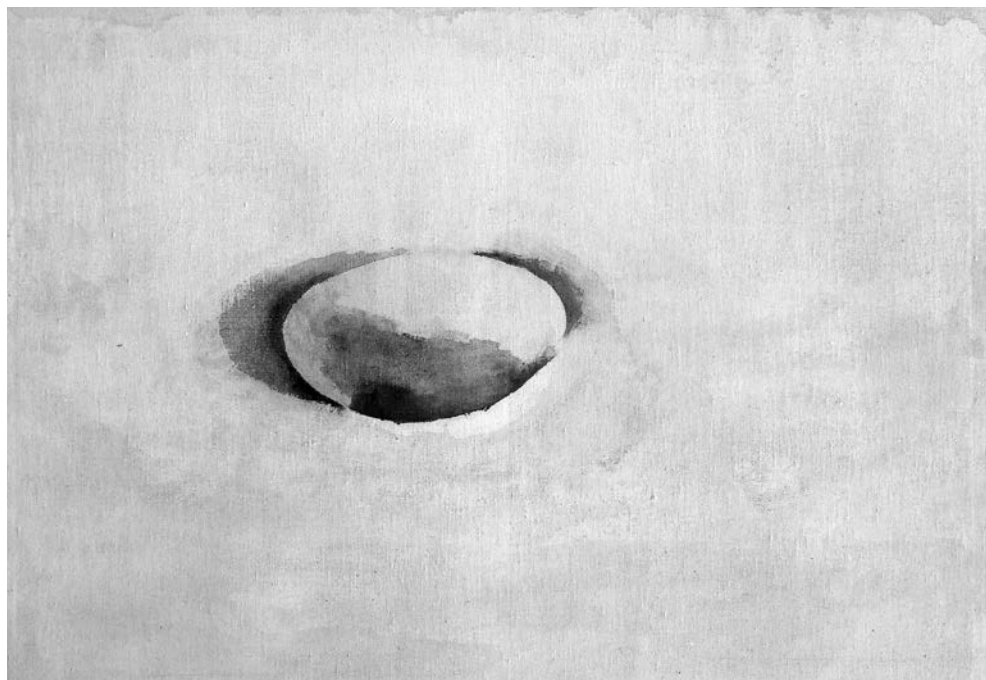
OBSAH

Obrazy Petra Veselého	7
Kalendář	10
Kalendárium	12
Leden	15
Únor	27
Březen	35
Duben	47
Květen	55
Červen	67
Červenec	77
Srpen	91
Září	105
Říjen	117
Listopad	127
Prosinec	137
<i>Kontakty</i>	158
Registry	158
Ministerstva a úřady	158
Informační internetové portály o pečování a pro pečování	159
Vyhledejte podle onemocnění	159
Další užitečné internetové adresy a telefonní linky	160
Domácí mobilní hospice	161
Vzdělávání a čtení	171

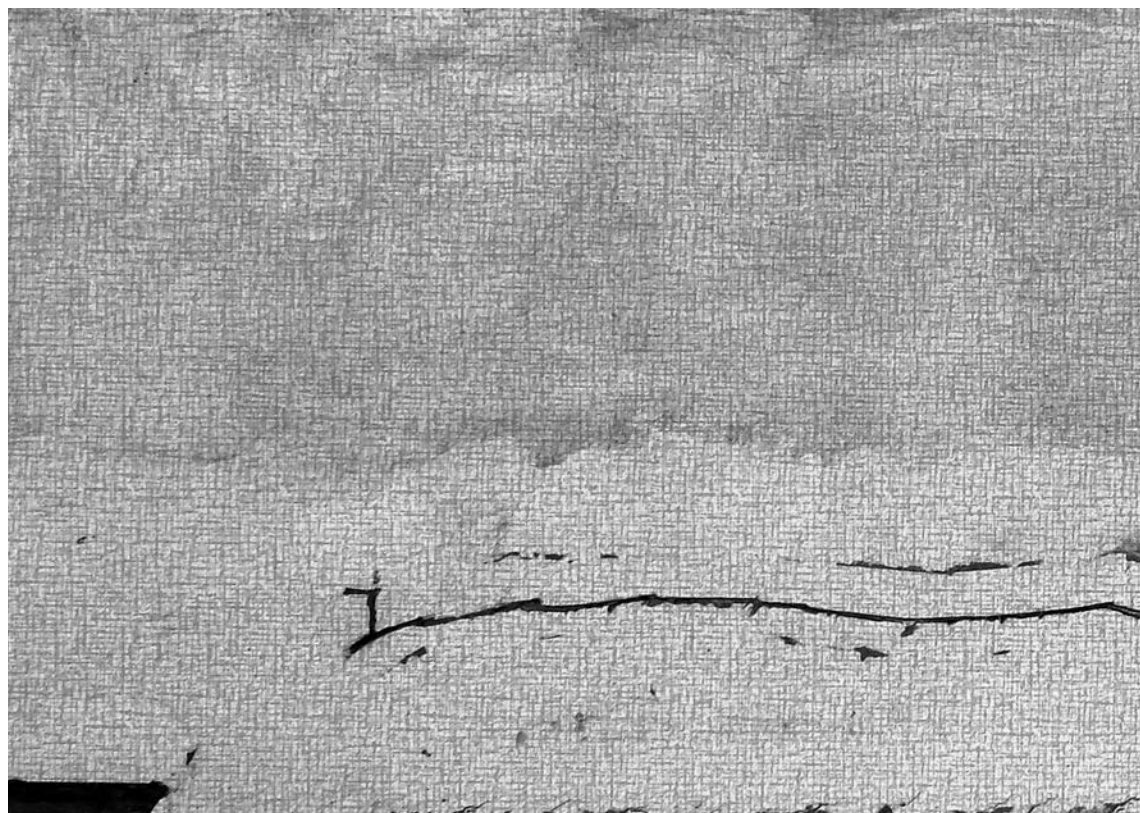
Autorem výtvarného doprovodu je akademický malíř a pedagog Petr Veselý (1953), nositel Ceny města Brna.

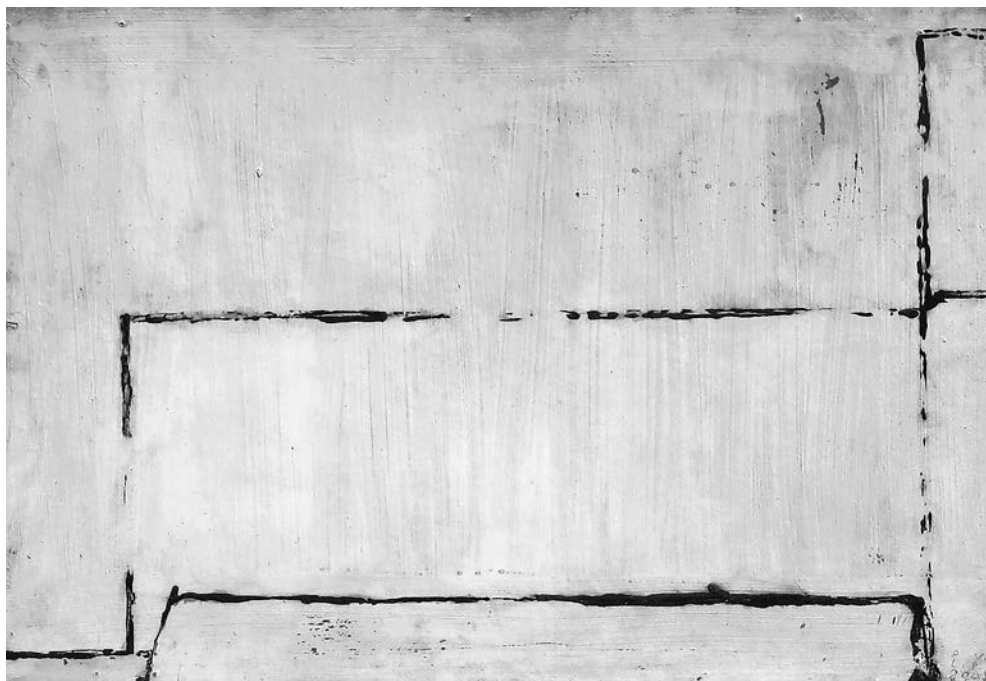


Nemocniční pokoj
(email na papíru)



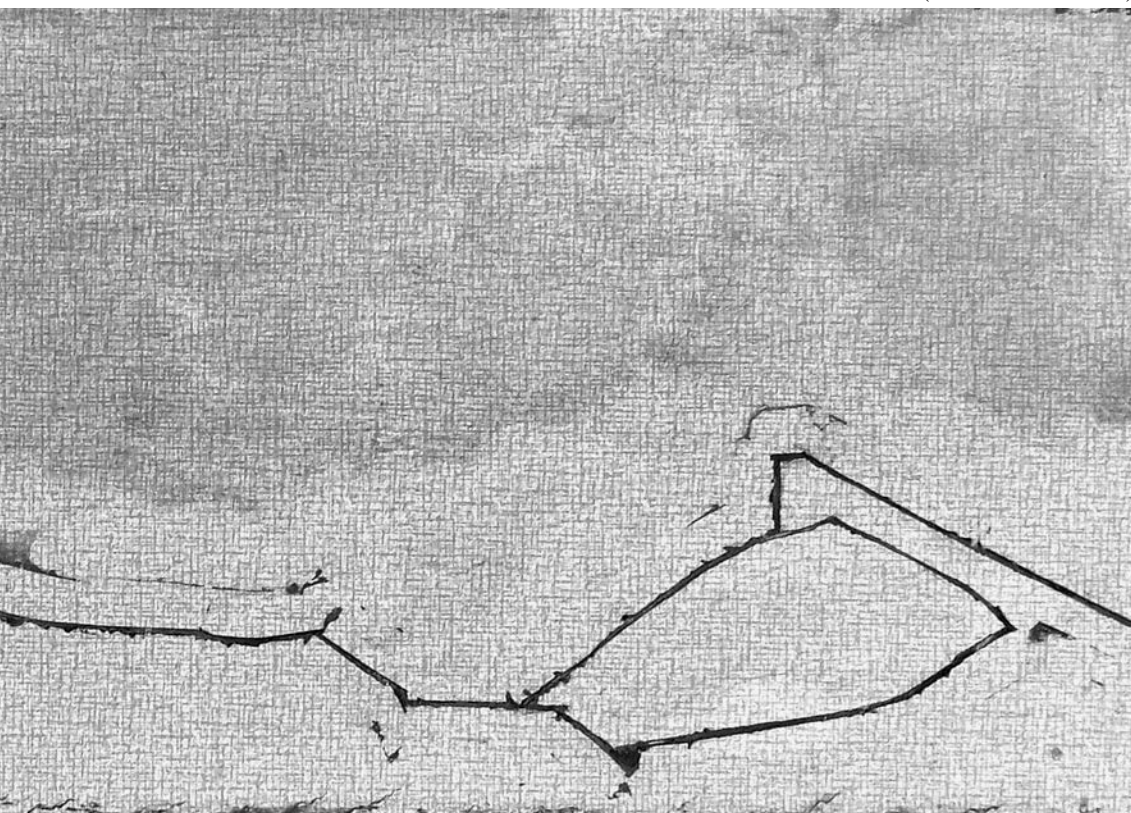
Světlo (olej na plátně)





Dveře, stůl, stín (olej a email na sololitu)

Lože (email na umakartu)



ROK 2020

Leden

1 Nový rok
2 Karína
3 Radmila,
Radomil
4 Diana
5 Dalimil
6 Tři králové
/Kašpar,
Melichar,
Baltazar
7 Vilma
8 Čestmír
9 Vladan
10 Břetislav
11 Bohdana
12 Pravoslav
13 Edita
14 Radovan
15 Alice
16 Ctirad
17 Drahoslav
18 Vladislav,
Vladislava
19 Doubravka
20 Ilona,
Sebastián
21 Běla
22 Slavomír,
Slavomíra
23 Zdeněk
24 Milena
25 Miloš
26 Zora
27 Ingrid
28 Otýlie
29 Zdislava
30 Robin, Erna
31 Marika

Únor

1 Hynek
2 Nela
3 Blažej
4 Jarmila
5 Dobromila
6 Vanda
7 Veronika
8 Milada
9 Apolena
10 Mojmír
11 Božena
12 Slavěna,
Slávka
13 Věnceslav,
Věnceslava
14 Valentýn,
Valentýna
15 Jiřina
16 Ljuba
17 Miloslava
18 Gizela
19 Patrik
20 Oldřich
21 Lenka,
Eleonora
22 Petr
23 Svatopluk
24 Matěj, Matyáš
25 Liliana
26 Dorota
27 Alexandr
28 Lumír
29 Horymír

Březen

1 Bedřich,
Bedřiška
2 Anežka
3 Kamil
4 Stela
5 Kazimír
6 Miroslav
7 Tomáš
8 Gabriela,
Zoltán
9 Františka
10 Viktorie
11 Anděla
12 Řehoř
13 Růžena
14 Rút, Matylda
15 Ida
16 Elena, Herbert
17 Vlastimil,
Vlastimila
18 Eduard
19 Josef, Josefa
20 Světlana
21 Radek
22 Leona
23 Ivona
24 Gabriel
25 Marián
26 Emanuel
27 Dita
28 Soňa
29 Taťána
30 Arnošt, Ernest
31 Kvido

Duben

1 Hugo
2 Erika
3 Richard
4 Ivana
5 Miroslava,
Mirka
6 Vendula,
Venuše
7 Heřman,
Hermína
8 Ema
9 Dušan
10 Darja / Velký
pátek
11 Izabela
12 Julius /
Velikonoční
neděle
13 Aleš /
Velikonoční
pondělí
14 Vincenc
15 Anastázie
16 Irena
17 Rudolf
18 Valérie
19 Rostislav
20 Marcela
21 Alexandra
22 Evženie
23 Vojtěch
24 Jiří
25 Marek
26 Oto
27 Jaroslav
28 Vlastislav
29 Robert
30 Blahoslav

Květen

1 Svátek práce
2 Zikmund
3 Alexej, Alex
4 Květoslav
5 Klaudie
6 Radoslav
7 Stanislav
8 Den vítězství
9 Ctibor
10 Blažena
11 Svatava
12 Pankrác
13 Servác
14 Bonifác
15 Žofie, Sofie
16 Přemysl
17 Aneta
18 Nataša
19 Ivo
20 Zbyšek
21 Monika
22 Emil
23 Vladimír,
Vladimíra
24 Jana, Vanesa
25 Viola
26 Filip
27 Valdemar
28 Vilém
29 Maxmilián,
Maxim
30 Ferdinand
31 Kamila

Červen

1 Laura
2 Jarmil
3 Tamara, Kevin
4 Dalibor
5 Dobroslav,
Dobroslava
6 Norbert
7 Iveta, Slavoj
8 Medard
9 Stanislava
10 Gita, Margita
11 Bruno
12 Antonie
13 Antonín
14 Roland, Herta
15 Vít
16 Zbyněk
17 Adolf
18 Milan, Milana
19 Leoš, Leo
20 Květa,
Květuše
21 Alois, Aloisie
22 Pavla
23 Zdeňka
24 Jan
25 Ivan
26 Adriana,
Adrian
27 Ladislav,
Ladislava
28 Lubomír
29 Petr a Pavel
30 Šárka

Červenec

1 Jaroslava
 2 Patricie
 3 Radomír,
 Radomíra
 4 Prokop
 5 Den věrozvěstů
 Cyrila
 a Metoděje
 6 Den upálení
 mistra Jana
 Husa
 7 Bohuslava
 8 Nora
 9 Drahoslava,
 Drahuše
 10 Libuše,
 Amálie
 11 Olga, Helga
 12 Bořek
 13 Markéta
 14 Karolína
 15 Jindřich
 16 Luboš
 17 Martina
 18 Drahomíra,
 Drahomír
 19 Čeněk
 20 Ilja
 21 Vítězslav,
 Vítězslava
 22 Magdaléna,
 Magda
 23 Libor
 24 Kristýna
 25 Jakub
 26 Anna, Anita
 27 Věroslav
 28 Viktor, Alina
 29 Marta
 30 Bořivoj
 31 Ignác

Srpen

1 Oskar
 2 Gustav
 3 Miluše
 4 Dominik,
 Dominika
 5 Kristián
 6 Oldřiška
 7 Lada
 8 Soběslav
 9 Roman
 10 Vavřinec
 11 Zuzana
 12 Klára
 13 Alena
 14 Alan
 15 Hana
 16 Jáchym
 17 Petra
 18 Helena, Jelena
 19 Ludvík
 20 Bernard
 21 Johana
 22 Bohuslav
 23 Sandra
 24 Bartoloměj
 25 Radim
 26 Luděk
 27 Otakar
 28 Augustýn
 29 Evelína
 30 Vladěna
 31 Pavlína

Září

1 Linda, Samuel
 2 Adéla
 3 Bronislav,
 Bronislava
 4 Jindřiška,
 Rozálie
 5 Boris
 6 Boleslav
 7 Regína
 8 Mariana
 9 Daniela
 10 Irma
 11 Denisa, Denis
 12 Marie
 13 Lubor
 14 Radka
 15 Jolana
 16 Ludmila,
 Lidmila
 17 Naděžda,
 Nadě
 18 Kryštof
 19 Zita
 20 Oleg
 21 Matouš
 22 Darina
 23 Berta
 24 Jaromír,
 Jaromíra
 25 Zlata, Zlatuše
 26 Andrea
 27 Jonáš
 28 Václav,
 Václava
 29 Michal,
 Michael
 30 Jeroným

Říjen

1 Igor
 2 Oľívie, Oliver
 3 Bohumil
 4 František
 5 Eliška
 6 Hanuš
 7 Justýna
 8 Věra
 9 Štefán, Sára
 10 Marina
 11 Andrej
 12 Marcel
 13 Renáta
 14 Agáta
 15 Tereza, Terezie
 16 Havel, Galina
 17 Hedvika
 18 Lukáš
 19 Michaela,
 Michala
 20 Vendelín
 21 Brigita
 22 Sabína
 23 Teodor
 24 Nina
 25 Beáta
 26 Erik
 27 Šarlota, Zoe
 28 Den vzniku
 Československa
 29 Silvie, Sylva
 30 Tadeáš
 31 Štěpánka

Listopad

1 Felix
 2 Tobiáš
 3 Hubert
 4 Karel, Karla
 5 Miriam
 6 Liběna
 7 Saskie
 8 Bohumír,
 Bohumíra
 9 Bohdan
 10 Evžen
 11 Martin
 12 Benedikt
 13 Tibor
 14 Sáva
 15 Leopold
 16 Otmar
 17 Mahulena,
 Gertruda
 18 Romana
 19 Alžběta
 20 Nikola
 21 Albert
 22 Cecílie
 23 Klement
 24 Emílie
 25 Kateřina
 26 Artur
 27 Xenie
 28 René
 29 Zina
 30 Ondřej

Prosinec

1 Iva
 2 Blanka
 3 Svatoslav
 4 Barbora
 5 Jiřka
 6 Mikuláš
 7 Ambrož,
 Benjamín
 8 Květoslava
 9 Vratislav
 10 Julie
 11 Dana, Danuše
 12 Šimona
 13 Lucie
 14 Lýdie
 15 Radana,
 Radan
 16 Albína
 17 Daniel
 18 Miloslav
 19 Ester
 20 Dagmar
 21 Natálie
 22 Šimon
 23 Vlasta
 24 Adam a Eva /
 Štědrý den
 25 Boží hod
 vánoční /
 1. svátek
 vánoční
 26 Štěpán /
 2. svátek
 vánoční
 27 Žaneta
 28 Bohumila
 29 Judita
 30 David
 31 Silvestr

KALENDÁRIUM

Leden:

- 1. ledna Den obnovy samostatného českého státu
- 6. ledna Zjevení Páně (Tří králů)
- 8. ledna 1920 vyhlášena Církev československá husitská
- 9. ledna 1890 se narodil Karel Čapek
- 14. ledna 1875 narozen Albert Schweitzer, protestantský teolog a držitel Nobelovy ceny za mír
- 21. ledna 1860 vznikla první škola pro ošetřovatelky v Londýně
- 31. ledna 1875 se narodila Magdalena Dobromila Rettigová, česká buditelka a spisovatelka

Únor:

- 5. února 1565 zemřel Jan Černý-Nigranus, biskup Jednoty bratské a literát
- 21. února 1885 zemřel Václav Šubert, český reformovaný kazatel a zakladatel diakonické práce na našem území
- 23. února 1895 narozen významný český lékař Vladimír Vondráček

Březen:

- V březnu 1990 vznikají u nás první agentury domácí péče
- 7. března 1850 se narodil Tomáš Garrigue Masaryk, první československý prezident a člen evangelické (reformované) církve
- 20. března 1485 sněm v Kutné hoře sjednal mír mezi katolíky a evangelíky

Duben:

- 5. dubna Květná neděle
- 9. dubna 1945 zemřel Dietrich Bonhoeffer, německý teolog, filosof a bojovník proti nacismu
- 10. dubna Velký pátek
- 12. dubna Hod boží velikonoční
- 15. dubna 1560 zemřel Philipp Melanchthon, humanistický učenec a reformační teolog
- 23. dubna 2010 zemřel spisovatel Jan Balabán

Květen:

- 1. května Svátek práce
- 8. května Den vítězství
- 13. května 1795 se narodil Pavel Josef Šafařík, též Šafárik, slovenský, česky píšící spisovatel a jazykovědec
- 22. května 1905 se narodil básník Vilém Závada

Červen:

- 8. června 1970 zemřel psycholog Abraham Harold Maslow, jehož pyramida potřeb se stala základem současného ošetrovatelství
- 21. června 1895 se narodil Přemysl Pitter, český protestantsky orientovaný kazatel, spisovatel, publicista, radikální pacifista a sociální pracovník
Mezinárodní den pečujících.
- 25. června výročí Augsburgské konference
- 28. června 1925 se narodil Alfréd Kocáb, známý evangelický farář a chartista

Červenec:

- 5. července Den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje
- 6. července 1415 Den upálení mistra Jana Husa
- 14. července 1420 bitva na Vítkově
2005 zemřela zakladatelka moderní hospicové péče Cicely *Saundersová*
- 18. července 1900 narozena Jarmila Roušarová, která se významně podílela na vybudování terénní ošetrovatelské služby v ČSR
- 26. července 1875 zemřel významný psychiatr Carl Gustav Jung

Srpen:

- 13. srpna 1910 zemřela Florence Nightingalová, která vytvořila koncepci moderní domácí péče
- 16. srpna 1850 se narodil moravský šlechtic Karel Emanuel ze Žerotína
- 26. srpna 1910 se narodila Matka Tereza

Září:

- 4. září 1965 ve věku 90 let zemřel Albert Schweitzer
- 8. září 1950 Československý červený kříž převzal do svého provozu veškerou ošetrovatelskou péči v rodinách
- 16. září 1905 se narodil básník Vladimír Holan
- 28. září Den české státnosti

Říjen:

- 10. října Světový den hospicové a paliativní péče
- 28. října Den vzniku samostatného československého státu
- 30. října 1910 zemřel Jean Henri Dunant, zakladatel Mezinárodního Červeného kříže
- 31. října Památný den světové reformace

Listopad:

- 1. listopadu Všech svatých
- 8. listopadu 1620 Bitva na Bílé hoře
- 11. listopadu 1855 zemřel významný filosof Søren Kierkegaard
- 15. listopadu 1670 zemřel Jan Amos Komenský, myslitel, spisovatel, poslední biskup Jednoty bratrské
- 16. listopadu 1875 byla založena první asociace ošetrovatelství pro nemocné a chudé v Glasgowě
- 17. listopadu Den boje za svobodu a demokracii

20. listopadu 1950 se narodila žena T. G. M., Charlotta Garrigue-Masaryková, pocházela ze staré hugenotské rodiny
30. listopadu 1900 zemřel spisovatel Oscar Wilde

Prosinec:

5. prosince 1985 byl vyhlášen OSN Mezinárodní den dobrovolníků
25. prosince Hod boží vánoční
26. prosince Druhý svátek vánoční
31. prosince 1700, nejzazší datum, kdy protestantské církve ve světě přešly na gregoriánský kalendář
- 1880 se narodil George Marshall, americký armádní generál a politik, držitel Nobelovy ceny za mír

LEDEN



ZAČÍNÁTE PEČOVAT? (1)

VÍTE, KAM Povedou VAŠE PRVNÍ KROKY?

Za praktickým lékařem. Předepíše poskytování **domácí zdravotní péče** – návštěvy zdravotní sestry. Na 14 dnů může domácí péči předepsat i lékař, který propouští vašeho blízkého z nemocnice. Domácí zdravotní péče je ze zdravotního pojištění, některé úkony jsou ovšem hrazeny částečně nebo plně pacientem.

Na pomoc s běžnými úkony si můžete sjednat pomoc pečovatelské služby nebo osobní asistence. Jde o **sociální služby**, které jsou za úhradu.

JAK SE STANE Z HASIČE PEČUJÍCÍ

HELENA STRAKOVÁ, 1. ČÁST DENÍKU PEČOVATELKY



Loni na Velký pátek prodělala maminka onkologickou operaci – odstranění prsu včetně mízních uzlin. Následovala chemoterapie, poté ozařování. Kontrolní CT koncem srpna neukázalo žádný problém, a tak se radovala, že je z toho venku. Ale zhoršovala se psychika, zapomínání, orientace... skončilo to na neurologii v Brně-Bohunicích, kde hledali příčinu zmatenosti a na základě výsledků magnetické rezonance zjistili četné mikrometastázy v mozku a mozečku. Její návrat z nemocnice začátkem listopadu byl počátkem mého pečování.

Naštěstí jsem i tuhle možnost vzala do úvahy – navíc věk 75, angína pectoris, diabetes, mozková příhoda. V září jsem ukončila služební poměr u hasičského záchranného sboru, kde jsem skoro 23 let pracovala jako informatik, v říjnu jsem stihla vyřešit své vlastní zdravotní problémy.

Zpočátku jsem převzala vedení domácnosti a rozpočtu, a také dávkování inzulínu a dalších léků, což maminka pociťovala jako velkou úlevu. Pro mě to byl docela tvrdý oříšek zorientovat se v lécích, co je na co a kdy se to má brát, kolik cukru které potraviny obsahují, dodržet stravovací režim, změřit,

píchnout, nakrmit, na nic nezapomenout. Vždyť já o tom do té doby nevěděla vůbec nic. Když jsem jí místo Humulinu píchl Levemir, byla jsem z toho tak vyděšená, že jsem volala na pohotovost, aby mi poradili, co s tím. Potřebovala jsem nutně informace, informace, informace. Proto jednou z prvních věcí bylo zavést internet a přivést z domu můj sice staříček a zoufale pomalý, ale dodnes sloužící notebook.

Přidala se inkontinence, která se rychle stupňovala, na toaletu jsem ji doprovázela každou hodinu, ve dne v noci. Stejně tak rostla i zmatenost a dezorientace – „Já musím na záchod, ale nevím kam.“ Situaci jsem vyřešila pohybovým čidlem, které jsem nastavila tak, aby snímalo prostor nad její postelí – aby nereagovalo, když se na posteli jen otočila, ale spustilo alarm, když si sedne.

Kortikoidy, které musela začít brát, zvyšovaly hladinu cukru. Bylo nutno stále měřit a upravovat dávky inzulínu i dalších léků, měřit tlak. Při maminčině věčné chuti k jídlu a mém věčném nevyspání to byl věčný boj. Hromady prádla, často se to nestihlo a prosáкло to až do ponožek. Vymyslet, jak ochránit postel a místa, kde sedávala. Vzpomněla jsem si na bývalého kolegu – hasiče, kterému říkali



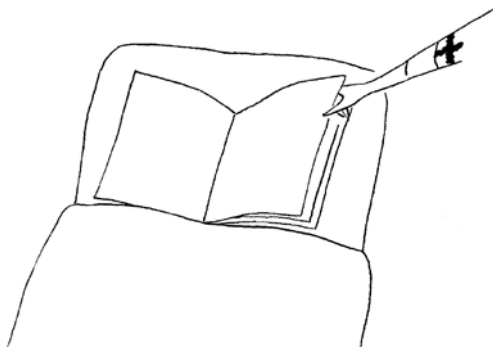
specialista na pronikání do malých prostor, když jsem se infiltrovala za ni, boubelku, do omezeného prostoru toalety, abych ji navlékla do inkontinenčních kalhotek a děkovala bohu za svou postavu.

Žádnou práci jsem nemohla dokončit, stále mě volala – sednout, lehnout, jít na záchod...

A já, člověk systematický a bdělý, jsem najednou zjišťovala, že zapomínám a každou návštěvu vnímala jako narušitele.

V první polovině prosince jsme jezdily na ozařování na Žlutý kopec. Ráno, než přijela sanitka, jsem jí pomohla s hygienou, oblékla, píchla inzulin, dala snídani a léky, sbalila průkazku a papír na sanitku, přezůvky, pití, svačinku a vše potřebné, neboť jsme nikdy nevěděly, jak dlouho se tam zdržíme. Potřebovala stále víc pomoci, vstát, při chůzi, do sanitky, stále hůř snášela, když si nemohla lehnout. Konec ozařování byl určitou úlevou, ale začaly se projevovat jeho důsledky, červený krk, oteklé oči, ucpaný nos.

A situace se stále měnila, vyřešené problémy přestávaly být aktuální, vyvstávaly nové.



Pohybové čidlo se stalo zbytečným, zato se uplatnil můj starý počítač. Ten jsem umístila v ložnici u maminky a z jednoho svého účtu na Skype volám na druhý – na notebooku v kuchyni. Tím jsem získala takovou „chůvičku“, abych mohla vařit a slyšela, když mě maminka bude potřebovat.

Začátkem ledna jsme byly na kontrolním vyšetření v Masarykově onkologickém ústavu. To už jsem maminku vzala na vozík, i v ordinaci během vyšetření usínala. Výsledek – radioterapie se jeví být neúčinná a lékařská věda tady končí.

HYNEK JEŘÁBEK ŘÍKÁ: MÍVAJÍ ZLOST, VZTEK, ALE NEÚNAVNĚ SE STARAJÍ DÁL

PEČUJÍCÍ JSOU DOBŘE VYCHOVANÍ

MARCELA KAŠPÁRKOVÁ

Mohlo by je tedy potěšit, že se jejich zkušenostmi a starostmi zabývají sociologové, u nás například profesor HYNEK JEŘÁBEK z Institutu sociologických studií Fakulty sociálních věd Karlovy univerzity. Před pěti lety vydal se svým týmem obsáhlou publikaci s názvem Mezigenerační solidarita v péči o seniory, která vznikla na základě devítiletého výzkumu života pečujících a hlavně na základě desítek vyslechnutých příběhů. Stačí pár minut hovoru s profesorem Jeřábkem a hned je jasné, že svou

odbornou práci opírá i o vlastní zkušenost s pečováním.

Anebo to bylo obráceně? Nejdřív jste o někoho pečoval a to byl impulz k vašemu výzkumu?

Šlo to jaksi ruku v ruce. Dochovali jsme doma manželčinu maminku. Bylo to spíš na manželce a musím říct, že to trvalo několik let a že to nebylo lehké. V té době, kdy jsme manželka plus naši synové plus já, všichni plně zaměstnaní, pečovali, jsem se s kolegy



a kolegyněmi na fakultě pustil do výzkumu péče o seniory v českých rodinách.

Měli i vaši spolupracovníci podobné zkušenosti?

Všem svým kolegyním jsem říkal: „Abyste mohly být dobrými členkami týmu, měly byste mít s tím tématem něco společného.“ Razím zásadu, že člověk se má zabývat především věcmi, které jsou mu blízké. Takže všichni, kdo jsme psali knížku o mezigenerační solidaritě v péči o seniory a dělali na tom projektu, jsme nebyli jen teoretici, všichni jsme se s tématem pečování osobně setkali. Někdo to zažil přímo v nejbližší rodině, jiný v blízkém okolí, někdo pečoval právě v době, kdy jsme se tím tématem zabývali, jiný už měl zkušenost z minulosti. Všichni jsme si uvědomovali jednu podstatnou věc – téma pečování je plné emocí, musíme tedy knihu napsat tak, aby to nebyly odosobněné vědecké texty, ale aby tam byly přítomné i ty emoce.

Všechny? Pozitivní, i negativní?

Já jsem nakonec v knížce ty negativní emoce nezdůrazňoval. Myslím, že stresujících a tíživých věcí se v souvislosti se seniory a pečováním dočtete spoustu. Ano, jedna kapitola tam klidně mohla být o tom, jak jsou lidé naštvaní na seniory, o které pečují, jak jsou unavení, bezradní... Vzpomněl jsem si ale na knížku Matky po e-mailu od paní doktorky Šiklové, na její rozhovory přítelkyň v důchodovém věku pečujících o staré maminky. Jedna se tam přiznává, jak je občas naštvaná na svou devadesátiletou matku, ale druhá jí říká: „No, ale ty jsi dobrá dcera, ty se o mámu staráš, přestože máš spoustu jiných problémů, ona tě dobře vychovala.“ Uvědomil jsem si, že lidé, kteří pečují, samozřejmě mívají zlost, vztek nebo různá trápení, přesto se ale neúnavně dál starají. Tudíž solidarita, láska, pozitivní přístup to nakonec převáží. Takže ta knížka je o solidaritě.

Zjistili jste během výzkumu i to, co napsala Jiřina Šiklová – že pečující jsou dobře vychovaní?

Ano, to vyplývalo ze všech příběhů, s nimiž jsme se setkali. Únava, bezradnost, špatná nálada, před takovými stavy občas pečující nestačí utéct. Důležité ale je, že se ti lidé rozhodli vzít na sebe odpovědnost a postarat se o svého blízkého. To jistě svědčí o tom, že se jim dostalo dobrého vychování.

Jak by asi vypadal průzkum ve skupině lidí, kteří se naopak rozhodli nepečovat? Umíte si představit i takovou vědeckou práci?

Ale takových výzkumů je celá řada! Zkoumají, čím lidé odůvodňují to, že se do pečování nepustí. Jako nejčastější důvod uvádějí, že pečování je velmi stresující činnost, pro kterou nemají vlohy a praxi. Pak se ovšem stane, že senior nebo postižený příbuzný zůstanou zapomenuti v nějakém domově a musí si na ně vzpomenout Český rozhlas, aby jim Ježíškova vnučata koupila nějakou potřebnou věc.

Není pečování spíše záležitostí žen, do níž se muži zapojují hlavně tím, že po unavených manželkách nechtějí teplé večere?

Není, mluvili jsme také s muži, kteří se ujali pečování o člena rodiny, třeba jeden z nich se staral o starou maminku a tetu. Nebo vím o osmdesátiletém profesorovi, který vedle své vědecké práce, jíž se stále věnoval, pečoval ještě o nemocnou manželku. Muži si ovšem častěji nechají pomoci, využijí institucionální pomoc, nesnaží se všechno stihnout sami.

Takže se dá říct, že ženy přistupují k pečování jinak než muži?

Ano, zjistili jsme, že muži se snaží všechno technicky zvládnout, jde jim o to, aby vše bez problémů běželo, mají k pečování stejný morální přístup, ale nejsou takoví puntičkáři. Ženy naopak bývají staráním se o blízké zcela pohlčené, proto u nich i častěji dochází k vyhoření. Mnohem hůř si dokáží představit, že by je mohl někdo zastoupit. To je ten hlavní rozdíl: muž se umí o tu technickou stránku pečování podělit.



Zkoumali jste hlavně mezigenerační solidaritu. Opravdu se u nás zapojují různé generace?

K tomu dochází, když počet hodin, které věnuje jeden člen domácnosti pečování, přeroste určitou hranici. Podíváme-li se do tabulek v naší knize, zjistíme, že to je nejčastěji zhruba 42 hodin týdně. Jakmile nemocný nebo senior potřebují víc, už začínají pečovat dva lidi, nebo dokonce tři. V takových případech se opravdu projeví soudržnost rodiny.

A společné pečování ji zase naopak podporí?

Ano, to platí, i když nemáme prokázáno, jestli ta rodinná soudržnost vede k pečování, nebo jestli pečování vyvolává soudržnost. Co je dřív... Určitě se to ale navzájem posiluje – máme k sobě blízko, a tak pečujeme. Pečujeme, tím pádem máme k sobě ještě blíž.

Bylo něco, co vás během mnohaletého výzkumu hodně překvapilo?

Takových věcí bylo víc, ale zajímavé je třeba to, jak jsme na začátku k tématu pečování přistupovali. Napřed jsme říkali, že existují jen dva modely: pečujeme, nepečujeme. Pak jsme ale zjistili, že je celá škála možností mezi těmito dvěma hranicemi, lidé využívají pomoc institucí, terénních sester nebo denních stacionářů... Mezi pečující se dokonce dají zařadit i ti, kdo mají někoho blízkého v nějakém lůžkovém zařízení, ale pravidelně za ním docházejí, udržují citové vazby, takže jejich příbuzný tam není v izolaci. Prostě dochovají svého člověka tak, jak to jde nejlíp.

I tomu říkáte pečování?

Samořejmě. Představme si třeba alzheimerské pacienty, kteří trpí touto diagnózou už několikátý rok. Tam to funguje trochu jinak. I když se rodina sebevíc snaží a všichni jedou na doraz, tak to kolikrát nestačí. Začnou se vrstvit problémy, a když se rodina stará dál, často onemocní někdo z toho pečujícího týmu. Pak je tedy nevyhnutelné, aby nastoupila institucionální pomoc.

Stejně ale i v takových případech zůstává v pečujícím člověku výčitka: nezvládl jsem to...

Velmi často to tak je. Zahraniční odborná literatura je plná příběhů rodin, které už nemohly pečovat o seniory, musely je dát do nějakého zařízení a prakticky vždycky si to vyčítaly, vždycky tam bylo trauma. Člověk buď trpěl při péči, nebo trpěl, protože nepečoval. Když jsme se na tu problematiku ale podívali blíž, zjistili jsme, že traumata u lidí, kteří dlouho osobně pečovali a potom pochopili, že tu osobní péči už musí přenechat jiným, byla snesitelná – udělali, co mohli.

V knize používáte moc hezký a nadějný pojem – pečovatelská generace. Znamená to tedy, že tu takovou generaci máme? Jinak byste ji nemohli zkoumat a psát o ní.

Zatím tu takovou generaci máme. Našli jsme příběhy lidí, kteří pečují, známe je ze svého okolí, sami jsme pečování zažili... Ale je to bohužel spíš zpráva o minulosti než o budoucnosti. Spočetl jsem, že teď je potřeba dlouhodobě pečovat o 75 tisíc seniorů. Za třicet let to ale bude už 150 tisíc seniorů. Při současném trendu rozpadu rodinných vztahů a nedostatečné výchovy k mezigenerační solidaritě nebude růst potenciál pečovatelů. Obávám se, že bude spíš slábnout. Přitom domácí péče je ta nejlevnější. Každá institucionální péče stojí dvojnásobek, trojnásobek toho, co by mohla stát i státem podporovaná péče v rodině. Čili je neprozřetelné nepodporovat domácí pečovatele, nepřemýšlet nad rozvojem odlehčovací péče, nesnažit se pečujícím ulehčit život.

Ted' se aspoň zavedlo dlouhodobé ošetřovné, ale spousta zaměstnavatelů s tím má velký problém.

Je tomu tak. Zaměstnání je pro pečující jednou z největších potíží. Zaměstnavatelé často nechápou, o co jde. Podřízený, který si chce vzít volno, aby se postaral o člena rodiny, se jim nehodí. Hodně by

do budoucna pomohly i flexibilní úvazky. Poté, co jsme vydali knížku o mezigenerační solidaritě, začali jsme je propagovat. A chtěli jsme také, aby lidé měli možnost vrátit se do zaměstnání, když přestanou pečovat. Dobře víme, že mnoho pečujících trápí nejistota. V zaměstnání jsou bráni jako někdo, kdo absentuje. Když člověk převezme péči o člena rodiny třeba v 56 letech a do práce se chce vrátit za dva tři roky, už o něj není zájem. Hodně se na tom podepsalo i posunutí věku odchodu do důchodu. Dřív se ženy mohly věnovat péči o staré rodiče už před šedesátkou, protože měly nárok na důchod. Tím pádem jsme přišli o velkou část pečovatelek. Když se doporučují přínosy prodloužení věku odchodu do důchodu, na tenhle úhel pohledu žádná vláda nemyslí.

Co by mohlo, pane profesore, pomoci?

To, co můžeme sami hodně ovlivnit, je výchova k té mezigenerační solidaritě. Zkušenosti s pečováním – buď minulé, nebo

současné – má u nás asi 25 procent lidí. Což není tak málo! Pravděpodobnost, že někdo bude sám pečovat o své blízké, je v této kategorii lidí podstatně vyšší. Takže vychovávejme své děti, vezměme je do hry, ukažme vnoučatům, že můžou posedět s prababičkou a povídat si s ní, vezměme své dcery a syny, ať nám s péčí pomůžou, a až budeme sami staří, tak máme větší šanci, že se o nás někdo aspoň trochu postará. A další čísla: všude v literatuře, ať už je to anglosaská nebo severská, se vždycky opakuje: 80 procent lidí chce zemřít doma a 80 procent jich umírá v institucích. A vždy je tam napsáno: pokud to jde, je lepší mobilní péče, která se dostane do domu, než ta institucionální. Mysleme na to a vyžadujme ji, nepohrdejme jí, nebojme se jí. My jsme si během práce na projektu vždycky velmi vážili toho, když jsme slyšeli: dochovali jsme maminku, dochovali jsme tatínka... Když pak na parte vidíte, že maminka zemřela v kruhu rodinném v 89 letech, je to něco, na co mohou být její příbuzní pyšní.

Chudí lidé

FERDINAND VON SAAR



Ferdinand von Saar (1833–1906) byl rakouský spisovatel ze zchudlé šlechtické rodiny. Většinu života strávil v Čechách a na Moravě. Žil v Praze, Brně, Olomouci, Jihlavě, Blansku a Rájci-Jestřebí. Už za jeho života se vyskytly dohady o jeho českém původu. Stál vždy na straně malých, chudých a bezbranných. Potýkal se sám s bídou a tento prožitek dodal jeho tvorbě autentičnosti. Úryvek je z úvodu novely Chudí lidé, která se odehrává ve vídeňském chudobinci.

Bylo to v předjaří. Několik mimořádně krásných a teplých dní stačilo, aby se v zahradě domova pro obecní chudé zazelenal trávník a na stromech a keřích se začaly nalévat pupence. Na zanedbaných meruňkách podél požární zdi sousedního domu se již dokonce ukázaly bílé květy. Ale přišla náhlá změna počasí a po silných lijácích začal od blízkých Tureckých hradeb fučet ostrý severák. A tak zahrada, kde se již staří nemocní lidé procházeli nebo seděli na sluníčku, byla zase opuštěná jako v zimě. Jen chovanec Karel Schirmer sem přicházel po svém nuzném obědě, který obvyčně jedl v nedalekém malém hostinci. Bloudil po opuštěných cestičkách přesto, že mu vlhko a chlad pronikaly velmi citelně do těla, zesláblého mnoha nemocemi. Avšak tady dole je přece jen lépe než nahoře v domě, kde mu jeho bídný život ještě víc ztrpčovali splubydlíci.



Však se ve svém obnošeném kabátě, který si pevněji přitahoval k tělu, procházel zase i dnes, když tu náhle uviděl v povzdálí sedět na lavičce ženskou postavu, zabalenou od hlavy až přes boky do starého vlněného šálu. Protože ji neznal, chtěl kolem ní projít bez povšimnutí. Ale když se přece jen podíval blíže, napadlo ho, že mu ta úzká, bledá tvář, která sotva napůl vyhlížela ze šálu, není úplně cizí. Zastavil se a pátravě se na ženu zahleděl. I ona se na něj zadívala mírnými modrými očima.

„Měl bych vás znát,“ řekl.

„Ovšemže mě znáte, pane Schirmer. Taky jsem vás hned poznala. Už z dálky podle chůze.“

„Proboha!“ zvolal. „Vy jste ...“

„Jsem Róza, co u vás sloužila.“

„Můj bože, Róza. Ano, ano, je to ta stará milá tvář.“

„Zestárlá jistě – a já taky.“

„No, oba jsme zestárlí. Ale copak tu děláte, paní, paní...“

„Weigelová,“ dodala.

„Pravda! Čekáte na někoho, paní Weigelová.“

„Ne, jsem tady v ústavu.“

„V ústavu? Eště jsem vás tu ale nikdá neviděl.“

„Byla jsem v nemocnici. Pět měsíců. Ale vy jste taky...“

„Ovšem,“ odpověděl s trpkým úsměvem. „Jsem tady od Nového roku.“

„Bože, pane Schirmer, jak je to jen daleko. Slyšela jsem sice už dávno, že se vám špatně vede...“

„Ale že tak špatně, to jste si asi přece nemyslela. No, o tom by se dalo moc povídat.“

„Byl jste zkrátka dycky až moc hodný, pane Schirmer.“

„Ach co, moc hodný!“ přerušil ji. „Hlupák jsem byl celý život – a slaboch. Proto jsem na mizině.“

„A paní,“ ptala se váhavě, „zemřela?“

„Žije. A eště docela vesele – u svýho starýho milence v Grinzingu. Ale jak je to s vámi? Tenkrát jste přece udělala docela dobrou partii. Váš muž byl přece mistrem v parketárně.“

„Ano, byl. Ze začátku se nám dařilo docela dobře. Ale najednou ho posedli všichni čerti. Chtěl se osamostatnit ve Favoritenu. Ale vůbec se to nevyplácelo a s námi to šlo čím dál víc z kopce. Pak začal pít – až propil všechno, takže jsem tady zůstala po jeho smrti v bídě.“

„Tak jste vdova. A děti máte?“

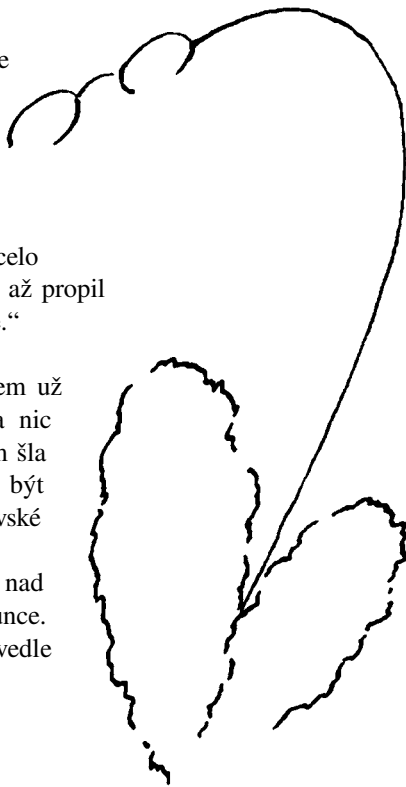
„Nemám. O jedno jsem přišla. Od té doby taky jsem už nikdá nebyla úplně zdravá. Taky jsem si nemohla nic vydělat. Sháněla jsem všechno možný. Nakonec jsem šla posluhovat. Ale nestačila jsem na to a musela jsem být ráda, že mě přijali sem, protože mám ve Vídni domovské právo.“

Díval se na ni s účastí. Právě v tuto chvíli zasvitl nad zahradou z šedivých mraků jemný, hřejivý paprsek slunce.

„Chudinko,“ řekl tiše a napolo se posadil na lavičku vedle ní. „A v nemocnici jste byla?“

„Zrovna mě pustili.“

„Co vám bylo?“



„Nějaká moc divná nemoc. Na černé tabulce nad postelí to bylo napsáno. Nepamatuju si to.“
„Měla jste bolesti?“
„Bolesti zrovna ne. Ale skoro celý tělo jsem měla ochrnutý. Už jsem nemohla chodit. Po koupelích a masážích se to tam zlepšilo. Tak mě zase propustili. Ale rukama nemůžu pořád ještě dobře hýbat a prsty jsou jako dřevěný. Podívejte se.“ Zpod šály vytáhla oteklou ruku, která měla nezdravou barvu a prsty podivně zkrivené.
Nesměle se ji dotkl. „Bože, opravdu jako ze dřeva,“ řekl. „Ale buďte klidná. Když se zlepšily nohy, můžou se zlepšit i ruce.“
Zavrtěla hlavou. „V to nevěřím. Doktoři sami řekli, že se toho nikdy úplně nezbavím.“
Zhluboka povzdechla. „Hrůza! Co nemocí je na světě! Co všechno mám já, to vám ani nemůžu vypovědět.“
„Copak vy taky nejste zdravý?“
„Zdravý? Mrzák jsem, ubohý mrzák!“
Udiveně se na něho podívala. Jeho zdravě zbarvený obličej, světlé, jen u řas trochu zanícené oči jako by usvědčovaly tento zoufalý výkřik ze lži.
„Ale nic na vás není vidět,“ řekla. „Od té doby jste se skoro vůbec nezměnil. Ovšem zešedivěl jste nebo vlastně zbělel.“
„Však právě tohle mou bídu ještě zhoršuje,“ odvětil. „Když se tak někdo na mě podívá, nevěří vůbec, že jsem nemocný. Protože neví nic o mukách, který musím snášet. Eště mě to nesklátilo, to je pravda. Ale najednou to může přijít, že mě pošlou do špitálu a na kudlu. Dyť to tady už stejně není k vydržení.“
Hleděla před sebe a pokyvovala hlavou na souhlas.
„A kdepak jste?“ zeptala se. „Nahore nebo dole?“
„Nahore,“ řekl s trpkým výsměchem. „Prokázali mně tu čest a dali mě nahoru. Ale byl bych radši dole u těch starých ochmelků.“
„To věřím. Dyť nahore je ten Weisseneder!“
„To je chlap. Rád bych věděl, kde bere tu zpupnost. Jedná s člověkem, jako by byl jeho sluha. A ty druhý dva, co jsou eště v pokoji, mu jdou na ruku. On je zkrátka kápo světlice a žádný si to s ním nechce rozházet.“
„Dole u žen to taky není o moc lepší. Tam vládne profesorova dcera. To je učiněný rarach a na mě má odedávna spadeno.“
„Mě taky nemůže vystát. Ta stará čarodějnice by chtěla, aby jí člověk v jednom kuse lichotil. To nedokážu. Ale Weisseneder s ní drží. Člověk by tomu nevěřil.“
„Já vím, proč to dělá. Ten nedělá nic zadarmo. Před těma dvěma se musí mít každý na pozoru. Proto se taky teď bojím jít dovnitř a seděla jsem si tady v zahradě.“
„Ba, my jsme to chytli, milá paní Weigelová. Ale co můžeme dělat? Musíme to zkrátka vydržet. Pro mě je to velká útěcha, že jsme teď tady spolu.“ Uchopil ji za ruku, kterou již ukryla pod šálou, a jemně ji stiskl.
V dále byly hodiny na kostelní věži.
„Dvě hodiny,“ řekl rychle a úzkostlivě se zvedl.
„Musím nahoru na karty. Nic mně není protivnější. Skoro vždycky prohraju poslední krejcar. Ale nemůžu si nijak pomoci, jinak mě budou zase sekýrovat až hrůza. Opatruj nás zatím Pánbůh, paní Weigelová.“
Dívala se za ním se sklopenou hlavou. Obloha se zatím trochu vyjasnila. Nad zahradou se ukázalo modrojasné nebe. Sluneční paprsky si pohrávaly nad lavicí a ona zůstala ještě chvíli sedět pohřížena do svých myšlenek. Konečně se s těžkým odhodláním namáhavě zvedla, vzala raneček, jenž ležel pod šálou vedle ní, a belhala se k ženskému oddělení, které se nacházelo v přízemí v pravém křídle.



Zdeněk Gába: O sobě



Ať mi odpustí ti, kdo mi neporozumí. Hledáme jen neobyčejné věci, a pak o nich vykládáme docela obyčejnými slovy.

Zázrak – anebo nic. Jestli to byl zázrak, nevím. Byla dívka, s kterou jsem si psal. Byli lidé, s kterými jsem se každý den stýkal. Ale jedině my dva jsme patřili k sobě – a všechno to spočívalo jen na našich dopisech. Jednou mi napsala: „Zdeňku, žil bys jinak, kdybys věděl, že už dlouho žít nebudeš?“

Nevím, asi těžko, i když... Pak – bylo to koncem jara – neodpověděla, a už mi nenapsala. Nikdy jsme se ještě neviděli. Jestliže na pouhý pohled nepoznáme spolehlivě nic o člověku, je to podobně i s pouhými dopisy. V dopisech je nepochybně určitá jednostrannost. Kdyby se to člověka tak hrozně osobně netýkalo, bylo by zajímavé porovnávat, jak si koho představoval podle psaní... a jak je to skutečně.

Jel jsem za ní...

Znáte ten pocit, když člověk něco dělá, podniká nějakou cestu, a celou tu dobu si musí sám sobě dokazovat, že nedělá hloupost? Ty věci obvykle nedopadají dobře.

Pak jsem stál před domem a všechno se zdálo záviset na těch několika slovech, které mi řekne. Otevřela mi sestra: nebyla doma – někam šla – asi mi šla naproti. Řekl jsem, že ještě přijdu, a chodil jsem několik hodin po nábřeží a po městě. Přišel jsem znovu a ještě nebyla doma. Chodil jsem po cizím městě už jen se zbytkem duševního klidu a kombinoval jsem hodiny, minuty a počet pravděpodobnosti... Večer jsem zazvonil po třetí – uvnitř bouchly dveře, někdo něco říkal. Zbytečně jsem zvonil ještě dvakrát, nikdo neotevřel.

Ona mě nechtěla vidět – nebo se mi bála říct těch několik slov. Venku jsem chodit nemohl, i když byl nádherný letní večer. Nevím, jaké je to pravidlo, ale všechno se jako v druhé větě termodynamiky postupně mění v lítost, které neubývá, jenom se hromadí a stoupá do výše „jak moře nad čedič“. Slunce zapadalo v 8 hodin... Mohl jsem věřit, že kdysi zapadalo v půl deváté? Ráno. Šel jsem k nim asi v 7 hodin. Víím, že před sedmou málokdo vstává, když nemusí. – Otevřela mi sestra. Prý je někde u hřbitova a píše tam diplomovou práci. Tak jsem tam šel, ostatně je to samozřejmé. Možná že tam, lhářka, byla, ale tak velký hřbitov si neumíte ani představit. Z jednoho konce na druhý se nedohlédne a někde v dálce vyměřoval hrobník hrob. Zpátky, to už bylo na nádraží, jsem šel – a prohlížel si cestou všechny mladší dívky. Nebylo divu, že jsem ji nepoznal, i když se na mě pátravě dívala.

Odjel jsem tedy na ligové utkání, a doma... ze všeho nejdřív jsem si přečetl všechny staré dopisy. Pocítil jsem strašnou lítost nad oběma, kteří je psali. Jenom velmi mladé dívky doveudou mít třeba radost nebo lítost bez příčiny. To my už ne, a přece těžko říct, čeho mi bylo tenkrát tak k smrti líto.

Za pár dní jsem dostal dopis. „Myslíš si, že jsem lhářka. Když já někdy nevím, co dělám, a proč. Ale asi proto, abych Ti lhát nemusela, až bychom se viděli. Nebo že jsem si chtěla psát jenom. Já Ti nemám vůbec co odpouštět, a jestli je někdo vinen, pak jsem to já. Nebo ten, který je sice zřejmě ničema, ale mně to nevadí. Bohužel. A v sobotu jsem opravdu za tím hřbitovem diplomovou práci psala.“

Zaradoval jsem se, že vlastně za nic nemůžu.

Celé léto jsem byl pryč. Avšak na všem jsem viděl odlesky věcí, které jsem tajně miloval. Tak tajně, že o tom nikdo nevěděl.

Když přišel podzim, a slunce zapadalo už před šestou, napsal jsem jí dlouhý dopis. Nečekal jsem na odpověď, ale doopravdy mi přišla. Psala mi sestra – bylo to úmrtní oznámení, staré týden. A moje vlastní kresba Bezdězu, kterou jsem jí jednou poslal.

pak lítost, jež k ničemu zde se již neupíná / jen nad posledním kuřátkem v Plejádách je ti do pláče / co pípá nejsou mezi svýma
No ano, líto je všeho. Jinak to už nebude.

Vydala Kniha Zlín v roce 2011 pod souborným názvem Dlažební kostky



Angelus Silesius, vlastním jménem Johannes Scheffler (1624 Vratislav–1677 tamtéž), byl slezský barokní básník a mystik. Byl synem polského luteránského šlechtice, ale konvertoval ke katolictví a stal se knězem. Po konverzi přijal biřmovací jméno jméno Angelus a k němu připojil přídomek Silesius (lat. Slezský). Zdůrazňoval myšlenku, že jsme společenstvím živých, mrtvých a ještě nenarozených a všichni trpí a budou trpět tím, čeho jsme měli jako lidstvo dosáhnout a nedosáhli a co jsme měli za povinnost uchovat a neuchovali. Cherubského poutníka naposled vydalo Karmelitánské nakladatelství.

CHERUBSKÝ POUTNÍK (ANGELUS SILESIUS) ČAS A VĚČNOST

Chceš vyloučiti čas, dát věčnost místo něho;
což mezi obojím je něco rozdílného?

ÚNOR



Usmiř se, jak jen to dovedeř a jak dalece to na Tobě záleží se všemi lidmi okolo sebe. Nikdy není pozdě...

Phil Bosmans

MOJE ZLATÉ ALŽBĚTINKY

HELENA STRAKOVÁ, 2. ČÁST DENÍKU PEČOVATELKY



V brožurce od sociální pracovnice MOÚ na Žlutém kopci jsem našla kontakt na hospic Svaté Alžběty v Brně. Hned následující den jsem tam bráchu vyhnala, bylo totiž nutné vyřeřit můj akutní problém. Především přebalováním maminky na běžné nízké posteli jsem měla tak zničená záda, že jsem si nebyla jistá, jestli vydržím ještě jednu noc. Přivezl polohovací postel a má záda byla zachráněna!

Jak zbytečná je pomoc, která přijde pozdě, tak cenná je ta, která přijde včas. Prostě úžasná vstřícnost hospicu a všech jeho zaměstnanců, se kterými jsem se setkala.

Hospicovou péči vnímám jako největší oporu, opravdu cítím, že v tom nejsem sama, a s jejich pomocí si troufám naplnit svou pečovatelskou roli až do konce.

Litovala jsem odchodu pečovatelky paní Vlčkové, ale Tereška, která nastoupila po ní, je teď mou nejlepší a vlastně téměř jedinou přítelkyní. Většinu vztahů jsem zpřetrhala, s lidmi z vnějšího světa si téměř nemám o čem povídat. Tereška nekáže a nepoučuje, ale poradí, pomůže, zaskočí mě, když potřebuji třeba k zubaři. Upřímně pochválí mou péči, řekne, že maminka je v pořádku a vypadá spokojeně – i to potěší a dodá síl. Ocení každý můj „vynález“, kterým se sna-

žím péči usnadnit a vylepřit. A vyslechne mé radosti i nářky. Jsem totiž typický extrovert, možná proto tohle píšu.

Stejně tak sestřička, která nás navštívuje každý týden, podle potřeby i častěji.

I když vím, že mají spoustu dalších klientů, nemám nikdy pocit, že by na mě neměly čas, a tak vlastně pečují i o mně.

V akutním případě je tu jejich telefon, kde poradí kdykoli, 24 hodin denně.

Na co nestačí sestřička, je možné konzultovat s hospicovým lékařem, který bohužel nemůže napsat léky ani pomůcky.

A to vnímám jako velký nedostatek systému, praktický lékař by tady byl úplně zbytečný, jeho zaměření je přece jiné.

Za stejný nedostatek pokládám i zdravotní pojišťovny. Ta naše nemá s hospicem smlouvu, a tak zdravotní služby, které jsou ze zákona zdarma, musím hradit. Ale kvůli tomu se přece pomoci mých zlatých alžbětinek nevzdám!



Co potřebuje slyšet pečující

Do novin a na web Pečuj doma vybírám knížky. Nejen ty o pečování, ale sem tam i titul, který má přesah a povzbudí mysl. Když nic vhodného nepřijde od paní Bařtipánové z Portálu a nic nenacházím na internetu, tak se poohlížím v knihkupectvích. A tam jsem připadl na myšlenku upozornit na knihu Povoláním člověk od katolického faráře Karla Satorii.

Autora pamatuji jako nekonvenčního kněze, který létával na rogalu a projevoval různými způsoby odvahy. Třeba jako disident nebo později po převratu, když se dobrovolně vzdal vysokého postavení v církvi a s ním spojeným obročím. Navštívil jsem ho někdy po Listopadu 1989 s reportérským blokem, protože jsem ve Svobodném slově vykonával povolání žurnalisty. Na co jsem se ho ptal, už vůbec nevím. Pamatuji si akorát jeden moment, kdy se dlouze a nevěřičně na mne díval a pak pečlivě váže slova, pronesl: Ale to byla velmi velmi odvážná interpretace bible. No asi byla, asi jsem nějak přestřelil, ale to je samozřejmě trochu jiná historie...

Takže, říkal jsem si: Karel Satoria, ano, to by zřejmě šlo. Je to trochu mystik, bude tam i určitá vlídnost člověka, který hodně zažil, a on se v knížce navíc netají, že dává

recept, jak dobře žít, jak pozvednout svoji mysl. A tak jsem se do četby ponořil. A četl a četl, ale nějak jsem pořád nemohl nalézt to, co jsem najít chtěl. Satoria psal, jak Bůh miloval tento svět a že ho stvořil jako dobrý, a že my svět máme mít také rádi a najít se ve spolubytí s ním a že i z toho budeme jednou dávat počet a skládat účty. Musím se přiznat, že tohle mě docela zaskočilo. To, k čemu Satoria nabádá, přece v jistých životních etapách nejde. Křesťan je nositelem kříže, je vlastně cizincem v tomto světě, nemilující světa a sám jim nemilovaný. Má následovat Ježíše Krista, jít jeho cestou, a ne jásat nad tímto světem. A vůbec, říkal jsem si, potřebuje právě pečující, aby jej kněz přesvědčoval, že pozemský život je krásný? Není to trochu paradoxní? Potřebuje slyšet právě toto ujištění při svém neveselém životě?

No nebyl jsem si tentokrát knihou moc jist. A právě pro ty pochyby jsem do knižní rubriky nakonec přichystal úplně jiný titul. Zvolil jsem mezinárodní bestseller, plný nostalgie a s příměsí sarkastického humoru. A to je vše. Ne, nemám žádnou lepší pointu. Opravdu nemám. Prostě jsem Satoriovu knížku do anotací nedal. (ahk)

JOSEF THOMAYER

SMRT JANA NERUDY

Josef Thomayer (1853–1927) byl vynikající literát, dnes víceméně už zapomenutý. Narodil se v polovině devatenáctého století na Chodsku. Byl to lékařský praktik i teoretik, zakladatel české vědy, ale také rodinný lékař, a přitom pozoruhodný prozaik a fejetonista. Předkládáme vám jeho črtu Smrt Jana Nerudy. Posuďte sami.



Několik roků před svou smrtí, někdy na sklonku let osmdesátých změnil Neruda náhle a velice radikálně svůj způsob života. Do té doby měl svůj garsonský příbytek bez trvalé posluhy a na stravu chodil do hostinců. Zejména pak večery trávil v hostinci sedaje zpravidla dlouho, mnohdy hodně přes půlnoc. V letech sedmdesátých, když jsem se naučil Nerudu jakožto redaktora Lumíra znáti, býval zejména středem veliké společnosti, hlavně literární a divadelní. Mimo jiné sedával s ním také dosti často Smetana, jenž tehdy ještě slyšel a nejednou byl terčem vtipu Nerudova...

Leč náhle zanechal Neruda hospodského života, pořídil si svou domácnost a izoloval se od světa znenáhla víc a více. Změna, kterou takto ve svém způsobu života provedl, netýkala se však pouze poměrů vnějších. Také po stránce duševní změnil se Neruda v letech osmdesátých velice. Ten prudký, sarkastický, neústupný, nepoddajný Neruda stal se velice úzkostlivým a zejména stal se nadmíru, až směšně pečlivým o své zdraví.

Dobře se pamatuji, jak jsme jej jednou navštívili s J. V. Sládkem ještě ve starém bytě na Betlémském náměstí krátce před tím, než se do Vladislavovy ulice přestěhoval. Vraceli jsme se tenkrát se Sládkem z Královské obory, kdež jsme hýřili v paprscích jarního slunce. Byl překrásný dubnový den a jaro se dostavilo tou měrou náhle, že si podnes náladu té doby dobře pamatuji. Plni jarních dojmů vešli jsme k Nerudovi a zastihli jej v neslychaně přetopeném pokoji. Ležel v posteli přikryt peřinou a máje dvě flanelové kazajky na sobě.

K tomu kouřil svá nevyhnutelná viržinka s takovou vervou, že od kouře

doutníkového bylo v pokoji šero. Nemožno ani perem vystihnouti ten

kontrast mezi jarní náladou v Královské oboře a ovzduším přeto-

peného pokoje Nerudova, v němž by byl každý jiný považoval

přebývání za citelný trest a v němž Neruda „léčil“ prý jakés

nastuzení. Každá odchylka od normy zdravotní počala nyní

býti Nerudovi vážným popudem k přemítání a každá

maličkost ve věci té jej nemálo rozčilila. Sarkastický,

neústupný Neruda stal se choulostivým a naříkavým.

Avšak lidem tohoto druhu nevede se zpravidla

ve společnosti příliš dobře. Neklidí u většiny soucit,

ale úsměšek.

Tak se to také mělo s Nerudou. Lidé počali

o něm říkati, že jest hypochondr, že se svým

churavěním koketuje a podobně. Zejména když

pádem na dlažbu zlomil si za sněživého jed-

noho večera česku jedné nohy a pozdraviv se,

dal se voditi po Praze veřejným posluhou,

maje strach z nového pádu, vyrazil pomlou-

vačnosti lidské celé dno a úštěpků nebylo

konce, zvláště an Neruda průvodu poslu-

hova se více již nezřekl. Tento průvodčí

po městě platil obecně za čirou kokotérii

Nerudovu. Před tím také jednou v prů-

běhu jakéhosi churavění, tuším zánětu

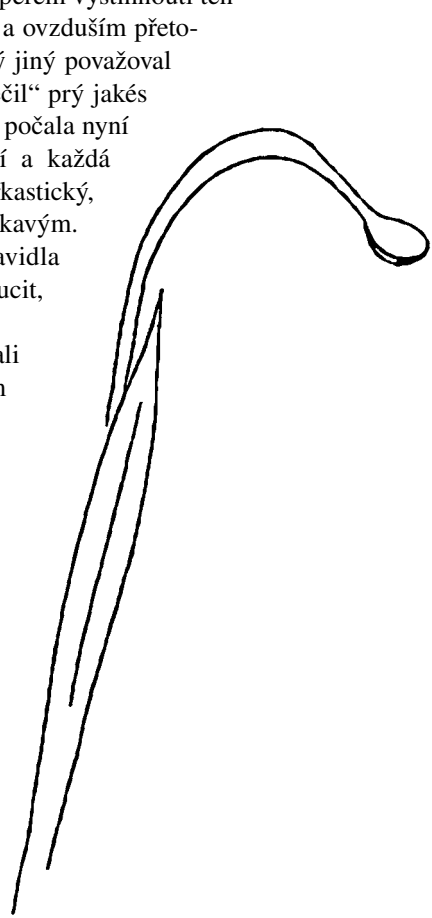
žíly na jedné dolní končetině — navštívil

Nerudu známý chirurg Albert a vyšet-

řil jej lékařsky. Nenalezaje však žádné

dokazatelné změny více žertoval vesele

s Nerudou a řekl mu dokonce, že jest



simulant. Vtip Albertův jakož přirozeno nezůstal utajen a byl vodou na lživě klapající mlýn četných posměváčků...

Těch několik roků, co bydlil Neruda ve Vladislavově ulici, občasně jsem jej vídával. Nebyl jsem jeho stálým lékařem, tím zůstal od zlomení česky nebožtík profesor Michl, avšak čas občas žádal mne přece Neruda za různých okolností o návštěvu. Přiznávám se, že mně bývalo nejednou při návštěvě takové velmi teskno. S Nerudou stala se rozprava velice nesnadná a leckdos netuše jej slovem ranil. Proto v rozpravách svých s Nerudou čekával jsem raději mlčky na téma, jež by sám zvolil věda, že takto aspoň zájem jeho jest zabezpečen.

Roku 1891 neviděl jsem Nerudu delší dobu. Tu dne 22. srpna jmenovaného roku hned po ránu přišel ke mně zvěčnělý kolega prof. Michl. Pravidl, že Neruda v noci nebezpečně onemocněl a vyzval mne, abychom hned k lůžku nemocného se vypravili. Zpráva Michlova byla bohužel pravdivá. Zjistili jsme u Nerudy takzvaný perforativní zánět pobříšnice. Zoufalé toto onemocnění vzniká tím, že se — nejčastěji — střevo neb žaludek proděraví a střevní aneb žaludeční obsah vnikne do dutiny pobříšniční a způsobuje zde rychle smrtící zánět. Zhusta umírají pak nemocní zakrátko ochrnutím srdce, takže jsou do posledního dechu při vědomí.

Tak se to také mělo s Nerudou. Cítil blížící konec a přivítal mne slovy: „Kamaráde, jen aby to bylo krátké!“ Večer pak téhož dne dokonal.

Rozumí se, že perforativní zánět pobříšnice u Nerudy mně byl nemalou záhadou. Onemocnění to předpokládalo, že předcházela nějaký jiný vážnější proces útrobní a že teprve působením tohoto nastalo proděravění střevní, které životu Nerudově rázem učinilo konec. Proto naléhali jsme s Michlem na to, aby mrtvola Nerudova byla pitvána.

Při pitvě pak nalezeno značné zúžení v dolní části tenkého střeva a nad zúžením rozšířené střevo — jak se to stává — se protrhlo způsobíc tak citovaný, osudný zánět pobříšnice.

Přítel můj Hlava, který pitvu vykonal, měl za to, že zúžení jest povahy rakovité.

Buď jak buď, mám za to, že chorobný proces ve střevě dlouho se připravoval a byl as příčinou mnohého podivného a mnohdy nevysvětlitelného počínání Nerudova. Jest dobře možno, že proces, který nakonec přivodil smrt, trval velmi dlouho, a všecken výsměch, jež Neruda pro svou „hypochondrii“ klidil, byl zjevnou křivdou.

Kdo umře, tomu jistě něco scházelo, pravil prý starý jeden vojenský lékař.

CHERUBSKÝ POUTNÍK (ANGELUS SILESII)

BŮH TVOŘÍ SVĚT JEŠTĚ NYNÍ



Že Bůh si tvoří svět i teď, snad divným zdá se,
však žádné dřív a pak v něm není: pouze v čase.

ANTONÍN SOVA

VÝČITKY

Gigantí šaškové slyší dnů vzkřeky,
nerozumějí však bídě dne,
ale pro věky smýšlejí léky
děbelská touha když posedne.

Medaile slibů dali razit,
paláců vysnili nádherný vlys,
ale v nečistých děrách se plazit
nechají lidský hmyz.

Nádherné představy rostou skrání,
v miliardách je dovedou snít,
peníz však rveš jim těžko z dlaní,
chceš-li své mroucí nakrmit.

Dovedou před lidstvem s pochodní běžet,
o jitru lidstva když blábolí,
ale nechají své v márnici ležet
přes sebe ležící mrtvolky.

Antonín Sova (1864–1928) byl současníkem Josefa Thomayera. Báseň Výčitky jako by byla psána pro dnešní dobu, jen verš je vázán na nás už poněkud archaicky. Sova měl hluboké sociální cítění, snažil se mnoha lidem vyčleněným ze společnosti pomáhat. A psal často o moderním sociálním pekle, které vytváří společnost pro ty nejslabší.



BŘEZEN



ZAČÍNÁTE PEČOVAT? (2)

OŠETŘOVÁNÍ A ZASTUPOVÁNÍ

Z nemocenského pojištění se poskytuje krátkodobě, nejvýše na 9 dní, **ošetřovné**. Může čerpat zaměstnanec, který sdílí s nemocným společnou domácnost. Tiskopis vydá praktický lékař. Možná dosáhnete i na **dlouhodobé ošetřovné**, na které může mít nárok pojištěnec – zaměstnanec (se souhlasem zaměstnavatele) nebo OSVČ. Podmínkou je mj., v době vydání publikace, aby byl váš blízký alespoň 7 dní před návratem domů hospitalizován. Vyřizuje se ještě v lůžkovém zařízení a na dobu maximálně 90 dní.

Pokud se váš nemocný přestává orientovat a rozhodovat, bude potřeba řešit i **opatrovnictví** (může být i bez omezení svéprávnosti), abyste ho mohli zastupovat na úřadech nebo v sociálních službách. U těchto osob by plná moc byla zneužitím jeho neschopnosti se rozhodovat. Více např. v sociálně-právní poradně na webu Pečujdoma.cz

NAKONEC NIKDY NEVÍŠ...

HELENA STRAKOVÁ, 3. ČÁST DENÍKU PEČOVATELKY



Mám kamarádku, která patří k těm „stálícím“ – přátelům, kteří vás provázejí celým životem. Někdy se vaše cesty rozdělí a vy se třeba i pár let nevidíte, ale víte o sobě a časem se zase setkáte. I když máme pár věcí společných, jsme každá jiná, možná právě proto se přitahujeme a doplňujeme. Kdysi jsme se smály tomu, jak se starší dámy oslovují – paní Eliška, paní Miluška... Začaly jsme si říkat Evuška a Heluška, docela roztomilé.

Takže mám kamarádku Evušku. Na rozdíl ode mne má hudební nadání. Pracuje ve školství a dlouhá léta vedla dětský pěvecký sbor Carmina. Ona i z těch rozjívených prvňáčků dokázala do půl roku udělat sbor zpívající dvojhlasně, pak přidat další hlas a jezdit po soutěžích. A nebo tyto drobečky začlenit do již fungujícího sboru dětí od 7 do 15 let. Na to potřebovala čas, a tak s dětmi jezdila o prázdninách na týdenní soustředění. K tomu je nutný další človíček, který by

pomohl s organizací, dohledem, a také nějak zaměstnal ostatní děti, když ona se potřebuje věnovat třeba druhému hlasu.

O jarních prázdninách jsme se chystaly na hrad Svojanov. Krásné prostředí, bydlení přímo na hradě, i učebna byla k dispozici.

Já měla za úkol především vymyslet celotýdenní hru. Když už budeme na hradě, tak přece musíme osvobodit nějakou tu princeznu, okolní romantická příroda nabízela spoustu možností k plnění hrdinských úkolů, přidáme trochu čarování... Docela mě to chytlo. Každou chvíli přišel nový nápad, příběh se rodil. Založila jsem si na to zvláštní blok.

Když mě vytáhla na předvánoční koncert na Petrově, a já tam cítila, že tohle umění je na mě trochu moc, vytáhla jsem svůj blok s poznámkami ke hře. Všimla si toho a jen se usmála. Po koncertě se mě zeptala, jak se mi to líbilo, a já odpověděla – hlavně, že mi nezhasli.

A tak do našeho privátního slovníku přibyla další věta, kterou jsme používaly k vyjádření „nenadšení“.



O letních prázdninách jsme chtěly akci zopakovat. Ale na dětských pobytových akcích je třeba zdravotníka. Zkuste ho najít, navíc bez finanční odměny. Přihlásila jsem se do kurzu zdravotník zotavovacích akcí, který pořádá Český červený kříž.

Nakonec, nikdy nevíš, kdy se ti to bude hodit.

Na Svojanově, když jsme večer děti uložily, zkoušela Evuška své pedagogické nadání i na mně. Nutno předeslat, co se mi přihodilo v 5. třídě základní školy.

Náš třídní učitel, a to nebylo jeho povolání, ale poslání, byl také hudebník. Jednou jsem měla zazpívat „Vyletěla holubička ze skály“. Nějak mu to asi neznělo, říkal, že přeskakuji do jiné tóniny. Dodnes netuším, o čem to mluvil.

Evuška tuhle historku znala, a přesto se pustila do práce s takovým materiálem.

Někdy měla podivné požadavky – například posadit hlas do hlavy a neškrtil jej v krku. Napřed jsme zpívaly spolu, později zkusila druhý hlas – a já se udržela. Je prostě dobrá, zvítězila.

S láskou a vděčností vzpomínám – teď se mi hodí ledacos z toho kurzu, i ten zpěv.

Jak zabavit člověka, který už nemůže dělat skoro nic – zpěvem. Navíc se procvičí i paměť.

Maminka zpívala se mnou, dokonce mě někdy i naučila další sloku, kterou jsem neznala.

A když přišly na návštěvu její kamarádky v době, kdy už komunikace vážla, prostě jsme zpívaly.

Dávno už není schopna zpívat, teď už zpívám sama, třeba při šití. A ona, i když má zavřené oči, možná ani neví, že jsem to právě já, ale ví, že je někdo u ní.

ŠTĚSTÍ V LESE

PAVLA HOBSTOVÁ

Skupina třinácti žen – všechny kolem šedesátky – šlape tiše studeným jarním lesem napříč brněnskou Lesnou. Přeskakují kaluže, vyhýbají se blátu a provádějí úkoly, které jim zadala jejich velitelka.

Výjev se podobá akční scéně z dob zlatého věku českého skautingu. To byly účastnice tohoto výletu ještě „mladí sviští“ a četly Knihu lesní moudrosti. Tuto základní učebnici zálesáctví napsal otec amerických skautů Ernst Thompson Seaton kolem roku 1900 a obsah soustředil na přežití člověka v přírodě. Dnešní modifikace, Lesní mysl, není od původní myšlenky daleko. Sleduje přežití člověka ve světě dneška, a pobyt v přírodě je pomůckou.

SKAUTKY A MINDFULNESS

Je studený dubnový pátek a ve společenském centru Maják na Lesné začalo zážitkové

odpoledne. Pořádá jej Pečuj doma pro své pečující. Sešlo se asi dvacet zájemců, ale jen 13 žen z nich vzalo vážně stěžejní prvek programu: Jde se do lesa!

Jaro bylo teprve na začátku. Pršelo, vlhká zima zalezla pod kůži, ale ženy se dobře baví: plní nadšeně bobříky, které zadává lektorka Martina Holcová. Štíhlá pětatřicátnice ve sportovním oblečení není skautská vedoucí, ale širitelka finské terapeutické metody Lesní mysl. Ta zahrnuje jednoduchá cvičení: trénink myslí, podobný sebedotazování a soustředění se na chvílky tady a teď, které známe pod pojmem „mindfulness“. Specifické je, že jej tentokrát provádíme v prostředí lesa nebo přírody.

Mindfulness vychází ze základů starých indických technik meditace a techniky dnes používají psychoterapeuti po celém světě. K tomu přidáme dobrý vliv pobytu v přírodě na život člověka.

Lesní mysl Martina Holcová přebírá od své finské přítelkyně a terapeutky Sirpy Arvone-nové. Ta vychází z nejnovějších lékařských výzkumů, z poznatků pozitivní psychologie a mindfulness tréninku s využitím principů koučování. Finka techniky vyvíjela 20 let a své poznatky shrnula do knihy s názvem „Metsamieli“. Její český překlad zatím neexistuje. Obsahuje kromě souhrnu vědeckých výzkumů na téma člověk a les také krátká cvičení, která vedou uživatele k zastavení a k sebedotazování. Jsou velmi jednoduchá a Martina během cesty lesem ukazuje, jak s nimi pracovat: „*Co se stalo ve vaší mysli po vstupu do lesa? Jak se změnila myšlenka? Co cítíte? Co se s námi děje, když do lesa vstupujeme denně aspoň na deset minut? Sledujete to?*“

JE TO DOBRÝ SKUTEK?

Jedním z úkolů dnešního workshopu je sběr větviček. Za každý „dobrý skutek“ provedený tento týden jedna větvička. Pokládají je na hromádku a brzy by se dal zapálit oheň. Nic podobného ale lektorka nemá v úmyslu. „*Uvědomujete si, kolik toho děláme pro druhý? Dáváte na první místo sebe, nebo vaše blízké? Platí i dobrý skutek, který jsem udělala pro sebe? Počítáme do toho úklid domácnosti, vaření, péči o blízké? Existuje správná odpověď? Zjistíte to samy. Je to akademická otázka pro vás.*“

„*Pokud trénujeme mysl v lese, dokážeme se lépe soustředit a zvládat těžká životní období, smutky, obtíže. Třídíme myšlenky a příroda za nás kus práce udělá,*“ vysvětluje Martina, proč doporučuje staronové terapeutické techniky provádět venku. Jedním dechem dodává, že čtvrt hodina denně, strávená v lese, by nás dokázala udržet při zdravém rozumu věčně. „*Vezměte si svačinku, pití, pohodlný oděv a obuv a chodte do lesa každý den,*“ vyzývá Martina. „*Kdybych během dne nezažila vůbec nic zajímavého, tak je tu pořád ta lesní chvíle,*“ líčí nadšeně. Každý ví, že být v lese je zdravé, ale teď to monitorují i vědci, a ti vám poví, že dochází k uklidnění nervů, poklesu krevního tlaku,

zlepšení nálady, zbystrění pozornosti, zotavení imunitního systému, nárůstu pozitivních emocí i mimo les. Snížení stresových hormonů, a tím i snížení rizika rakoviny. Stabilizuje se hladina krevního cukru, snižuje se únava, mizí deprese.

NAUČTE SE ŘÍKAT NE!

Martina Holcová má v zásobě množství krátkých jednoduchých cvičení, které zvládnou úplně kdokoli, dají se cvičit pořád dokola. Během procházky lesem je posluchačkám zadává jako jednoduché úkoly, které se dají vykonat přímo na cestě.

„*Uvědomte si a zformulujte, čeho jste v posledních letech dosáhli. Čeho si nejvíce ceníte. Co vám k tomu dopomohlo,*“ vyzvala své obecenstvo mladá průvodkyně.

Kdyby tu byli muži, patrně by odpovědi vypadaly jinak, ale nejsou tu. „*Jsem ráda, že mám fungující rodinu. Děti jsou zdravé a úspěšně pracují. To je moje zásluha,*“ zamýšlí se vysoká dáma s vlnitými vlasy.

„*Já jsem vylezla na Fuji, budu o tom vyprávět vnoučatům, až si nevzpomenou na obyčejné věci ze života,*“ triumfuje drobná padesátnice. „*To já se často dívám, že jsem to všechno vůbec přežila. To považuji za obrovský úspěch,*“ kontruje žena s plavým mikádem a dodává, že musela v životě řešit situace na hranici možného. Všechny přítomné dámy asi vědí, o čem je řeč. Paní s mysliveckým kloboučkem za svůj veliký úspěch považuje to, že už umí svým blízkým dát najevo své hranice, za které nepůjde. „*Už umím říct NE. Zvykli si žádat ode mne nespílitelné věci bez mrknutí oka, a já jsem se musela naučit odmítnout,*“ vysvětluje šedovláska. Ostatní jí přizvukují. Cítí totéž, jen se ostýchají to vyslovit nahlas.

Lektorka je spokojená: výpovědi žen dokazují správnost její teorie: v přírodě, v lese, v zeleni a tichu přicházíme samy k sobě, ke svým kořenům a k důležitým pravdám. Jde to lehce, lépe, než kdybychom zůstaly v místnosti.

Další úkoly budou podobné, mají společného jmenovatele: najít sama sebe, přemýšlet



o sobě, soustředit se na to důležité. Zbytečné myšlenky vytěsnit. Dozvědět se, co je nejdůležitější pro mne samotnou.

Mužský „šmrnc“ získává hra v momentě, kdy velení přebírá Miroslav Mira, muž Martiny. Na plošince u cesty spouští sestavu tělesných cvičení, kterou opět dokáže každý. To proto, že lze přizpůsobit intenzitu a výkon svým individuálním možnostem. Specifikem sestavy je opět fakt, že je pro-

vádíme venku: využíváme stromů, či jiných krajinných prvků, jako pomůcky. Turbulence v prostoru stoupá, když každá výletnice přistupuje ke stromu a podle pokynů posiluje svaly, prodlužuje šlachy, rovná záda. Aby toho nebylo málo, lektor požaduje souhru pohybů s dechem. Všem se vrací energie, zkřehlá těla se zahřála. Myšlenky odplynuly, endorfiny se vyplavily, objevily se úsměvy, můžeme jít domů.

IVANKA DEVÁTÁ

MÁM SE NA CO TĚŠIT

Narodila jsem se zdravá jako řípa. Protože se tak stalo v listopadu, nepochybuji, že mě bacily okamžitě začaly mlsně obcházet. Jistě by se jim líbilo utéct před podzimní sychravostí do vlahého miminka. Ale maminka mě napájela mateřským mlékem po celý rok, takže ochranné látky v něm obsažené vyprovodily každého vetřelce drsným způsobem nerudných domovnic. Nechci se rouhat, ale skoro to bylo škoda, protože v naší rodině se senzačně stonalo. Zvlášť když už z toho měl člověk rozum. Třeba když musel zůstat doma se zarudlými mandlemi, zatímco spolužáci psali matematickou písemku. To se pak i angína jevila jako boží požehnání. Ale ani ve věku útlém nebyla pořádná rýma k zahození. Jak příjemně byl narušen jednotvárný průběh dne osamělého jedináčka! Maminka přicházela hned zrána k lůžku dcerušky a stojíc jako špičkový číšník před prominentním hostem zvíдалa, co si bude marod přát k obědu. Smažený brzlíček? Kuřátko? Telecí řízeček? U mne bylo takové vyptávání vcelku bezpředmětné, protože jsem odpovídala vždycky stejně: „Slej-stic-ky.“ A maminka uháněla mlít mák, škvařit sádlo a válet bramborové šlejšky.

Vedle čaje, teploměru a obkladů byl při virózách neodmyslitelnou rekvizitou meruňkový kompot. A řeknu vám, když máte oteklé mandle, rozpalené tělo a dech jako sopečnou erupci, není nad kompot.

K němu se družila křehká jablíčka, šťavnaté pomeranče a nenapodobitelný tvarohový koláč. První dva dny to stonálek příliš neoceníl. Ale jakmile odezněl první atak choroby, bylo slastně v teplém hnízdečku s knížkou v ruce. Uměla jsem číst ještě před započítím školní docházky, přečte se moje marodění podobalo spíš studijnímu pobytu v knihovně.

Než ovšem pacient dospěl k popsání blahu, bylo mu protrpět se výslechem prošpikovaným výčitkami. Maminka byla totiž skálopevně přesvědčena, že za všechny zdravotní potíže si dotyčný může sám. I stonávala jsem výhradně proto, že jsem se uhrátá napila studené vody, nenosila čepici a schválně kamarádila s nosičkami bacilů.

Tatínek na tom byl úplně stejně až na to, že si všechna onemocnění přivodil na fotbale. Coby divák. Nikdy se nenakazil chřipkou od některého člena orchestru, který dirigoval. Nikoliv. Ochořel, protože si před týdnem na fotbale svévolně sundal šálu. Tatínek by býval, kdyby chtěl, mohl vést divoký neřestný život, poněvadž kdyby si i nakrásně uhnal nějakou Venušinu nemoc, maminka by vítězoslavně vykřikla: „Já to věděla! Ten tvůj fotbal!“

Možná to byl důvod, proč tatínek po celý život nezastonal. Pokud se o něj nějaká ta viróza pokoušela, spolykal Vicedrin a šel do rozhlasu. Konečně už to nebyl žádný křehký školáček, byl to chlap. Přechodit chřipku není přílišné hrdinství. Zato přestat maminčinu lamentaci, joj!

Abych byla spravedlivá, maminka dobře věděla, proč se ke vpádu infekce do domácnosti staví tak nepřívětivě. Za prvé pokud šlo o dítě, byla ukována k jeho lůžku jako galejník k veslici. I za nejnětější nákupem mohla vyběhnout, jen když ji doma někdo vystřídal. A za druhé pevné hygienické zásady, které si sama stanovila, na ni kladly velké nároky.

Pro každého ochotnějšího člena rodiny byl okamžitě vydělen příbor a jídelní souprava, jež se myla odděleně od ostatního nádobí. Mrzuté bylo, že nemohl být pro styk s nemocným vydělen i zvláštní pár rukou, takže si ten jediný, co měla k dispozici, ustavičně myla. A ne že by ho jen tak halabala opláchla. Maminka si ruce prakticky sterilizovala ve vodě téměř vroucí, čímž získala takovou odolnost vůči vysokým teplotám, že se postavila na roveň derviším milujícím procházky po řevavém uhlí. Žhavé pokličky bere do holých dlaní a horká pára jest jí co vlažná letní mlha. Říkáme jí Azbestová ruka.

Časově nejnáročnější bylo žehlení knih. Všechno, co pacient přečetl, zejména to, co pocházelo z veřejné knihovny, maminka vyžehlila list po listu! Patrně se vám taková opatrnost zdá přemrštěná, ale pravda je, že u nás se žádná nákaza dlouho neohřála, a co si odstonal jeden, druhý nedostal. Návštěvník veřejné knihovny už teprve ne. Vzhledem k těmto opatřením se nelze divit, že maminka každé dětské kýchnutí vítala se stejným nadšením jako nástup do výkonu trestu. Bylo jí totiž ihned jasné, že nazítří místo návštěvy kadeřnice bude žehlit Temno.

Hýčkaná dívka, to jest já a o dvanáct let mladší bratr, si naproti tomu užívala rekonvalescenci v naprosté pohodě. Jedinou naší starostí bylo nedat se přistihnout s chodidly vystrčenými zpod peřiny. Pokud se tak stalo, maminka srdceryvně vykřikla: „Zase si chladíš nohy!“ A upěchovala provinilce pod příkrov lůžkovin. Podle ní jsou vychlazené nohy nejčastější příčinou úmrtí ve střední Evropě. Možná má pravdu. Najděte mi umrlce s teplými chodidly!

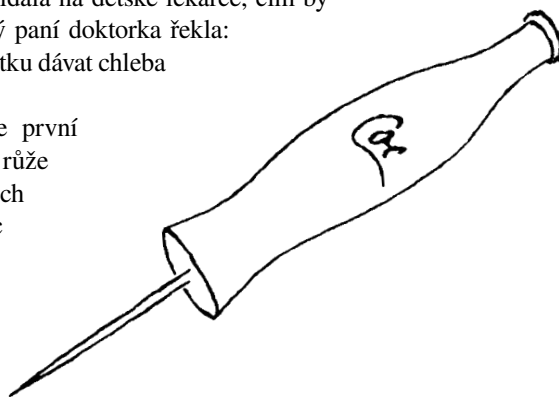
Špičková péče však zanechávala na ubohé pečovatelce své stopy, zejména šlo-li o batole, které v noci pobrekávalo a ve dne vyžadovalo ustavičnou pozornost. I vyšla se mnou, již zotavenou po přestálé nemoci, moje rodička na procházku a poskytla kolemjdoucím následný obrázek. Kočárek s narvanou ruměnou holčičkou malátně tlačila bledouňka éterická bytost – malá smrtka, sama dítě – jak praví básník. Sousedka, kterou potkala, spráskla ruce: „Copak je s vámi, paní Blaženko? Byla jste nemocná?“ Maminka se mdle usmála a dělala: „Já ne, Ivuška.“

Taková Ivuška, jakou jsem byla já, by patrně prospívala i coby sirotek, natož v náručí milující matky. V rodině se traduje, že jsem ve dvanácti měsících měla dvanáct kilo, dvanáct vlasů a udělala na první pokus dvanáct kroků. Maminka však stále trpěla pochybnostmi, zda mi poskytuje to nejlepší z nejlepšího, i zvědala na dětské lékařce, čím by mi mohla přilepšit. Jednoho dne jí prý paní doktorka řekla:

„Maminko, když budete tomuhle děvčátku dávat chleba a vodu, bude vám vzkvétat.“

Měla pravdu, byť nemohla vědět, že první polovinu života budu vzkvétat jako růže a druhou bujet jako plevel. Posledních pár Vánoc si pod stromeček nepřěji nic kromě jiného metabolismu.

První vážnou nemocí, jež mě postihla, byl záškrť. Ležela jsem s ním (jaké mravní bahno! Tři roky mi byly, a už jsem „s ním ležela!“)



v nemocnici v Poličce, neboť mě přepadl u prarodičů ve Skutči. Ale ani tato obávaná choroba, již padlo za obětí tolik dětí, ve mně nezanechala skličující vzpomínky. Kromě té, že mi nemocniční sestra ukradla pomeranč. Ona to vůbec nemusela být sestra. Nemusela to být ani pravda. Pomerančů bylo několik a moje počtářské schopnosti nevalné. Ale já byla přesvědčena, že mi pomerančů ubylo díky té sestře, jež mi každý večer nosila teplé mléko. Protože od ženské, která nutí dětem něco tak hnusného, se můžete nadít jen toho nejhoršího.

Na vedlejší posteli ležela holčička bohatě zásobená kulatými hašlerkami, jimiž mě štědře obdarovávala. Cuccaly jsme je promyšleně tak, aby vznikly sladké prstýnky, které jsme si okouzleně navlékaly na prsty, snažíce se uvěřit, že nejsme nemocné holčičky, nýbrž princezny, jež se v posteli poflakují z rozmaru. Ani za sedmero horami a sedmero řekami byste nenašli princezny tak upatlané.

Ve stejné době maminka vyčetla tatínkovi, že obědvá s chutí neslučitelnou s otcovstvím těžce nemocné dcerky.

V první třídě jsem dostala spálu. Rodinný lékař vyhověl naléhání zploditelů a ponechal mě v domácí péči. I spálu bych bývala přestála stoicky, nebýt okolnosti, že mi naši přenesli postýlku do kuchyně, patrně proto, že tam bylo tepleji. Já se tam však sama bála. I postavila maminka na sporák talířek se svíčkou. Jenže mihotavé světlo svíčky, tu jasně planoucí, tu skomírající, jen podporovalo nezdravou fantazii. S úzkostí jsem čekala, až svíce dohoří. Pak jsem s nářkem volala maminku, a ta zapálila další voskovicu.

Ke spále se posléze přidalo zdlouhavé zduření lymfatických žláz, takže toto moje onemocnění přišlo rodiče na tolik svíček, že i honosný pohřeb by vyšel laciněji. Ale kdo by umíral, když ještě neměl černý kašel? Ten jsem dostala během války a přinesl mi kupodivu jisté potěšení. Pokaždé když se mě zmocnil dusivý záchvat, dospělí s povzdechem říkali: „Už zase kokrhá.“ To se mi velice líbilo, jelikož jsem se cítila obdařena mimořádnou schopností. Kýchat a kašlat uměl při nachlazení kdekdo, avšak kokrhát žádný, nebereme-li v úvahu kohouta, u nějž je tato vlohla znevážena přirozeným údělem. Kohout by byl zajímavý, kdyby uměl zpívat Směj se, paňáco! Děvčátko, které kokrhá, rozhodně nelze považovat za tuctové. Bohužel vzácná vlastnost s uzdravením odezněla, i když moje pěvecké výkony se jí silně blíží.

Patrně jsem prodělala i plané neštovice a zarděnky, a zcela určitě u mne propukly na Boží hod vánoční, před dědečkovými narozeninami nebo o pouti. Veškeré choroby mají totiž jednu společnou vlastnost, přicházejí nevhod. A postižený pokaždé žehrá: „Kdyby to bylo o týden později... Kdyby to počkalo do pondělí...“ Už teď tuším, že i do umírání se dám v nejméně vhodnou chvíli, třeba na Silvestra. Rodinní příslušníci se budou tvářit jaksepatří zdrčeně, avšak jejich zármutek bude pramenit z pomyšlení: Taky to mohla vydržet do druhého ledna. Načež se opijí tvrdice, že musí otupit svůj žal. Dopředu je mi líto mého prvorozeného, který má k alkoholu záporný vztah. Co si počne?

Ačkoliv netřeba ho litovat. I on po vzoru svých vrstevníků uléhal s teplotou přímo zákeřně. Chtěli jsme s manželem dopřát dětem zdravý vzduch i mimo letní prázdniny. Však se říká: týden na horách v zimě lepší než měsíc u vody v létě. Program divadel není ovšem této moudrosti přizpůsoben, takže se nám obvykle podařilo urvat jen čtyři pět dní. Většinou jsme je trávil ve Špindlerově Mlýně.

Markovi bylo čtrnáct, Adamovi čtyři, když jsme se ubytovali v hotelu Savoy a nabádali dítku, aby lokala čerstvý vzduch. Marek zřejmě začal s lokáním předčasně a již před cestou se nadýchal kapénkové infekce, aby hned po první večeři padl jako podřátý strom.

Zatímco malý bratr užíval zimních radovánek, velký chřádl na lůžku. Nedocházel ani do jídelny, byl obsluhován v pokoji. A tu nastávala roztomilá situace. Pokrmy mu na pojízdném stolku přivážel stejně starý pikolík. Byl to pohled pro bohy. Oběma hochům bylo očividně trapně, ale čelili okolnostem udatně. Pikolík s kamennou tváří servíroval „mladému pánovi“ objednaná

jídla a Marek usiloval o důstojné vzezření a atmosféru samozřejmosti, jako by i doma přijímal vejce na slanině z rukou komorníka. Vypadal jako miniatura Huga Haase v roli milionáře. Celý obraz jsem kazila jen já, jež nikdy nedosáhla noblesy nenapodobitelné paní Šlemrové.

Adam se ohleduplně rozstonal až doma.

Nemíním nepříznivě ovlivňovat porodnost v naší vlasti, ale myslím, že mladé maminky by měly vědět, že když si objednávají u čápa nebo vrány děťátko, je to totéž, jako kdyby v nabídkovém katalogu budoucnosti zaškrtnuly: zkažený víkend, padesát šest probdělých nocí, předčasný návrat z dovolené, vrácené lístky na koncert.

Samozřejmě když toto všechno, matky, obětavě překonáme, je nám radost z našich ratolestí nejlepší odměnou. Já třeba dělám mamince radost už mnoho let. Dokonce se už umím sama vysmrkat. Jenže léta běží, a zatímco maminka běhá jako čechetka, mně to jde čím dál hůř. Nakonec se vrátím tam, odkud jsem startovala do života. Do postele s Kájou Maříkem a vševidoucí maminkou po boku. Ta už dohlédne, abych si nenachladila nohy! No, konečně ona zavařuje meruňky rok co rok. Mám se na co těšit.

Z knihy V oblaku desinfekce, Moje dětské nemoci, s laskavým svolením autorky

JAK PŘEŽÍT V POHORKÁCH

EVA ŠLIKOVÁ, DOMÁCÍ ZDRAVOTNÍ PÉČE
DIAKONIE ČCE V PRAZE NA SMÍCHOVĚ

Jsou dny, o kterých nemohu říct nic dobrého. Tak raději nemluvím. Spolu se svým francouzským buldočkem očima posunujeme ručičky na hodinách směrem k večeru. Oba víme, že pak „oběhneme“ fotbalové hřiště za domem, sníme nepřiměřeně velkou porci prvního dnešního teplého jídla a zmizíme mírně přecpaní ve svých nočních azylech. Obvykle pak ale nemůžu usnout a myslím na ten dnešní den. Jít do kina, na pěknou muziku nebo k přátelům nejsem fyzicky ani psychicky schopná. Celý den prožívám ve stresu. Mluví s podřízenými i nadřízenými, s pacienty a jejich rodinnými příslušníky, řeším standardní i nárazově vypjaté situace, navštěvuji nemocné v nemocnici i doma a nestačím vnímat čas. Obvykle je tento stres motivující a příjemný. Čas od času mi ale přerůstá přes hlavu. Říkám si, jestli mám tu svoji práci opravdu tak ráda, že mi všechna ta únava za to stojí. Naštěstí mám v sobě tu jistotu že ano.

O co vlastně jde? Můžete nás vidět, jak v každé roční době a tudíž i za každého počasí vyběháme smíchovské, košířské a další stráně. V hlavě máme pacienty, kteří nás

ten den čekají. Auta nemáme, a tak umíme ocenit dobré boty. Protancovat stěvíčky se pro nás stává dobrým vtípem. Ty naše čtyřcentimetrové „pohorkové“ podrážky musí vydržet hodně tanečků. V době, kdy jsme začínali, byli jsme takhle pobíhající čtyři. Dnes je nás několikánásobně víc. Zdravotní sestry a pečovatelky. Také jeden mladý muž, kterému mezi sebou někdy říkáme filosof. Terénní služba. Primární péče. Návaznost na motolský kolos a praktické lékaře Prahy 5 a 13. Všeobecné sestry, dětské, psychoterapeutické a další. Pečovatelky s laskavostí a malým platem. Ten je také důvodem, proč málokterá vydrží pracovat na tomto postu delší dobu. Jestliže nemá dobře vydělávajícího manžela, který by ji sponzoroval, a nedejbože je ještě samoživitelkou se dvěma dětmi, nemá šanci přežít na hranici životního minima. A sestřičky? Podobná písnička.

Musím ale přiznat, že fluktuace zdravotních sester je u nás nižší než u pečovatelek. Mnohem hůře ale ty kvalitní získáváme. Chápu to. Pracovat pod jednou střechou s lékaři a dalšími sestrami je jednodušší a bezpečnější.

Odchod té zatím poslední naší sestry je srozumitelný. Rok a půl spolu s další sestrou a se mnou dvakrát denně docházela za umírajícím čtyřletým chlapečkem s rakovinou plic. Je pravda, že jsme se v návštěvách střídaly, hodně o všem mluvily, probíhaly supervize a opakovaně jsem jí nabízela dlouhodobější vystřídání. Přesto u ní došlo k vyhoření a po úmrtí tohoto chlapečka odešla. Fakt je, že v té době jsme toho měli

dost všichni. I náš buldoček se hodně naběhal kolem fotbalového hřiště. Sama o sobě jsem si uvědomila, že zdaleka nejsem tak silná a odolná proti stresu, jak jsem si do té doby myslela.

Co je to dobré, co nás drží nad vodou? Bez patosu a velikášství – pocit, že naše práce má smysl. Zpětná vazba posiluje a my až k hranici protestu těla a duše vybíháme ty smíchovské kopce.

IVAN JERGL

ČERNÝ TULIPÁN

Ivan Jergl (nar. 1941) zpracovává převážně témata ze života zdravotně postižených, jejichž problémy poznává od raného dětství i z vlastní zkušenosti. Píše o pekle běžného života, když se životní funkce zvrtnou, charakterizoval jeho tvorbu Jáchym Topol. A píše nejen prózy, ale také překládá ze španělštiny.

Mohu říct, že už se dnes pohybuji docela jistě. Bázeň před lidmi skoro necítím. Jenom občas, když se na mne někdo pozorně nebo zvědavě zadívá, zatají se mi dech a upadám do rozpaků. Když vycházím, vlastně vyjízďím, zaparkuji vždycky tak, aby mi nikdo nemusel pomáhat přes obrubník. Chodím jen tam, kde jsou schody se zábradlím nebo výtah. Přestože takových míst není v mém městě mnoho, dosud jsem je všechna neprošel.

Rád chodím do kina. Stále na jedno místo. Znáám tam terén. Víím, například, že hned za prahem do sálu je vydutá podlaha a musím pravou nohu zvednout velmi pozorně, abych neklopýtl jako poprvé.

Vejdu, usednu do pohodlného, trochu nízkého křesla a ukryji ruce do kapes. Pokaždé je schovávám, ačkoliv si říkám, že to nemá význam. Ale stalo se mi několikrát, že ruce osvětlené září promítacího plátna pozoruje soused. Necítím se pak dobře a děj nám uniká oběma. Opona se rozhrne, někde z útroeb stěn a stropu zazní reproduktory. Na širokoúhlé plátno se vyhoupne barevný, mladý Alan Delone v přiléhavých černých nohavicích, s křížkem na opálené hrudi.

Zatímco mé nemotorné, lehce plnoštíhlé tělo spočívá na křesle, spojím se se svaly mladého hrdiny. Vnímám tlak bambítky za opaskem, odhodlanou bradu a něžně dobyvačný pohled v přítomnosti žen. Nechávám se strhnout moderním převtělčováním.

Děj uplyne. Světla přitlačí pološero k hnědému táflování stěn a pleskajícími žábami ventilátorů proudí chladný vzduch pozdního večera.

Odcházím vždy tak, abych nebyl příliš nápadný. Netlačím se ani v hlavním proudu, ani nekráčím pomalu jako poslední.

Dnes se však proplétám úplně sám mezi opuštěnými sedadly a s úzkostí pozoruju, jak pod jasně červeným slovem VÝCHOD procházejí poslední diváci – uhrovitý voják a hrozně hubená obrýlená dívka. Na okamžik mi prolétne hlavou slabé uspokojení, že jsem ve tváři určitě pohlednější, ale pak je potlačí vědomí ostatního zbytku mé postavy.

Cítím, jak se za mémi zády šustivě přibližují biletáři. Sem tam vrzne do ticha dodatečně zvednuté sedadlo a to mne nutí k ještě nervóznějšímu spěchu. Starší pán polohlasně láteří, shýbá se s hekáním pro papírky. Je mi v něčem blízký. Nevím, snad je to nejistota, se kterou se pohybuje.

Konečně vcházím do uličky. Z prostoru za mnou, někde z prostředku sálu, se pojednou ozývá upřímně rozzlobený dívčí hlas: ti lidé jsou opravdu čuňata. V hlase dívky je něco tak opravdového, skutečného, že se dychtivě otáčím. Uličkou schází rusovláska. Vlasy spoutané jen tak do ohonu přes rameno, jako když přijde mladá žena domů a začíná s úklidem. Nesmírně milý, v tom okamžiku však přísný obličej. Zakymácím se, sejdu o stupeň níž. Při pravé straně schodiště mi ztuhlá kyčel připraví obvykle nějaké překvapení, a tak si jen úpěnlivě přeji, abych nezachytil špičkou boty za lesklý pásek, kterým jsou pobity hrany dřevěných schodů. Dívka mě mívá, dokončuje obchůzku. Zaujímám neutrální postoj, neboť nechci provokovat pomoc. Potom pokračuji: pravý loket opřít o dřevěné obložení, levá noha kupředu, nahmatat špičkou další schodek, zakolébání, toporné došlápnutí a opět o překážku méně.

„Nepotřebujete, abych vám pomohla?“ slyším a dívka běží vzhůru.

Čekal jsem na to. Vždycky když jsem v úzkých, na takovou nabídku čekám, abych ji pak, když mi to situace přece jen dovolí, mohl důstojně odmítnout. Nevšímá-li si mě však nikdo, zlobím se, že jsou lidé lhotejní.

Z dívky nečísí ta falešná, vydezúrovaná pozornost, s níž se mnozí lidé ke mně přibližují. Vychází to z ní zevnitř jako přirozená spontánní věc. Nečeká na můj souhlas. Dívá se mi pozorně pod nohy a pevně mě vzpírá opálenou paží. Cítím převahu a ochotně se podrobuju. Táhne mi nechtěně rukáv vzhůru. V bezprostřední blízkosti jejích usměvavých modrých očí se objevuje moje ruka – kopýtko. Bezmocně rudnu a vyráží na mně pot, jako bych to byl já, kdo vleče těžké břemeno. Její dech mi několikrát lehýnce přeběhne po zápěstí a já si zmateně uvědomuji, že se nechávám podpírat docela rád. Poprvé v životě se vedu s dívkou!

Poslední stupeň zůstane za námi. Vyškubnu se.

„Na rovince už nemusíte, děkuji.“ Suchým tónem, jakým vyprovázím vyplacené zaměstnanec z účtárny, dodávám:

„Na shledanou.“

Ještě s pocitem hebkého doteku její ruky procházím východem. Hezká. Ne. Krásná!

Jsem tak rozrušený, že zapomenu na vysoký obrubník, a když došlapuji na vozovku, opíraje se levou rukou o kapotu motoru, podlomí se mi noha a já nezadržitelně sjíždím do bolestivého pokleku. Levým kolenem masochisticky dopadám na hranu tabulky poznávací značky. Vyjeknu, až mi vytrysknou slzy. Přesto se ale usmívám. Starší pán spěchá ke mně. „Potřebujete pomoc?“

„Ne, ne, děkuju,“ odpovídám s tváří rozzářenou šťastným úsměvem a on se jen udiveně kouká.



CHERUBSKÝ POUTNÍK (ANGELUS SILESIIUS)

JAK LZE ZKRÁTIT ČAS

Když zdáš se na světě být příliš dlouho v čase,
pak v nyní věčnosti se k Bohu navrať zase.

DUBEN



Africké přísloví

„Nejlepším lékem pro člověka je člověk...“

MAŘENKA

HELENA STRAKOVÁ, 4. ČÁST DENÍKU PEČOVATELKY



Maminka byla nejmladší, měla dva bratry a sestru Mařenku. Po jejích bratrech mi zůstaly tetičky, po Jirkovi Stáňa a po Milanovi Věra. Mařenka zůstala v Čebíně,

v rodném domě. Maminka se po svatbě přistěhovala k babičce a tetičce sem – do Kuřimi, tady jsem se narodila, tady teď o maminku pečuji.

Bratr Jirka bydlel v Brně, kromě nějakého času, který jako vášnivý ornitolog strávil kdesi na Sibiři. Poslední roky života pak žil se svými chorobami v domku po rodičích tety Stáni v Drásově. Stáňa zůstávala přes týden v Brně, starala se o vnučku Andreu, která studovala, na víkendy jezdily do Drásova.

Nejstarší bratr Milan měl život nejdramatičtější, s tetou Věrou strávili pár let v kriminále jako političtí vězni, pak emigrovali do Kanady. Zemřel půl roku po mém otci.

S tetičkou Věrou si teď povídáme po Skype. Dál žije v Kanadě, je stále šikovná a soběstačná. Dokonce sama několikrát za den odhrnovala sníž – ve svých 84 letech. A stále se zajímá, jak se mamince daří.

Mařenka už také dávno ovdověla, strýc Gusta zemřel jako první z mých strýčků z matčiny strany. Ti chlapi jaksi nic nevydrží.

A Mařenka žila dál v Čebíně, s rodinou své nejmladší dcery.

Byla o dva roky starší než maminka. Měly k sobě hezký vztah, mládí prožily spolu jako dvojčata – jejich maminka prý šila všechno dvojmo. A právě u Mařenky mohla maminka

nechat nás, děti, když musela za otcem do nemocnice.

Mařenka k nám jezdila každou sobotu. Dříve si s maminkou povídaly, později se už jen pomodlily. Poseděla u ní, podržela ji za ruku, to má maminka ráda.

Jednou v sobotu zase přijela Mařenka, chvíli po ní i Stáňa. Bylo to odpoledne, tak mě napadlo, jestli Věra náhodou není na Skype. A byla, tak se všechny radovaly, že se zas jednou vidí a slyší. Jen nikdo netušil, že je to naposled. Ve čtvrtek mi volala sestřenka Bohuška, Mařenčina dcera, že maminku odvezli do nemocnice. Pustili ji k ní jen na pět minut, nemohou prý nic říct, neboť její stav se stále mění. Druhý den Mařenka zemřela. A to prý v tu sobotu říkala, jak dobře se cítí.

Ještě předtím měla maminka období, kdy volávala „Mařenko, pomoz mně!“, „Milane, vytáhni mně!“. Používala i jiná jména a bylo jedno, kdo zareaguje. Bůh ví, co se v té hlavice odehrávalo, důležité bylo zareagovat správně, jinak se její nervozita stupňovala. Žádné „Jak ti mám pomoci?“, „Co mám udělat?“. Věcně sdělit, že ty kachličky už jsou poskládané, desky natřené a ty trubky už jsme našli. I pečovatelka říkala, že pracovaly – skládaly kachličky. A pak nějakou otázku – Budeme vařit tu polívku? To obilí máme dát na půdu? Možná ani nechápala smysl, jen to, že je to otázka. Jako by se nad tím zamyslela, a to ji z té nervozity vytrhlo. Samozřejmě jsme před maminkou nemluvíli o tom, co se stalo s Mařenkou, kdo ví, co by to v ní mohlo vyvolat. Pár dní poté jsem byla v kuchyni, Skype spuštěný na počítači



v ložnici i na notebooku v kuchyni, abych slyšela, kdyby se maminka ozvala. Najednou slyším „Mařenko!“... „Mařenko!“... „Naša

Mařenka už tady není?“. Trochu mi přeběhl mráz po zádech, ale dál už bylo ticho. Pak už nikdy Mařenku nevolala.

JSME LEPŠÍ, NEŽ SI MYSLÍME

JIŘINA ŠIKLOVÁ

Bývalí spolužáci, jako každoročně, svolávají setkání maturantů po 60 letech. Jiní po 50 či 40 letech a další a další staří či stárnoucí lidé, kdysi „spolužáci“ přicházejí většinou v odpoledních hodinách do různých restaurací. Dokonce na facebooku či twitteru je heslo „spolužáci“, ze kterého se můžete dozvědět, kdy a kde se sejdou či sešli ti vaši, kdysi vám blízcí lidé. Setkání bývají milá, někdy i trochu trapná. To když si třeba povídáme o tom, jak jsme kdysi na chmelové brigádě odevzdali jeden větel dvakrát a přitom stále v myslu pátráme, jak se vlastně jmenuje ten člověk, se kterým se tomu dodatečně smějeme. No nevzpomenu si a přiznat, že to nevím, je mně trochu trapné.

Po hodině takového obnoveného seznamování si teprve začnou bývalí spolužáci povídat. Napřed jsou vlastní bolesti: většinou záda, nohy, potíže s brýlemi a ten, kdo si nestěžuje, vypadá najednou „divně“. Tobě nic není? Ty jsi zdravá? ptají se trochu pátravě a já si připadám „provinile“, že si málo stěžuji, a tak honem říkám, že mám všechny nemoci patřící ke stáří v normě či spíše pod kontrolou. A když se toto všechno zopakuje, sesednou se dva, tři dohromady, aby se lépe slyšeli, a začne to opravdové, někdy až heroické vyprávění. Někteří vzpomínají na péči o svého manžela či o své rodiče a na dotaz ochotně přiznávají, že jejich blízký člověk byl skoro trvale upoután na lůžko několik let. A předtím se sotva po bytě pohyboval. „V noci jsem spala jak na jehlách, abych manžela slyšela při každém jeho pohnutí.

Pád z postele by skončil další zlomeninou,“ konstatuje moje bývalá spolužačka a jiný vypráví, jak denně chodil za svými rodiči, aby je večer trochu umyl a uložil do postele. „Pečovatelka k nim chodila, ale jen na převazy, tedy odbornou zdravotnickou pomoc“. Další si nařizovala na noc opakovaně buzení, aby stačila dovést maminku na záchod. „Moc ji to mrzelo, když náhodou to nevyšlo, byla tak na sebe samotnou rozhněvaná, jako by za to mohla. Tak jsem raději vstávala po několika hodinách, abych ji toho pocitu ušetřila.“ A jakýsi „dozor“ nad nemocnými občas vykonávají i sousedé. Celá léta vedle sebe bydlí na poschodí, tak je docela pochopitelné, že se každé ráno podívají na sousedku či souseda, „zda ještě žije“. „Ráno se vždy jdu za sousedkou podívat, zda nepotřebuje něco donést, ale ve skutečnosti to dělám proto, abych mohla sdělit po telefonu její dceři, že je všechno v pořádku a že její maminka dobře spala, a tak může jít klidně do práce.“ Telefonujeme si třeba dvakrát třikrát za den s tou dcerou. Jí, mne a hlavně tu nemocnou to uklidní.“

My sice stále všichni na všechno hubujeme. Říkáme o sobě, že jsme jako národ mizerové, pomlouváme se, ale ve skutečnosti to „není pravda“. Kdyby někdo spočítal, kolik přímé a nepřímé péče ve stáří věnujeme svým sousedům, přátelům, příbuzným ale i prarodičům, tak bychom byli všichni překvapeni. Kladně překvapeni! Na Západě, který stále ještě někdy až přehnaně obdivujeme, se organizuje a nepřímou či přímo platí doslova

všechno. I úsměv, kontrola, zda dotyčný vychází z bytu, zda zvedá telefon. I to, co u nás většina z nás – dosud – považuje za „normální sousedskou pomoc“, je někdy organizováno jako placená služba. S vírou v Boha u nás asi tato pomoc bližnímu příliš nesouvisí. Spíše je tento zájem podmíněn desetiletími, kdy organizované služby, které si na často až zbytečně obdivovaném Západě

můžete objednat a zaplatit, u nás oficiálně neexistovaly. Tak jsme si pomáhali už proto, že to nijak jinak ani nešlo.

A jaký závěr z toho plyne? Jsme lepší, než si myslíme. Staráme se o druhé, o své blízké i sousedy a nikdo nás k tomu nenutí, ani to neorganizuje. Je to opravdu nezisková a nezištná pomoc druhému člověku.

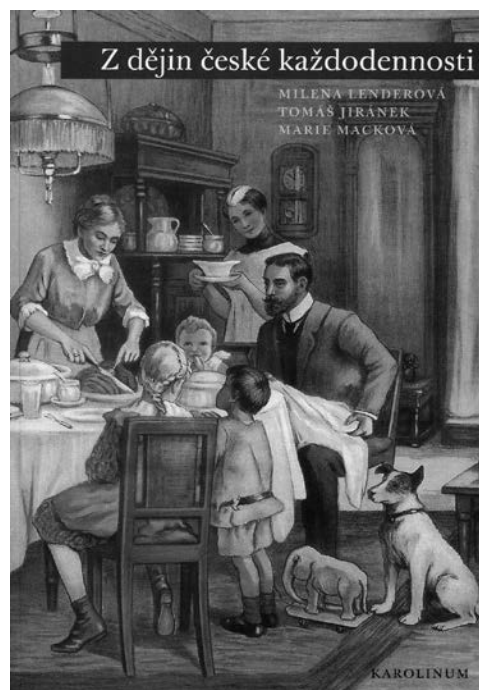
SVÁTKY A SLAVNOSTI

MILENA LENDEROVÁ, TOMÁŠ JIRÁNEK, MARIE MACKOVÁ

Pout' ve smyslu zbožného putování, jehož cílem bylo usmíření nebo získání podpory některého svatého, získala v průběhu 19. století další podobu, která ovšem neměla prvotní význam zbožného putování zcela nahradit. Byla obdobou původní náboženské pouti, přičemž shodný zůstal princip pevně stanoveného předmětu uctívání, obdiv vyjadřovaný dohodnutým a obecně přijímaným způsobem a také jasná srozumitelnost symbolů. Jen předmět uctívání přešel z oblasti náboženské do oblasti pozemské.

Identifikace s novodobým národem se prokazovala formou putování s cílem vzdát hold symbolu tohoto národa. V českých zemích se především v šedesátých letech 19. století konaly na památných místech tábory lidu. Podobné putování mohlo směřovat i za hranice. Téměř po celé 19. století putovali ctitelé Jana Husa do Kostnice, na konci století pak místa spojená se životem a působením německého kancléře Otto von Bismarcka přitahovala přívržence všenněmeckých ideálů žijících na našem území.

Tyto novodobé „daleké“ poutě však byly aktivitami poněkud jiného spektra lidí než klasické zbožné putování, ať už v jeho barokní podobě, nebo ve formě, kterou přineslo 19. století. Civilní pouti se účastnili převážně představitelé středních vrstev, které delší cesta ekonomicky neohrozila. Protože samo putování a jeho způsob už nebyly jedním z cílů, ale jenom prostředkem k jeho dosažení, byl volen poněkud pohodlnější – a tím dražší – způsob dopravy. Výsledek politické pouti měl také zcela jiný charakter, než tomu bylo u zbožného putování. Specialitou českých zemí pak bylo to, že účast na politické pouti nebyla žádným způsobem



napojena na osobní vyznání, resp. církevní příslušnost jednotlivých účastníků. Především v případě kostnických cest se jasně ukazoval rozdíl. Uctívání Husovy památky, náležející z věroučného hlediska evangelickému prostředí, jednoznačně vylučovalo vnímat takovou cestu jako zbožné putování. Skutečné projevy těchto cest však k tomu měly opravdu blízko – na téměř nedotknutelný piedestal vyzvednutá památka mučedníka, opatrovaná dlouhou dobu jako symbol a uctívána nikoliv v reálných, ale v symbolických souvislostech.

Nejvýznamnějším církevním svátkem byly Velikonoce. Měly především výsostný duchovní rozměr, k němuž se z vnějšku přidávaly zvyklosti někdy velmi starobylé. Oslava Velikonoc se opět v průběhu 19. století začala odlišovat ve venkovském a městském prostředí. Od ostatních svátků se Velikonoce lišily mimo jiné dílčím potlačením přítomnosti zvuků, což mělo zdůraznit celkové vnitřní soustředění křesťanského společenství, a naopak důrazem na světlo v jeho faktické i rituální podobě. Specifický je způsob využití barev či prostoupení chutí mezi soukromým a veřejným prostorem, k čemuž docházelo při svěcení vybraných pokrmů. Nezaměnitelný význam měl tento svátek především v evangelickém prostředí, které ovšem teprve v průběhu 19. století velmi zvolna hledalo vlastní přístup a vyjádření slavnosti jako nejenom duchovní, ale i světské festivity. Některá společenství nebo alespoň jejich části se jakémukoliv projevu světské radosti a marnivosti bránila velmi dlouho, což se neobešlo bez příležitostných, někdy ostrých vnitřních střetů. Spory byly vedeny například o používání svíček či jiného osvětlení ve větším než nezbytně nutném množství, nebo o jinou hudbu než jen prostý zpěv věřících bez dalšího hudebního doprovodu.

Knihu Z dějin české každodennosti.

Život v 19. století vydalo nakladatelství Karolinum, Praha 2017

SØREN KIERKEGAARD

NÁSLEDOVÁNÍ KRISTA

Precizně a na velmi malém prostoru formuloval dánský filosof a teolog Søren Kierkegaard (1813–1855), co spočívá v myšlence následování Krista. Úryvek je z knihy Evangelium utrpení, kterou vydalo Centrum pro studium demokracie a kultury (CDK), Brno.

Následovat znamená jít toutéž cestou, kterou šel ten, koho následujeme. Znamená to, že on již viditelně nejde vepředu. Proto bylo nutné, aby Kristus odešel, musil zemřít, než se mohlo projevit, zda ho bude jeho učedník následovat. Stalo se to před mnoha, mnoha staletími a přesto se tak děje stále. Je doba, kdy Kristus téměř viditelně kráčí vedle dítěte a jde před ním, ale pak nastane čas, kdy bude ze smyslového obrazu představitivosti odňat, aby se nyní při vážném rozhodnutí ukázalo, zda ho bude následovat i stárnoucí člověk.

Když se dítě smí držet matčiny sukně, dá se říci, že dítě jde tou samou cestou jako jeho matka? Nedá. Dítě se musí nejprve naučit chodit samo, než bude schopno jít tou samou cestou jako matka, a jít samo jako ona. Když se dítě naučí samo chodit, co musí matka udělat? Musí se udělat neviditelnou. Dobře víme, že její něha zůstane beze změny, ano i roste, když se dítě učí chodit, ale dítě tomu tak vždycky nerozumí. Co pro ně znamená naučit se chodit a samo jít, je v duchovním převodu úkol, který se má naučit člověk-následovník: musí se naučit chodit sám. Podivné! Položertovně a s úsměvem mluvíme o starosti dítěte, když se má naučit chodit samo, a přece snad nemá řeč silnějšího, dojemnějšího a pravdivějšího výrazu pro nejhlubší žal

a utrpení než chodit sám a jít osaměle. Víme určitě, že v nebi je péče o člověka nezměněná a možná ještě starostlivější v této nebezpečné době, ale možná to vždycky nepochopíme, dokud se ještě učíme. *Následovat je jít sám a osaměle cestou, kterou šel učitel;* nevidět nikoho, s kým bychom se mohli poradit, volit sám, nadarmo plakat, tak jako dítě nadarmo pláče, neboť matka se mu neodváží zjevně pomoci, nadarmo si zoufat, protože nikdo nepodá ruku a nebe se neodvažuje jít zjevně na pomoc. Ale s neviditelnou pomocí právě znamená jít sám, nebo naučit se předělat svou mysl tak, aby se podobala mysli učitelově, který není očima vidět. Jít sám! Žádný, prázdný člověk to za tebe nemůže udělat, nebo ti v posledním a rozhodujícím smyslu radit ve věcech tvé blaženosti; i kdyby se našlo mnoho svolných, bylo by to jen ke tvé škodě. Sám! Neboť když jsi volil, budeš si asi hledat spolucestující, ale v rozhodujícím okamžiku, kdy budeš v nebezpečí života, zůstaneš sám. Nikdo, nikdo neuslyší tvou naléhavou prosbu, nikdo si nevšimne tvého nářku, a přece je v nebi dost pomoci a účasti, ale nejsou vidět, a to právě znamená naučit se chodit sám. Tato pomoc nepřijde zvenčí a nevezme tě za ruku, nepodepře tě tak, jako laskavý člověk podpírá nemocného, a nedovede tě násilně zpět, když zabloudíš. Ne, jen když se docela podvolíš, vzdáš se vší vlastní vůle a z celého srdce, ze vší vůle se oddáš, přijde pomoc jakoby neviditelně – ale pak jsi právě šel sám. Není vidět mocnou sílu, jež vede ptáka na daleké cestě, síla neletí před ním a pták za ní, vypadá to, jako by to byl pták sám, kdo našel cestu. Tak není vidět učitele, jen následovníka, jenž se mu podobá, vypadá to, jako by byl sám cestou, protože je pravým následovníkem, jdoucím sám touže cestou. Toto spočívá v myšlence následování Krista.

JAROSLAV SEIFERT

NEMOCNICE V MOTOLE

Ve chvíli, kdy už krev si usedá
jako pták
po namáhavém letu
a kyslíková bomba syčí naprázdno,
umírá i bolest.

To víme bezpečně.

Mrtvý vchází časně po ránu
pod voskovaným plátnem,
a poházen světlem a paprsky,
projíždí nahoru, kde chodba končí
a kde bude vydán napospas ptačímu zpěvu.
Ale prosekura je blízko.

Ubohé lidské tělo
už odhodilo za hlavu vše,
ale ještě si ukrývá
pod splasklým srdcem
pár hrstí tepla,

aby ještě chvíli mohlo okoušet
jistotu nebytí
a rozkoš bezbolesti,
vždyť tyto pocity jsou možná závatnější
než samotná vůle být.

A to jsou ty minuty jízdy,
kdy všechno se dívá za mrtvým,
jako by on byl šťastnější
na pružných obručích vozíku,
kdy se mírně pohupuje.

Ale příznejme si,
že ani toto štěstí
nestojí za to dlouhé bloudění,
kdy člověk chodí od smutku k bolesti,
od neštěstí k žalu
a říká tomu život.
(1967)



CHERUBSKÝ POUTNÍK (ANGELUS SILESIUS)

ZLATÝ POJEM

Ten zlatý pojem, v němž ti všechno možné jest,
je láska. Miluj jen – jdeš po nejkratší z cest.

KVĚTEN



ZAČÍNÁTE PEČOVAT? (3)

VÍTE, ŽE MÁTE ZŘEJMĚ NÁROK NA PŘÍSPĚVEK NA PÉČI?!

Pokud se váš blízký při zvládání základních životních potřeb neobejde bez pomoci, pravděpodobně bude mít nárok na **příspěvek na péči**. Žádost se podává na úřadech práce dle trvalého pobytu žadatele. Formuláře a informace najdete také na Integrovaném portálu MPSV.

Oznamuje se, zda bude pečovat **osoba blízká, poskytovatel sociálních služeb** (např. pečovatelská služba), nebo tzv. **asistent sociální péče** (např. soused). Péči lze zkombinovat.

Dejte pozor, co vyplňuje v žádosti ošetřující lékař blízkého. Údaje by měly být co nejpřesnější a mělo by být zřejmé, co váš blízký nezvládá. Více o tom, jak se hodnotí zvládání životních potřeb, najdete na internetu ve vyhlášce č. 505/2006 Sb.

Vyřízení příspěvku trvá několik měsíců, ale přiznává se ke dni podání žádosti. Výplata příspěvku není závislá na příjmu opečovávaného, ani pečujícího.

NAKRMIT A UCHRÁNIT

HELENA STRAKOVÁ, 5. ČÁST DENÍKU PEČOVATELKY



Tak si pěkně shrnu, co už jsem vyřešila, a zamyslím se, jak dál. Díky tatínkovi vím, co jsou to dekubity, jaké trápení způsobují a jak těžko se léčí. Tomu musím předejít, ať to stojí, co to stojí. Teď se zaměřím na současné problémy. Co budu dělat, až tohle skončí a z čeho budu žít na stará kolena není důležité. Jako bývalý informatik jdu prvně na internet. Na stránkách o osobní asistenci je spousta užitečných informací, o dekubitech snad úplně všechno. Ten jejich autor musí být ale skvělý člověk, tisíceré díky, pane Milane Čoku.

Takže prevence dekubitů výživou – zajistit dostatek tekutin, bílkovin, vitamínů a stopových prvků. A také vlákniny, aby se udržel optimální stav stolice.

Nápoje – u ležícího pacienta docela problém. Každou chvíli se maminka při pití zakucká,

což mě děsí. Víím, jak ohrožené jsou plíce, a při každém otočení na bok provádím bodovou masáž zad. Existuje zahušťovadlo pití, ale na bázi kukuřičného škrobu, což nevím, jestli je pro diabetika to pravé ořechové. A tak mě napadlo použít psyllium. Další výhodou psyllia by byla stimulace zažívacího traktu, nevidím totiž žádnou možnost zajištění aktivního pohybu. Když se s maminkou snažím cvičit, oddřu to všechno já, ona je zcela pasivní. No, aspoň trochu udržujeme pohyblivost kloubů.

Ale kolik psyllia jí můžu dát, aby to splnilo účel – zahuštění nápoje, a přitom nezpůsobilo zácpu? To musím napřed konzultovat s odborníky.

Bílkoviny, vitamíny a vláknina – to je v pohodě. Každý den vařím zeleninovou polévku, do které rozkvedlám vajíčko. Nebo přidám kuřecí vývar s nadrobno pokrájeným masem. Zeleninu rozmačkám, tím se polévka zahustí



a dobře se polyká. A pokrájím čerstvou pažitku. Naštěstí to mamince chutná. Na svačinku podávám ovoce (čerstvé i kompotované – tím se to trochu osladí), pokrájím a vmíchám do tvarohu, aby se zamezilo překyselení žaludku. A vždycky přidám trochu aloe, té maminka vypěstovala víc než dost. Odříznu list, omyju a podélně rozříznu. Dužinu pak vyškrábu lžičkou nebo opačnou stranou nože. Nejvíce zinku je v dýňových jádrech. Solená, pražená – děkuji, nechci, časem koupím jin-

de. Zatím mamince dávám potravinový doplněk GS vitamin E, selen a zinek. Snad nevádí, že to rozkouše, nedá se jí v tom zabránit. Má ještě šest zubů nahoře a tři dole, což stačí na tyto kapsle, hadičku na pití i kartáček na zuby. A při jídle, když jí včas nedám do pusy další lžičku, pokouše i bryndák.

A co se týká diety s nízkým obsahem natria – především vyhnat všechny rádce se „zaručenými recepty proti rakovině“, jako je kašička ze sody a javorového sirupu.

NEEXISTUJÍ MILOSRDNÉ LŽI, ŘÍKÁ BOHUMIL BRADÁČ

PAVLA HOBSTOVÁ



„Pojďte se podívat, jak se tu žije,“ zve ke vstupu do bílého barokního stavení na břehu Svratky štíhlý muž v hnědé košili. Je to Bohumil Bradáč, přes deset let oddaný pracovník hospice sv. Alžběty v Brně a lektor kurzů Pečuj doma.

Otevírá dveře do dlouhé bílé chodby. Vedou z ní dveře do jednolůžkových pokojků, velmi stroze zařízených. Jejich obyvatelé už většinou mnoho věcí nepotřebují, leda tak místo pro další postel, kdyby s nimi tu chtěl být jejich blízký. Ještě před čtvrtstoletím se kolem tohoto domu na plochem břehu řeky Svratky chodilo po špičkách. Najdete jej na Kamenné ulici, přímo pod slavnou bizarní čtvrtí Kamennou kolonií. Mnozí si ještě dnes pamatují na šedé bortící se zdi s puklinami v omítce. Tmavá slepá okna bez záclon byla stále zavřená. Jestli někdo spatřil za sklem jeptišku v černém, přísahal, že se mu právě zdál sen.

Ale to už je dávno. Dnes zářivě bílá fasáda svědčí o úspěšné rekonstrukci. Vevnitř tiše běhají zdravotníci v bílém, Hospic počtem lůžek je v ČR jedním z nejmenších zařízení svého druhu.

MILOSRDNĚ S PRAVDOU VEN

Umístit nemocného do tohoto „domu smutku“ není tak těžké, jak se vypráví. Pacient ale musí být tzv. indikován. To znamená, že je ukončena kurativní léčba a zbývají mu dny, max. týdny života. „Vyplníte žádost o přijetí, přiložíte lékařskou zprávu s vyjádřením o ukončení akutní léčby, informovaný souhlas podepsaný pacientem, a v naprosté většině případů může být do týdne přijat.“ popisuje zdravotník. Klíčem k této jednoduchosti je smrt. Protože lidé přicházejí do Hospice sv. Alžběty trávit své poslední dny, je totiž úmrtnost klientů padesátiprocentní během 14 dnů. Přesto zde mnozí pacienti zažívají radostné věci – usmíření s příbuznými, svatby, křty, narození vnoučat, laskavost personálu, vydání vlastní knihy aj. Chodby zejí prázdnotou, pacienta v županu a papučích uvidíme málokdy. Zato pokojíčky jsou obsazeny. Jejich obyvatelé už ale většinou dění na chodbě moc nezajíhá.

DŮLEŽITÝ VEČÍREK

Přesto se personál snaží, aby život běžel. Ve společenské místnosti personál chystá mikulášský večírek. Účastníci vědí, že to je

asi jejich večírek poslední. „Pacientům totiž zásadně nelžeme. Nechlácholíme je sliby, že se tady za rok zase sejdeme,“ vrtí odmítavě hlavou ošetřovatel. „Kvůli milosrdné lži tady nejsme. My jsme tady proto, abychom jim milosrdně sdělili pravdu.“

Pan Bradáč nesouhlasí s tím, že příbuzní nemocnému lžou a dávají mu falešnou naději. Někdy ze zoufalství nebo ve snaze „ochránit“ ho před špatnou zprávou mu tvrdí, že to bude zase dobré, že půjde domů, až se zlepší a všechno bude jako dřív. Když ale nemocný cítí, že slábne a blíží se závěr jeho života, tato tvrzení mohou způsobit, že se uzavře do sebe a vzácný čas se promarní. Rodina by měla svého blízkého ujistit, že může odejít, že to tady bez něj zvládnou, uklidnit ho, že udělají vše co nejlépe. Vše, co on nestihl.“

DOBRÁ A ŠPATNÁ

Do hospice přicházejí většinou ti, jejichž rodina není schopna o ně doma pečovat anebo se bojí, že by doma umírání nezvládli. Od zahájení provozu domácího hospice v roce 2009 si ale mnohem více příbuzných troufne o své blízké v domácím prostředí pečovat.

Ošetřovatel je přesvědčen, že pravda o blížící se smrti může pomoci pacientům k duchovnímu povznesení. Na konci životní cesty každý může posílit svou spiritualitu, ale řada pacientů tuto možnost nevyužije... „Plníme jim jejich poslední přání, bez ohledu na víru,“ popisuje muž typy pacientů, kteří jeho rukama prošli. K duchovnímu doprovázení v závěru života do hospice pozvali například židovského rabína, evangelického či pravoslavného kněze. Ale to nejdůležitější před koncem života se snaží zvládnout sami. Personál se zase snaží uspořádat si práci tak, aby se u lůžka mohli střídát. To nastává v případě, že rodinní příslušníci nebo blízcí přátelé nemohou či nechtějí doprovázet. V tomto směru ale rodina má vždy přednost.

Pokud ale právě nemůže nebo nechce umírajícího doprovázet, sedíme u jejich lůžka a držíme je za ruku. „Někteří z nás se u jejich lůžka modlí. To je podle nás v posledních

chvích jejich života to nejdůležitější, co jim můžeme dát. Ideál je být u nich při jejich vědomém odchodu, ale občas se to z různých příčin nepodaří, což nás vždy mrzí,“ popisuje muž, který rozděluje smrt na dobrou a špatnou.

Dobrá smrt je bez bolesti, po usmíření s lidmi i s vlastním onemocněním, a nejlepší, když je člověk obklopen blízkými. „Špatnou smrt umím taky popsat: nesmíření se s nemocí, nemožnost napravit narušené vztahy, rozhádaní nebo vypočítaví příbuzní, kteří chtějí na poslední chvíli získat majetek nemocného, přicházejí do hospice s notářem a chtějí od umírajícího podpis. Nebo také nevhodné chování a řeči u lůžka nemocného.“

SESTRA (MUŽ)

I když je smrt jeho denním chlebem, své povolání tento mladě vyhlížející padesátník rozhodně nepovažuje za smutné. Vybral si jej po zralé úvaze, zdravotní školu vystudoval teprve až po maturitě na strojní průmyslovce. Jeho druhé maturitní vysvědčení z roku 1992 nese profesi „Zdravotní sestra (muž)“.

Nejexotičtější práce zdravotní sestry byla pro pana Bradáče v Bolívii. S českým knězem a lékařem v jedné osobě Janem Palackým vedli miniaturní nemocnici a realizovali očkovací program. Po osmi letech od návratu domů se pan Bradáč přidal k zakladatelům maličkého hospice s deseti lůžky. Začali bez peněz, zato s nadšením. Nastěhovali se do prázdného patra kláštera a za velmi skromných podmínek začali od dubna 2004 provozovat péči o nevléčitelně nemocné. Na nové vybavení nebyly peníze, a tak musely posloužit staré darované skříně. Zaměstnanci natírali, šili oblečení i lůžkoviny pro nemocné, vrtali do zdi. Vše zadarmo, ale s nadšením.

OD TEĎ TO VÍM

Pan Bradáč vpustil cejch smrti i do svého domova. Doma totiž zemřela jeho první žena. Poznal ji mezi pacienty brněnské onkologie a o rok později se vzali. Zažili spolu pěkné, i když často nelehké čtyři roky, které prý do



jeho života vnesly nový řád: Poznal, jaké to je, být za někoho blízkého odpovědný. „Manželka byla bývalá aktivní sportovkyně a o život dlouho a houževnatě bojovala. Obdivoval jsem její statečnost. Nakonec ulehla a umírala několik hodin. Namáhavě dýchala, ale krátce před smrtí se její dech zklidnil a ona tiše přešla na druhý břeh. Cítil jsem fyzickou bolest u srdce ale zároveň velkou radost a povzbuzení. Od té doby vím, že smrt může být i krásná.“ tvrdí muž. Jak tedy pomoci, když se lidem špatně umírá? Snaží se je usmířit s jejich blízkými, nebo alespoň zprostředkovat setkání. Času bývá málo,

ale někdy se to zdaří. „Měli jsme tady starou paní, která nemohla umřít. Vážila 35 kilo, už více než týden nejedla, a téměř ani nepila, ale pořád nemohla odejít. Pak nás napadlo zavolat její dceru. Přijela zdaleka, posadila se k lůžku a paní po jejím odjezdu klidně usnula a za krátký čas zemřela. Mezi lidmi se stanou věci, které se velmi těžce napravují, ale na konci života je zpravidla odpuštění snazší.“ Mnoho z nás si přeje rychlou a nečekanou smrt, ale je mnohem lepší, když je na ni nemocný i jeho rodina připravená. „To je smyslem naší práce v hospici.“ uzavírá pan Bradáč.

LÁSKA Z VÝCHODNÍHO BLOKU

DYMITR DOBREV

Následující text Dymitra Dobreva přeložila básnířka Viola Fischerová, která pořídila i fotografii k článku. Byl napsán pro časopis 4x doma, který byl předchůdcem novin Pečuj doma.

Co je utrpení, vím od malička. Už jako dítě jsem pochopil, že se mnou není něco v pořádku. Všiml jsem si, jak divně si mě lidé prohlížejí a že přitom vždycky tlumí hlas. Tehdy jsem ještě nevěděl, že skolióza, se kterou jsem přišel na svět, mne poznamenala navždycky a že to bude jen čím dál patrnější. Křivá záda, hlava nachýlená k rameni a vysedlá lopatka budily pozornost a smích. První lekci intolerance a krutosti jsem poznal od svých vrstevníků. Jejich vynalézavost, jak mi dát najevo mé mrzáctví, byla nevyčerpatelná.

Nevím, jestli bych toho byl ušetřen v jiné zemi, kde jsou zásady tolerance zažité a obecně známé. Ale jsem Bulhar a v Bulharsku tehdy invalidé nemohli počítat s ohledy a porozuměním svého okolí. Ani moje rodina mi nebyla oporou. Nacházel jsem ji jen u matky, ale i ta znala příliš dobře tvrdou otcovu ruku, než aby se odvážila projevovat mi otevřeně svoji lásku.

Bylo mi šestnáct, když moje touha nelišit se vzhledem od ostatních dostala nečekaně šanci. Byl jsem vybrán pro operaci, která měla korigovat už příliš zjevné pokřivení páteře. Lékaři mě upozornili, že jde o komplikovanou a nebezpečnou operaci s nejistým výsledkem a vlastně o první pokus toho druhu v bulharské ortopedické chirurgii. Vysvětlili mi, co je to resekce žeber, a že mi vimplantují kost cizího dárce, štěp, který mi podepře páteř.

Začal jsem doufat. Věřil jsem, že současně s hrbem zmizí všechny mé problémy, že budu žít normálně a lidé ve mně konečně uvidí člověka. Operace se nezdařila. Došlo při ní k nepředvídaným komplikacím, které zabránily vsazení štěpu a další zákrok měl se konat až za rok. Ty nekonečné měsíce jsem přečkal jen díky oblužující víře, že to všechno je cena, kterou musím zaplatit za své uzdravení.

Ani druhá operace se nezdařila. Došlo při ní k jiným – opět nepředvídatelným – komplikacím, tentokrát s tragickým důsledkem. Přežil jsem reanimaci i tříměsíční pobyt na oddělení intenzivní péče – ale s pouhou čtvrtinou plic.

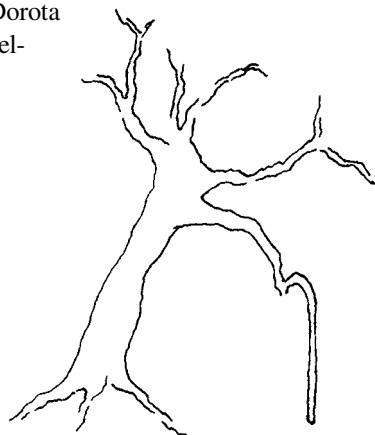
Tehdy jsem ještě nedohlédal, jakou hru si se mnou osud zahrál a s jakými následky. Nejen že mě zbavil veškeré naděje, ale musel mě navíc zmrzačit ještě mnohem hůř. Byl konec snu o kariéře fotbalisty, konec s plaváním v moři a běháním, ale i se školní docházkou. Od té doby jsem trávil většinu času po sanatoriích a ozdravovnách pro nemocné s plicními chorobami. Ale i tady jsem se lišil od svých vrstevníků. Nejen vzhledem, ale i svými fyzickými možnostmi. Zbytek plic mi nedovoloval žít normální život, na to se nedostávalo mému organismu dost kyslíku. A každá možná infekce ohrožovala i ten ubohý zbytek. Přesto mne zdejší pobyt dokázal vyškolit na elektrotechnika, abych posléze získal místo v Devně – nejprestižnějším bulharském chemickém kombinátu, tak důležitém pro RVHP, že se nemohl obejít bez výkonu jednoho invalidy, který už v 10 hodin býval zpravidla přiotrávený chemickými výpary do té míry, že na stupnici měřících přístrojů už skoro nerozlišoval mezi „nulou“, „plus“ a „minus“. Invalidou s nárokem na rentu jsem se však směl stát až po pěti odpracovaných letech. Jaká vyhlídka? Důchodce, aby se tak řeklo – v květu života, bez naděje, že kdy může založit a uživit vlastní rodinu.

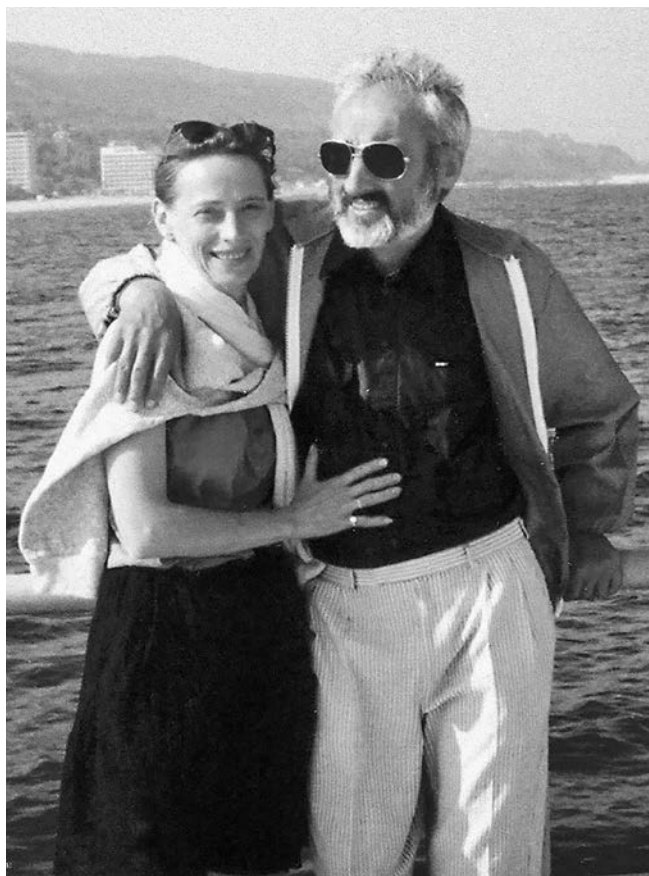
Upadl jsem do deprese, z které jsem se marně dostával několik let. Až jsem jednoho dne začal znovu cvičit. Navzdory radám lékařů jsem se ale nešetřil. Naopak. Chtěl jsem se dostat až na hranici možností toho nedostatečného těla – a dokonce ji snad i překročit. Pomohlo mi to v návratu do života. Ale v mé mysli zůstala temná skvrna. Hořkost zklamané naděje prostupovala všechno, co jsem žil, a otravovala jedem každé štěstí, proměňujíc ho v jeho vlastní karikaturu.

Žil jsem ze dne na den a čím dál víc se propadal do sebe. Dovolil jsem, aby se v mém životě objevily ženy, ale před láskou jsem zavíral dveře. Psal jsem verše a skládal k nim hudbu. V mých písničkách se objevovaly pořád tytéž motivy: nenaplněná láska, zrazené přátelství, příležitosti na nic, prohraný život a osamělé stáří. Přesně tak, jak se mi tehdy jevila moje přítomnost i budoucnost.

S léty z mého života vymizeli i přátelé, každý zaujatý vlastní rodinou. Jednoho dne mne zaskočilo, jak dlouho už slavím své narozeniny sám. Ani prázdninové známosti, které jsem kdysi prováděl po památkách Varny, se nevracely do města, kde se život stával čím dál obtížnějším, a i jejich dopisy byly čím dál vzácnější. Jenom jedna Polka mi psala pravidelně a dokonce mě po několika letech znovu navštívila. Byla to pořád ta krásná, plavovlasá holka, která pro mne už při našem prvním setkání měla tolik porozumění, že se mi začalo ozývat srdce. Tentokrát bydlela Dorota u mne a strávili jsme spolu měsíc, balancující na hraně přátelství a flirtu, aniž bychom se odvážili překročit jejich hranici. Přátelství pro nás bylo něčím příliš cenným, než abychom ho riskovali kvůli několika šilovým dnům. Loučili jsme se tedy s pocitem nenaplnění, ale plní radosti.

Jak ale plynula léta, odpovídal jsem i jí na dopisy stále řidčeji. Do každého dalšího roku jsem vstupoval jako do hustého mraku, jímž se neprodíral už ani paprsek. Začal jsem přemýšlet o tom, jaký smysl má můj trápivý, nikomu nepotřebný život, a čím dál jasněji jsem docházel k názoru, že ho už žít nechci a že neexistuje síla, která by mě k tomu mohla





Dymitr a Dorota Dobrevovi

telkyní? Ani já už jsem nebyl ten černovlasý mladoch, který ji kdysi oslovil u fontány. Černá hříva zbělela, a to byla ještě ta nejmíní drastická změna, která se se mnou stala.

Uviděl jsem ji přes sklo, jak mi mává rukou nad hlavami pasažérů. Ten okamžik obrovské radosti, která byla i v její tváři, rozhodl o všem, co se pak mělo stát. Přivítali jsme se srdečně, ale už vzápětí nás nečekaně ohromil ten dávný, skoro zapomenutý cit a touha, které náhle nebylo proč se bránit. Vzal jsem Dorotu za ruku, a ona mi ji ponechala. V taxíku jsem ji lehce přitiskl k sobě, a ona si neodsedla. Mlčeli jsme, každý zahleděný z okna po své straně a ani jeden z nás nevěděl, co pro nás toto setkání bude znamenat.

Už té noci jsme si o sobě řekli všechno. Večer jsme u moře obcházeli naše známá místa a po půlnoci jsme si otevřeli vlastní „noční restauraci“. Dorota připravila teplou večeři a pak, popíjejíce nekonečnou řadu šálků kávy s mlékem, jsme si povídali. Já ji zaspávaly historiemi ze svého života a ona vyprávěla o svém. Záhy jsem pochopil, že i tahle krásná holka trpí chorobou, kterou jsem tak dobře znal. Samotou mezi lidmi, opuštěností v nevydařeném manželství, plachostí, která se neumí sdělit. Věděl jsem, jaké zpuštění působí tyhle stavy v mysli – a teď jsem je nacházel i u ní.

Čas jsme rozdělili mezi noci hovorů a dny, kdy jsem jí ukazoval své město, zanedbaná zákoutí opuštěná turisty, ale plná půvabu, jaký i nejvšednějším věcem propůjčuje rodící se láska. I moje kytarové skladby a písničky, které až doposud znaly jen čtyři stěny mé nory, našly konečně posluchače.

donutit. Nebál jsem se smrti a nechtěl jsem čekat na okamžik, až si zamane ona. Jestliže mi přece jen něco bránilo vykonat nad sebou vlastní rozsudek, bylo to vědomí, že i má smrt bude stejně nesmyslná jako můj život, nedoví-li se nikdo o utrpení, které mě k ní dovedlo. Musel jsem to někomu vysvětlit. Někomu, kdo by mne vyslechl, pochopil – a zase se vrátil do svého života. Ale komu? Dorotě? Na podzim roku 1996 jsem ji pozval do Varny, i když jsem si nebyl vůbec jistý, bude-li chtít přijet.

A tehdy, zcela nečekaně, se rozhodl osud splnit odsouzení poslední přání. Za tři dny jsem stál na autobusovém nádraží s kyticí karafiátů a čekal. Ale na koho vlastně? Od našeho prvního setkání uplynulo šestnáct, od našeho posledního deset let. Co udělal čas s mojí pří-

Těch třicet dní jsme prožili v jakémisi neskutečném světě, v němž přestala platit všechna dřívější pravidla. Najednou se ukázalo, že moje zmrzačení – prokletí mého života – není na překážku lásce. Dorota, která netušila, že naše setkání mělo být mým rozloučením se světem, zaplašila vynesený rozsudek kamsi do tmy. Každý den jsem teď poznával jinou chuť štěstí, jež pro mne až dosud bylo pouhým slovem. Nacházel jsem je i ve věcech, které pro mne znamenaly vždycky jen tíhu. Poznal jsem, že život má smysl jenom tehdy, když člověk žije pro někoho.

Měl jsem ale právo počítat s něčím víc? Mohl jsem očekávat, že ta krásná holka všechno zahodí a vezme si člověka, kterého viděla třikrát v životě? A mohu jí vůbec dát něco, co by se mohlo stát základem domova a přetrvat i tehdy, až přejde první fascinace a kouzlo šílenství? A co já sám? Dokázal bych opustit Varnu a moře, které bylo mou částí?

Dorota odjela a zanechala mě s otázkami, na které odpovídala jenom má tíseň. Týdny mýjely a s nimi začal blednout i obraz podzimu. Zima mě dorazila. Opět jsem viděl svoji situaci zcela jasně. Tolik naděje a odhodlání jsem ze sebe vykřesal naposledy před třiceti lety, když jsem uvěřil, že se podaří vyléčit mé tělo. A teď bych měl všechno vsadit na jedinou kartu, abych si vyléčil duši? Skeptik ve mně, který se víc než měsíc neozýval, řval teď naplno. Kdo však jednou přežil smrt velké naděje, ten už nikdy neuvidí svůj život v růžovém světle. Podruhé už nikomu a ničemu nenaletí. A nikdy už nebude investovat sebevětší cit v jedinou touhu, když přece předem ví, že z toho nic nebude. Raději se stáhne.

Právě to jsem udělal. Abych uklidnil svědomí, zakoupil jsem kožich a boty „do Polska“. Mohly se mi ostatně hodit i v Bulharsku. Veškeré věci, které se týkaly svatby a vycestování, jsem ponechal na své milence. Snad jsem se chtěl jenom ujistit, jestli ta slova „udělám všechno, abychom mohli být spolu“, byla pravdivá. Doufám, že mi to odpustila.

Dorota přijela na jaře, sbalila moje věci do třech kufrů a odvezla mne domů, do Varšavy. Ale ani tehdy jsem ještě nevěřil, že tohle je poslední krok. Rozhlédnu se, poznáme se v šedi každodenního života – koneckonců vrátit se mohu vždycky...

Teď, když už jsme spolu osmý rok, dělám všechno, abych jí vynahradil svoji tehdejší nedůvěru. Chci, aby se cítila stejně milovaná a zbožňovaná jako toho jarního podzimu.

Život na křižovatce dvou kultur není snadný. Víím, že jsem ztělesněním všech balkánských nectností a že vzory a tradice, které jsem si přivezl z domova, neodpovídají zrovna představám mé ženy. Díky tomu u nás není nikdy nudno. Vždycky ještě je tu co řešit, o čem mluvit, a i když se často v názorech rozcházejíme, přece jen jsme schopni nalézat východiska, která vyhovují oběma. Naučily nás to naše vlastní chyby.

Rozsudek, který jsem nad sebou vynesl, pozbyl platnosti. Ve svém novém životě jsem našel to nejpodstatnější, o čem jsem víc než čtyřicet let snil. Mám domov a v něm ženu, která svým naivním dětským optimismem stokrát denně torpeduje můj pesimismus a skepsi skrývající se za svým neodvolatelným: „To dá přece rozum!“

Zapomněl jsem na své zmrzačení. Mám své povinnosti a každodenní radosti. Někdo mě miluje a potřebuje. Tělesně postižený cizinec, jakkoliv kvalifikovaný, najde v Polsku jen stěžejší práci. Našel jsem si ji po svém. Nemohu sice v domácnosti dělat ty nejtěžší práce, ale těch lehčích, každodenních je vždycky víc než dost. Díky tomu moje žena neví – na rozdíl od většiny svých kolegyní – co je to „druhá směna“ po práci.

Proměnily se i moje písňe. Láska už v nich není jen hořkost a žal. Vrátila mě do života a dala mi poznat štěstí. A já jí to ve svých slokách vracím.

ANIELA JAFFÉ

VIZE CARLA GUSTAVA JUNGA

Carl Gustav Jung (1875–1961) je téma i na akcích Pečuj doma. Dokládá to snímek moderátorky Setkání pečujících Pavlína Dufkové s knihou rozhovorů CGJ. Tento významný psychiatr považoval křesťanství za nejlepší terapeutický systém lidstva a zabýval se i stavu, které přicházejí v čase blízkosti smrti. Úryvek je z knihy Aniely Jaffé Vzpomínky, sny, myšlenky Carla Gustava Junga, kterou vydal Portál a kde vzpomíná na zážitky, kterým si prošel po infarktu.

Začátkem roku 1944 jsem si zlomil nohu a poté jsem dostal srdeční infarkt. Ve stavu bezvědomí jsem prožíval deliria a vize, které začaly, když jsem byl v bezprostředním nebezpečí smrti a dávali mi kyslík a kafr. Obrazy byly tak strašné, že jsem sám usoudil, že smrt je blízko. Později mi ošetřovatelka řekla: Byl jste obklopen nějakou jasnou září. To prý je jev, který u umírajících pozorovala několikrát. Byl jsem na nejzazší hranici a nevím, zda jsem byl v nějakém snu, nebo v extázi. V každém případě se začaly odehrávat věci pro mě svrchovaně působivé.

Zdálo se mi, jako bych byl vysoko nahoře v kosmickém prostoru. Daleko pod sebou jsem viděl zeměkouli, ponořenou do nádherně modrého světla. Viděl jsem tmavomodré moře a hluboko pod mýma nohama ležel Cejlon a přede mnou indický subkontinent. Mé zorné pole nezahrnovalo celou Zemi, avšak její kulovitý tvar, zřetelně rozpoznatelný, a její obrysy stříbrně probleskovaly skrze nádherné modré světlo. Zdálo se, že zeměkoule má na několika místech zelené skvrny jako oxidované stříbro. Vlevo ležela v dáli široká rozlehlá červenožlutá poušť Arábie. Bylo to, jako kdyby tam stříbro Země nabralo černožlutý odstín, pak přišlo Rudé moře a zcela daleko vzadu jsem mohl postřehnout výběžek Středozemního moře. Můj pohled směřoval především tam. Viděl jsem sice i sněhová pohoří Himálaje, avšak bylo tam zamlženo, oblačno. Napravo jsem se neřívál.

Později jsem se dotazoval, jak vysoko v prostoru musí člověk být, aby získal pohled takové šíře. Je to asi 1 500 kilometrů! Pohled na Zemi z takové výšky byl to nejnádhernější a nejkouzelnější, co jsem kdy zažil.

Chvillemi jsem se díval a pak se otočil. Stál jsem takřka zády k Indickému oceánu, obličejem k severu. Pak se mi zdálo, že bych udělal obrat k jihu. V mém zorném poli se objevilo cosi nového. V malé vzdálenosti jsem v prostoru zahlédl obrovský tmavý kamenný blok, jako nějaký meteorit – asi velikosti mého domu, snad ještě větší.

Když jsem se blížil schodům ke vchodu do skály, stalo se mi něco zvláštního: měl jsem pocit, jako by ze mě všechno dosavadní odpadávalo. Vše, co jsem se domníval, co jsem si přál nebo myslel, celá fantasmagorie pozemské existence ode mě odpadávala nebo mi byla uloupena – byl to krajně bolestivý proces. Avšak něco zůstávalo, jako kdybich všechno, co jsem kdy zažil nebo udělal, vše, co se kolem mě dělo, měl nyní při sobě. Mohl bych také říci: bylo to u mě a to bylo já. Z toho jsem se takřikajíc sestával. Skládal jsem se ze své historie a měl jsem naprosto pocit, to je tedy já. „Jsem uzlík toho, co bylo vykonáno a co bylo.“ – Tento zážitek mi přinášel pocit krajní chudoby, avšak zároveň velkého uspokojení. Nic jsem už nechtěl, nic si nepřál, nýbrž existoval jsem takřikajíc objektivně: byl jsem to, co jsem žil. Zprvu sice převažoval pocit zkázy, oloupení nebo vyplenění, ale náhle se i ten stal vratkým. Zdálo se, že všechno ustává, zůstal jen nezměnitelný stav, *fait accompli*, bez nějakého zpětného vztahu

k tomu, co bylo dříve. Neexistovala už lítost, že něco odpadlo nebo že mi něco vzali. Naopak: měl jsem vše, co jsem byl, a měl jsem jen to.

Ještě něco jiného mě zaměstnávalo: zatímco jsem se blížil ke chrámu, měl jsem jistotu, že přijdu do osvětlené místnosti a zastihnu tam všechny lidi, k nimž ve skutečnosti patřím. Tam bych – i to byla jistota – konečně pochopil, do jaké historické souvislosti já nebo můj život patří. Věděl bych, co bylo přede mnou, proč jsem vznikl a kam by dále plynul můj život. Můj žitý život mi často připadal jako příběh, který nemá začátek ani konec. Měl jsem pocit, že jsem historickou perikopou, úryvkem, k němuž chybí předcházející a následující text. Můj život se mi zdál jako vystřižen nůžkami z nějakého dlouhého řetězce a mnoho otázek bez odpovědi. Proč to probíhalo tak? Proč jsem si s sebou přinesl tyto předpoklady? Co jsem s tím dělal? Co z toho povstane? Byl jsem si jist, že bych na to vše dostal odpověď, jakmile bych vstoupil do kamenného chrámu. Tam bych poznal, proč všechno bylo tak, a ne jinak. Přišel bych tam k lidem, kteří znají odpověď na mou otázku, co bylo předtím a co bude potom.

Zatímco jsem ještě přemýšlel o těchto věcech, stalo se něco, co upoutalo mou pozornost: zdola, z Evropy vystupoval obraz. Byl to můj lékař nebo lépe jeho obraz zarámovaný jakýmsi zlatým řetězem nebo zlatým vavřínovým věncem. Věděl jsem ihned: Ach, to je přece můj lékař, který mě ošetřoval. Avšak nyní přichází ve své prapodobě, jako Basileus z Kóu. V životě byl vtělením tohoto Basilea, časovým ztělesněním jeho prvotní podoby, která existovala odjakživa. Nyní přichází ve své podobě původní.

Patrně i já jsem byl ve své prapůvodní podobě. To jsem sice nevnímal, představuji si jen, že tomu tak bylo. Když se ke mně vynořil jako obraz z hloubi a stál přede mnou, došlo mezi námi k němému přenosu myšlenek. Můj lékař byl totiž vyslán ze Země, aby mi přinesl poselství: že prý se ozývají protesty proti tomu, že hodlám odejít. Nesmím prý opustit Zemi a musím se vrátit. V okamžiku, kdy jsem se to dověděl, vize přestala.



Byl jsem hluboce zklamán, neboť všechno bylo nadarmo. Bolestný proces „zbavování listí“ byl marný a já jsem nesměl do chrámu, k lidem, kteří ke mně patřili.

Ve skutečnosti uběhly ještě dobré tři týdny, než jsem se dokázal rozhodnout znovu žít. Nemohl jsem jíst, poněvadž jsem měl nechuť k veškerému jídlu. Výhled na město a hory z mého lůžka mi připadal jako nějaká malovaná záclona s černými děrami nebo jako nějaký potrhaný list novin s fotografiemi, které mi nic neříkaly. Zklamán jsem si pomyslel: „Teď už se zase musím odebrat do toho ‚systému bedniček‘!“ Zdálo se mi totiž, jako by za horizontem kosmu byl uměle vybudován trojrozměrný svět, v němž každý člověk seděl sám pro sebe v bedničce. A nyní bych si musel znovu namlouvat, že to má nějakou cenu! Život a celý svět mi připadaly jako vězení a nesmírně jsem se zlobil, že ho najdu zase v pořádku. Neboť člověk byl rád, že od něj konečně všechno odpadlo, a nyní to bylo znovu tak, jako kdybych já – a se mnou všichni ostatní lidé – byl zavěšen na nitích v bedně. Když jsem byl v prostoru, byl jsem bez tíže a nic mě netáhlo. A tohle že by zase mělo skončit!

Pocitoval jsem odpor vůči lékaři, protože mě přivedl zpět do života. Na druhé straně jsem byl kvůli němu znepokojen: „Vždyť je pro Pána Boha ohrožen! Objevil se mi přece ve své prvotní podobě! A dosáhl-li někdo takové podoby, je to tak daleko, že musí zemřít. Pak již patří do společnosti ‚svých lidí‘ – nebožtíků“ – Náhle mě napadla hrozná myšlenka, že musí zemřít – místo mě! Snažil jsem se ze všech sil, abych s ním o tom promluvil, ale nechápal mě. Tu jsem byl na něho zlý. Proč si stále počíná tak, jako by nevěděl, že je Basileus z Kóu? A že již nabral svou prapůvodní podobu? Chce mě přimět k tomu, abych věřil, že to neví! To mě zlobilo. Má žena mi vyčítala, že jsem vůči němu nepřívětivý. Měla pravdu; a měl jsem mu velice za zlé, že se mnou nechtěl hovořit o všem, co jsem s ním ve své vizi zažil. „Pane Bože, musí si přece dávat pozor, nemůže být tak neopatrný! Rád bych s ním o tom promluvil, aby pro sebe něco udělal!“ Byl jsem pevně přesvědčen, že je ohrožen, poněvadž mě potkal ve své prvotní podobě.

Byl jsem skutečně jeho poslední pacient. Čtvrtého dubna 1944 – pamatuji si to datum přesně – jsem se směl poprvé posadit na okraj lůžka a týž den on sám ulehl a už nevstal. Dozvěděl jsem se, že měl někdy ataky horečky. Brzy nato umřel na otravu krve. Byl to dobrý lékař a měl v sobě cosi geniálního. Jinak by se mi také nezjevil jako kníže z Kóu...



CHERUBSKÝ POUTNÍK (ANGELUS SILESIIUS)

JÁSTVÍ ŠKODÍ VÍC NEŽ TISÍC ĎÁBLŮ

Sám sebou zatížen si škodíš mnohem víc,
než kdyby škodilo ti ďáblů na tisíc.

ČERVEN



Nepřísluší se léčit oči, aniž léčíme hlavu, nepřísluší se léčit hlavu, aniž léčíme tělo a také se nepřísluší léčit tělo, aniž léčíme duši.

Sokrates

KDYŽ MAMINKA SPÍ

HELENA STRAKOVÁ, 6. ČÁST DENÍKU PEČOVATELKY



Dívám se, jak maminka spí, pusu má skoro dětskou, čelo hladké. Když se rty stáhnou a čelo zkrabatí, hned hledám příčinu. Jak dobře znám každý pohyb těch rtů, když ji krmím a dávám pít. A jak důležité je na každý ten pohyb správně a včas zareagovat, aby se nezakuckala.

Ale teď spí klidně. Vždycky měla hezké oči, když se usmála, vynikla jejich modř. A také, když pusu přetřela rtěnkou (ach, ty její věci v koupelně, skoro se jich bojím dotknout). Jsou hezké i teď, když je má zavřené. I pečovatelka Terežka řekla, že je to hezká babička. Umyly jsme ji, převlékly a ona hned usnula. Všechno ji už rychle unaví.

Kdybych ti tak mohla pomoci – zas je to tady, pokolikáté už zaháním tuto myšlenku. A znovu si říkám, hlavně, že ji nic nebolí a taky že si neuvědomuje, jak na tom je a netrápí se tím. Jednou, když jsem ji uložila a zeptala se, jestli se jí dobře leží, odpověděla, že je úplně spokojená a šťastná.

Vybavilo se mi, jak říkávala, když se starala o otce: „Kdyby tak mně jednou někdo nosil jídlo do postele a utíral zadek.“ Přání, které snad ani nemohlo být myšleno vážně, se časem splnilo, ale takhle by si to určitě nepředstavovala. Jsou naše přání opravdu

tak nebezpečná? Dokáže tohle naše podvědomí?

Otec měl úraz, když mně bylo pět a bráškoví rok. Krvácení do míchy, ochrnutí spodní části těla, operace, nemocnice. Kam s námi, když chtěla za ním, děti tenkrát do nemocnice nesměly. A věčně zoufalý nedostatek peněz. Po večerech vypomáhala v hospodě, když nás některá babka ze sousedství byla ochotna pohlídat. Chodila na pole okopávat řepu a nás vláčela s sebou.

Dívám se na ty upracované ruce, prsty postižené artrózou. Věčně je máchala ve studené vodě. I tu vodu si tenkrát musela nanosit v kýblech. Nasekat dříví, zatopit v kamnech...

Pohled mi sklouzl na zarámovanou svatební fotku mých rodičů visící na protější zdi, oba byli hezcí. Za tu svatbu vlastně můžu já – že jsem se chystala přijít na svět. Tenkrát se to bralo velice vážně, babičce se prý muselo říct, že jsem se narodila v sedmém měsíci. I když jsem měla poněkud vysokou porodní váhu. A také mám na svědomí ta její kila navíc, po porodu je nabrala a už nikdy se jich nezbavila. Ale i tak byla hezká.

Otec se z toho všeho dostal natolik, že byl znovu schopen chodit, sice o berlích, ale přece. Maminka si s ním moc radostí neuzívala, zvláště, když jeho kroky často vedly do hospody.



Na všechno byla sama a přece toho tolik dokázala. Tenhle starý barák měl záchod na dvoře, podél dvora řadu chlívků a uprostřed hnojník. Za dvorem byla stodola a pak zahrada. Co se jí podařilo na zahradě vypěstovat, to nemusela koupit. Ze stodoly zůstala kůlnička na nářadí, chlívky zmizely, místo hnojníku je jezírko s lekníny. Záchod je v domě a dům napojený na kanalizaci a městský vodovod. A všude plno kytíček, to byla její radost.

A zas je to tady, každá ta kytička, jako by mluvila. Moc jsem si přála, aby se maminka dožila jara, až rozkvetou. Že ji vezmeme na dvůr, aby se s nimi potěšila. Splnila se mi jen polovina. Kytičky kvetou, ale maminku už na vozík po otcovi neposadíme. Přestala jsem ji posazovat i na posteli, svaly má ochablé a záda nedrží, bylo by to pro ni jen nepříjemné tahání. Tak jí dám nějaké kytky aspoň do vázy.

Nejhorší období asi bylo poté, co otec upadl tak nešťastně, že si zlomil nohu v krčku.

Tenkrát za mnou přišla do práce uplakaná, věděla, že už nikdy znovu chodit nebude. Šlo to s ním stále k horšímu, často na to sama nestačila a my byli v práci a přišli večer nebo až druhý den. A chtěli si žít svůj život, parchanti. Teď poznávám, že jsme jí měli pomáhat daleko víc.

Poslední roky otcova života byly nejhorší, on sám si už dávno přál, aby se ráno neprobudil. Pomáhali jsme jí ošetřovat proleženiny, na vlastní oči jsem viděla jeho achilovku. Nezbylo než nohu amputovat. A pak druhá noha, ta už se nezhojila. Zemřel na podzim roku 2006. Konečně by mohla jet, kam a na jak dlouho by chtěla, ale už byla stará, nemocná, unavená. A tak si pěstovala svoje kytičky a byla ráda, když přišel někdo za ní. A zase je to tady, bylo tolik jiných míst, kde jsme chtěli být.

Nějak na to špatně vidím a teče mi z nosu. Opláchnout, vysmrkat a začít dělat něco užitečného.

VICEPREZIDENTKA MEZINÁRODNÍ ORGANIZACE
PEČUJÍCÍCH HANNELI DÖHNEROVÁ O ČEŠÍCH:

I O TRAUMATIZUJÍCÍCH VĚCECH DOKÁŽETE POJEDNAT S HUMOREM

Přednášející na konferenci, kterou pořádalo Pečuj doma Diakonie ČCE, se zúčastnila i socioložka paní Hanneli Döhnerová, viceprezidentka organizace Eurocares – evropské sítě, zastupující neformální pečovatele z 27 zemí Evropské unie. Položili jsme jí několik otázek:

Co vás na tomto setkání zaujalo?

Ta kombinace pohledů na problematiku – hovoří lékař, kaplan, pedagožka, zdravotní sestra... Účastníci získávají široký vhled do problematiky, nejen úzce vymezený zdravotně, či psychologicky nebo právně a ekonomicky, a to je jen dobře. A potom se mi líbilo, že celá konference o tak vážných

a někdy traumatizujících skutečnostech je vedena ve specificky české atmosféře, v níž nechybí humor. To je myslím taky dobře, vždyť pozitivní pohled na svět a chvíle radosti by měli prožívat jak pečující, tak ti, o které pečujeme.

Vidíte nějaké rozdíly v přístupu k této problematice ve vaší domovině, v Německu, případně v různých koutech Evropy?

Rozdíly jsou dány ekonomickými možnostmi klientů a těch, kteří o ně pečují. Největší komfort, stabilitu a jistý klid ve vzájemných vztazích mají severské země. Jiné je to v jižní Evropě, jiné ve východní, ale můžu říct, že nakonec v každé zemi se najde něco pěk-

ného, něco co funguje a může být pro ostatní přínosem.

Vaše země a některé další nyní přijaly a delší dobu vlastně přijímají imigranty z mnoha zemí. Jak se projevuje tento příliv patrně levné pracovní síly v sociálních službách?

Německo a některé další bohatší země řeší problémy v této oblasti již několik let. Je to proto, že imigranti z některých zemí jsou ochotni pracovat za velmi nízkou mzdu, a tak lidé v Německu řeší domácí péči i tak, že si do rodiny najmou imigranta, on tam vlastně

žije, stará se o potřebného téměř celý den, oni mu platí „keš“, sice málo, ale je to pořád víc, než by si vydělal doma... To se samozřejmě nelíbí oficiálním místům, dochází k daňovým únikům, nelíbí se to ani lidem zaměstnaným v těchto službách a nelíbí se to odborům, ale politici tuto problematiku moc neřeší, je to ožehavá věc...

Co byste přála našim domácím pečovatelům...
Trpělivost a hodně sil a to, co provázelo celou tuto konferenci – ten váš optimismus.
(lav)

ČISTOTA A ZDRAVÍ

MILENA LENDEROVÁ, TOMÁŠ JIRÁNEK, MARIE MACKOVÁ

Dlouho bylo zdraví vnímáno jako „bezbolestný stav člověka, v němž každý oud k zastávání své služby způsobilý jest“. Podle představ pokročilého 19. století bylo zdraví „stav organického tělesa, ve kterém všechny částky jeho v poměru dle zákona přírody pravidelně se nacházejí. Poněvadž však člověk duši má, kteráž v úzkém spojení jest s tělem, jest ku zdraví člověka potřebí, by i výkony duševní pravidelné byly.“

Šlo o harmonicky vyvážený tělesný a duševní stav, kdy se člověk cítí subjektivně bez potíží. S jeho potvrzením lékařským vysvědčením si zatím nikdo hlavu nelámal: „doktora“ obyčejný člověk pokud možno nevolal. Navzdory tomu můžeme říci, že objektivně byl zdravotní stav většiny populace skutečně nevalný. Dokladem budiž jak kojenecká a dětská úmrtnost (na konci 18. století se věku 15 let dožilo jen 45 až 50 % narozených dětí, na konci 19. století to bylo 66 % a na konci 20. století skoro 99 % dětí) či nízký průměrný věk (odhadujeme, že v polovině 18. století se lidé žijící v českých zemích dožívali v průměru 25–28 let, v polovině 19. století to bylo přes 30 let, na počátku 20. století 40 let), tak skutečnost, že ve druhé polovině 18. století byla až polovina mladíků neschopných vojenské služby; do konce 19. století klesl pak počet neschopných na jednu třetinu.

Po celá staletí tak zůstalo zdraví stavem, který umožňoval pracovat a přežít. Služeb lékaře využíval jen panovník a šlechta, málokdy měšťan, který si spíše nechal čas od času pustit žilou u městského lazebníka. Ten také prováděl drobné chirurgické zákroky a přikládal pijavice, v jejichž blahodárnost se věřilo ještě na počátku 19. století. K „zdravotnímu personálu“ středověkého a raně novověkého města patřila porodní bába (i když řada rodiček spoléhala na pomoc ostřílených sousedek a příbuzných), k institucím špitál, chudobinec a sirotčinec (někdy působily pod jednou střechou; nacházely se rovněž v sídlech jednotlivých panství), občas morový špitál či leproserie. Léčiteléské služby poskytovali kořenářky, jarmareční léčitelé, šarlatáni a zaříkávačky. Ošetření chrupu bylo v kompetenci kovářů a spočívalo výhradně v trhání zubů.

Koloběh lidského života se odehrával v domě, v prostoru, kde člověk žil. Tam přicházel na svět a tam také, v kruhu svých blízkých, umíral. Městské špitály existovaly jen jako pojistka



pro ty, o něž se nemohl v stáří nikdo postarat, kteří se pro nemoc a dluhy dostali do svízelné situace. Narodit se či umřít ve špitále bylo znakem sociální nedostatečnosti. Přitom jich nebylo v Čechách málo: na konci 18. století se zde nacházelo kolem 300 špitálů, které vydržovaly soukromé nebo jiné nadace. Zařízení sloužila nemocné chudině, bez ohledu na její původ. Ještě před státními zásahy do zdravotnictví se spontánně vytvořila určitá kategorizace zdravotního personálu: největší autority požívali lékaři, za nimi následovali chirurgové (ranhojiči, fyzikové), někde představovali zvláštní skupinu porodníci, ještě níže stály porodní báby. Ještě než v roce 1781 vydal císař Josef II. direktivní pravidla, zásady pro vybudování nových specializovaných zdravotnických ústavů v hlavních městech rakouské monarchie, vedle porodnic a nalezinců také

všeobecných nemocnic a ústavů pro choromyslné, poskytovaly kvalifikovanou léčebnou péči pouze církevní řády. Milosrdní bratři pečovali v nemocnicích o muže a alžbětky o ženy. Vedle nich existovala civilní lůžková zařízení, která se patrně v prvních desetiletích 19. století začala měnit ve skutečné léčebné ústavy. „Břímě“ klinické výuky na sebe pak převzaly všeobecné nemocnice, porodnice a nalezince, ústavy choromyslných a chorobince.

Úsilí zlepšit zdravotní stav obyvatelstva prevencí i účinnými opatřeními, vycházející ze strany zdravotního personálu, farářů či učitelů, naráželo často na odpor nepoučeného obyvatelstva. Patří sem nejen nedůvěra k opatřením provázejícím epidemická onemocnění, nedůvěra k počátkům očkování proti černým neštovicím, ale i nedůvěra k samotným lékařům či jiným kategoriím zdravotního personálu. Domácí léčba, bába kořenářka, místní mastičkář, zkrátka „šarlatán“, zůstávali převládající alternativou. Přestože materiální postavení lékařů v českých zemích bylo různé, od „lepší bídy“ venkovských lékařů – připomeňme eklektického Františka Cyrila Kampelíka – až k dobrým příjmům vážených univerzitních profesorů, těšících se nezměrné autoritě, patřili „doktoři“ do jiného světa, k „pánům“. Jinak se oblékali, spisovně mluvili, někdy však nemocnému pomoci nedokázali... Soudobé znalosti pokaždé nestačily, jindy lékař, zdrženlivý k terapii, váhal s nasazením léku, většinou však nesli na fatálním konci vinu příbuzní: ještě před polovinou 19. století se i v prostředí středních či dolních středních vrstev lékař volal až v ohrožení života. Otázka peněz zde nehrála pokaždé roli – jednalo se spíše o jakýsi fatalismus: v patách za lékařem jde smrt. Jakmile se začne s medicínou, nemoc naplno propukne... Nedůvěra prostých žen panovala i vůči diplomovaným porodním bábám. Tato skepse vůči zdravotnímu personálu mizí zvolna v průběhu druhé poloviny století. Nikoli úplně, nedůvěra v některých případech přetrvávala u prostých lidí i u představitelů inteligence. Nejen šlechta má „svého“ lékaře. Rodinný lékař začíná být součástí obrazu buržoazní rodiny, i když řada – někdy vážných – onemocnění zůstává léčena domácími prostředky. V rodinách dbajících na reprezentaci je lékař, často univerzitní profesor, osobou nadmíru váženou. Přichází, ptá se, proklepává, diagnostikuje, léčí, utěšuje... a vybírá honorář. Ten v případě univerzitních profesorů či úředníků, klášterních, domácích či ústavních lékařů vhodně doplňoval jejich pevný roční příjem, ale jinde byly jediným zdrojem živobytí často početné rodiny. Pryč byly ovšem časy, kdy ještě na počátku 19. století stačilo několik zámožných rodin uživit svého domácího lékaře. Ani pražským lékařům se někdy nepodařilo vybudovat si dostatečnou klientelu. A tak pracovitost některých příslušníků lékařského stavu byla obdivuhodná: počínaje počtem návštěv (Josef Podlipský vykonal v roce 1858 kolem 25–30 návštěv denně) a ordinací, přes publikační činnost týkající se nejen oborů medicíny, až k nejrůznějším společenským aktivitám i tolik ceněné účasti na národním životě.

O JANU KARAFIÁTOVI

JAN HERBEN

Oblíbené příběhy o svatojánských broučcích s láskou četlo několik generací českých čtenářů. Jak knížku objevil a jak se seznámil s jejím autorem evangelickým farářem Janem Karafiátem (1846–1929) vzpomíná ve své autobiografii Proti proudu času spisovatel a politik Jan Herben. Vydala ji naposledy Česká Expedice / Riopress, Praha 1997

Nevím už, kterého roku to bylo, někdy uprostřed let osmdesátých, prohlížel jsem v knihkupectví Bašteckého všecku beletrii, kterou toto knihkupectví prodávalo. Většinou byla psána od evandělků buď domácích, nebo cizích. Tu jsem padl na *Broučky*, knížečku o sto čtyřiceti šesti stranách drobného formátu, strany černě zarámované. Byla vydána vlastním nákladem spisovatelovým roku 1876 u Václava Horkého, po němž komisi zdědil František Baštecký. Stála třicet krejcarů.

Když jsem knížku doma četl, zatočila se mi hlava.

Jaká to krásná povídka a jaký básnický sloh! Chodil jsem s ní, jako bych byl našel tajný poklad. Brzo jsem se přesvědčil, že neví o *Broučcích* žádný z mých známých spisovatelů v *Umělecké besedě*, že ji nezná ani žádný z učitelů, jichž jsem se doptával. Zнала ji jen má snoubenka, tehdy učitelka na Královských Vinohradech. Bratranec její předčítal před časem *Broučky* několika dívkám v Olešnici na Moravě, sama však knížky neměla a nepamatovala se už ani, jaký má název. Rozumí se, že jsem běžel se svým nadšením k panu Bašteckému a vylákal na něm jméno autorovo. Jan Karafiát, reformovaný farář kdesi na Valašsku, kde lišky dávají dobrou noc. Dal jsem se hned do čtení všeho, co Jan Karafiát napsal. Přečetl jsem *Jana Husa*, prohlédl *Rozbor Kralické bible*, vyhledal jsem povídku *Kamarádi* (není tak zdařilá jako *Broučci* a příliš z ní čpí tendence) a po všem tom jsem viděl, že žije mezi námi znamenitý muž, stejně básník, jako učenec, ale oficiální svět že o něm neví. Jen v evandělických vrstvách o něm věděli. Ovšem, evandělické vrstvy znaly také osud *autora Broučků*, oficiální svět o něm také nevěděl.

Uplynulo několik let. Já jsem *Broučky* každému chválil. Moje snoubenka je nosila do školy a dávala předčítat svým žačkám při ručních pracích. Konečně jsem napsal o prázdninách roku 1893 úvahu o *Broučcích*.

Poněvadž jsem se však bál, že zní příliš nadšeně, nabídl jsem *Broučky* spolupracovníku Času Gustavu Jarošovi, aby si je přečetl a řekl mi, co on smýšlí. Gustav Jaroš, později proslulý jako Gamma, nebyl totiž tak chytlavý jako já. Také se na *Broučky* nedůvěřivě podíval. A zatím – již druhého dne mi *Broučky* vrátil a s nimi už také nadšený chvalo zpěv o nich. Dal jsem mu přednost před svým nejen ze zdvořilosti, nýbrž i proto, že se mi nadmíru líbil.

Byl veliký poprask mezi učitelstvem, když četli *Čas* ze dne 2. září roku 1893. Co měli u Bašteckého z nákladu roku 1876, bylo do Vánoc rozebráno. Když se o *Čase* dověděl Karafiát, napsal Bašteckému korespondenční lístek s krátkou anglickou větou. Její smysl byl asi ten:

Ejhle, dobrá věc se neztratí. Našel ji kdosi po sedmnácti letech! A dost. Zatím po Novém roce roku 1894 se sázelo nové vydání *Broučků* a dnes je těch vydání řada nekonečná, už – asi pětadvacet vydání. V českém literárním světě sotva by se dnes našel člověk, aby o *Broučcích* nevěděl. Právě tak s lucernou, aby se hledala vzdělanější naše rodina, jejíž děti by netleskaly rukama, když se jim čte, jak brouček spadá z postýlky, a aby neplakaly, když slyší, jak na hrobech poslušných broučků vyrostly bílé kvítky a nad hrobem tety Janinky chudobička bílá jako mléko s kraječkem jako krev červeným.

Bylo několik osob, které prorokovaly *Broučkům* budoucnost. Byl to na faře kolínské Čeněk Dušek, který je četl v rukopise, byl to farář Kašpar v Hradišti a byl to sazeč, který, když je sázal, řekl panu Horkému: „Tohle se bude silně číst.“ Po tomto prococtví netisklo se *Broučků* tisíc, nýbrž dva.

„A kdy se začalo plnit sazečovo prococtví?“ napsal Jan Karafiát ve čtvrtém svazku svých *Pamětí*. Kdy? „Teprv po sedmnácti letech, když se do toho vložil doktor Herben.“ O recenzi Jarošově psal tam Karafiát s uznáním velikým. A potom připsal odstavec: „Kdo onu epochální recenzi napsal, po tom jsem já nikdy nepátral. I když už mnozí o *Broučcích* psali, onen recenzent nepřestal můj přelaskavý zájem o *Broučky* dávat najevo, jako ten, který má k svému nalezení zvláštní právo. Já pak napovím, že jsem od počátku měl dojem, že kdo tenkrát tou svou recenzí u nás tak mnohým otevřel oči, nebyl on, nýbrž že to byla ona, na jiném kontinentu než my zrozená, a k věcem nadto daleko větším od Pána Boha k nám poslaná, aniž by kdo v nejmenším co tušil.“

Nuže, tento dojem Jana Karafiáta byl mylný. Ten, kdo dodnes má „přelaskavý zájem o *Broučky*“, je Jan Herben. Ještě naposled v prosinci roku 1928 psal jsem o nich úvodní slovo k písním jedné dámy, jež vydala firma Mojmír Urbánek. Leč ten, kdo mnohým otevřel oči, nebyla paní Charlotta Masaryková, nýbrž Gustav Jaroš, jenž se nikdy s paní Masarykovou snad nepotkal, a pokud se pamatuji, ani já jsem nikdy s paní Masarykovou o *Broučcích* nemluvil. Ještě v říjnu roku 1895 Jan Karafiát přišel k nám.

Velice jemně děkoval mi za to, že jsem *Broučkům* pomohl do světa. Několik slov a dost, jako by nechtěl víc o tom mluvit. Proto jsem mu nevysvětlil, že recenzi o *Broučcích* psal někdo jiný než já. S radostí poslouchal, co mu žena vypravovala o čtení *Broučků* ve vinohradské škole. Přicházel k nám i později, snad proto, že mne zahlédl ve vinohradské kapli na svých kázáních. Jednou mi přinesl z Anglie jakési vzácné mýdlo na holení a byl udiven, že já se neumím holit sám. Naposledy byl u nás roku 1899. Tenkrát mi poradil, jak mám zařídit svůj výstup z církve katolické a přestup k reformované.

Od té doby, co jsem poznal spisovatelskou práci Jana Karafiáta, zajímalo mne všecko, co konal a co s ním souviselo. Proto jsem byl hned na jeho prvním kázání ve vinohradské modlitebně 27. října i na druhém 3. listopadu roku 1895. Dojem byl ohromný. Nikdy jsem podobného kazatele neviděl a neslyšel. Poslouchal jsem jednou slavného katolického kazatele Klinkowstroma v dómě v Brně. Co to bylo proti Karafiátovi! To byl jen veliký řečník, kazatel s divadelními hromy a blesky. Kdežto Karafiát objevil se před námi tiše a mluvil nejdéle snad dvacet minut. Mluvil prostince, ač vybranými slovy. Ale za těch dvacet minut vyrůstal v proroka, kázícího jak u vytržení. Byl najednou bytostí z jiného světa, a jestliže jsem na někoho musil myslet, byl to Jan Křtitel, vyzývající k pokání a prosící Boha o rozvážení. (To slovo mi bylo nové.)

Ať byl text jakýkoli, Karafiátovi byla jádrem jedna myšlenka a jedna logika: to nejhorší je hřích, který nám ovládá tělo i duši. Ti, kdož hřích pociťují, kvílí a volají jak onen publikán: „Bože, buď milostiv mně hříšnému.“ Tak jste na pravé cestě, když doufáte a hořce řvete. Jen se dosyta vypláchte, však Pán Ježíš i na vaše hříchy stačí. Ten nárek pochází z Ducha svatého, jenom z něho. Odpustí vám Bůh, jenž poslal na svět svého syna, aby vás omyl z hříchů svou smrtí na kříži. Bývalo to podivné, jak dovedl každý text biblický stočit na tuto svou ústřední myšlenku. A přece to nebylo nudné.

Po kázání přišla modlitba. Co je to být pastýřem svého sboru, to jsem poznával z Karafiátových modliteb. Modlil se za rakouského císaře, ale jak! Necht' ho duch svatý osvítlí, aby byl spravedlivým vladařem svých národů. Modlil se za vrchnosti církevní a konečně za ty bratry a sestry, kteří jsou nemocní, zvláště farář tohoto sboru; za ty, kteří jsou na cestách a nemohou být přítomni službám božím; za studenty, kteří se připravují ke zkouškám, aby jim Bůh dal

vytrvalost a sílu atd. Tyto modlitby dojímalý mne ze všeho nejmíc. Ony sjednocovaly sbor v jednu rodinu a tato rodina sjednocovala se v zájmu o všechny své členy.

Na kázáních bývalo ze všech posluchačů studentů nejmíc. Nejen ze středních škol a ze spolku Jeronyma, nýbrž i studentů katolických. Je mnoho lidí a také studentů indiferentních, ale sotva kdo odolá v srdci, když kazatel je povoláný a když věřící se modlí a nábožně zpívají. Bezděky se modlí s modlícími a zpívá se zpívajícími. I člověk sebesvětštější zatouží po takové rose. Přítel můj, bývalý katolický kněz a potom muž bez vyznání, vyznal za vál-



ky, že chodí ke Klimentu nebo k Salvátoru na služby boží. Stýskalo se mu osamocenému a jako opuštěnému. Karafiát byl jako magnet, jenž přitahoval drobné kovové piliny.

V lednu roku 1896 Karafiát začal vydávat Reformované listy, jež vycházely šestkrát do roka. Odrazem jeho bytosti byl tento časopis přímo plastickým: krásný papír, čistý tisk a všechna úprava elegantní. Takový byl Karafiát osobně – pěkný muž, živých pohybů a chůze hladké; v černém šatstvu vždy vybraný s bílou vázankou pod krkem, a rukavičky; v celém chování pak gentleman. Ani mi nešlo do hlavy, jak si všechny ty způsoby mohl zachovat, když byl zahrabán dvacet let na ztracené valašské vesnici...

Jak on uměl psát o husitství, o Husovi a Žižkovi!

Srdce se mu svíralo, když psal o Lipanech a o utrpení pobělohorském. Jednotu bratrskou znal ze všeho nehlouběji, miloval ji, nemohl jí však odpustit, že to byl lid „bez meče“. On byl pro meč Žižkův. Sám se hlásil za potomka kališníků, ne bratří, neboť v Jimramově prý Jednoty bratrské nebylo. Je až dojemné, jak Karafiát býval rozradostněn, když něco dobrého o nějakém Čechu v cizině zvěděl, anebo když zaslechl třeba jen český hovor na svých cestách. Naproti tomu, jestliže se někdo dotkl české cti, jako by ho byl poranil tělesně. Měl-li trvalou nenávisť, byla to vždy k Rakousku a k Vídni. Pravý český člověk. Statečně odepřel upisovat válečné půjčky a hrdě odmítl doktorát vídeňské fakulty. Vždy mě lákalo k němu něco tajemného. Neváhal jsem jednou podívat se i na tu Hrubou Lhotu, abych poznal jeho dvacetileté apoštolování v horách. Na horách vysoko, od lidí daleko...

Jako spisovatel byl Karafiát samorostlá individualita. Muž, který se vzdělával německy ve Westfálsku na středních a na vysokých školách v Berlíně, Bonnu a ve Vídni, vypěstoval si půvabný český sloh na *Kralické bibli*. Stručnost, učenost, kratičké věty pocházejí snad z anglických knih.

Byl-li Karafiát českým bratrem svým duchem z doby Blahoslavovy, byl Blahoslavovi podoben i jinak. Oba byli básníci, zpěváci a hudebníci, kteří své schopnosti dali do služeb církve, oba toužili po krásné bibli. Být Karafiát živ v šestnáctém století, četli bychom jistě jeho jméno mezi překladateli *Kralické*. Karafiát měl původně spisovatelské schopnosti širší. V *Janu Husovi* jsou odstavce přímo dramatické. V *Černém brouku* projevil sklon satirický a ironický zrovna mistrovsky. Všude pak, kde se mu hodilo naznačit dojmy z přírody, bývá milý, vnímavý a rozkošný. Stejně, když se díval na moře nebo slyšel hrkot valašských potůčků. V *Broučcích* je příroda živlem významným. Tady brkové péro psalo moderně, protože byl veliký milovník českého jazyka.

Sumou: Jan Karafiát byl mezi námi podivuhodnou postavou, sám v sobě harmonický a ucelený muž. Bohoslovec a básník. Nedívím se, že v tomto mladém muži našla zalíbení bohatá



skotská dáma, nábožensky a básnicky stejně vnímavá. Ona mu umožnila, že opustil Hrubou Lhotu a mohl se oddat svobodně práci podle své záliby. Poznala i osobně tu Lhotu a radila mu najít si širší tribunu. Karafiát byl muž jiného světa, jediný svého druhu, a znát takového muže bylo pro mne a jistě pro mnohé velikým životním ziskem. Nikdo neodešel od něho, aby nebyl něčím dobrým

obdarován. A všem příštím lidem zůstanou jeho *Broučci*.

*Čtenáři Broučků, každý rok v máji,
když v Čechách vše kvete a cvrčkové hrají,
na hrob mu zasadte z čisté lásky
s červeným kraječkem sedmikrásky.
Poslušných Broučků necht' roste kruh!
Zdař Bůh! Zdař Bůh!*



Vilém Závada (1905–1982) strávil dětství a mládí na Ostravsku, na filosofické fakultě v Praze vystudoval slovanskou filologii. Pracoval jako nakladatelský redaktor v Aventinu a poté v Melantrichu. V padesátých letech přestoupil k Českobratrské církvi evangelické, psal i poezii duchovní a publikoval ji zejména za druhé světové války v evangelické revue Kalich. Vybraná báseň je z jeho posledního básnického období.

VILÉM ZÁVADA

NA VRCHOLU LET

Tak stojím na prahu, neboť jsem po večeri,
tak stojím na prahu, neboť jsem na konci,
tak stojím na konci, tak stojím na prahu
veliké noci, v které se blýská
a nebe se chvěje mrazením světla.

CHERUBSKÝ POUTNÍK (ANGELUS SILESIVS)

BŮH NEZATRACUJE NIKOHO

Na Boha naříkáš? Ne, v něm to není, slyš:
ne Bůh, ne on, ty sám si zkázu působíš!

ČERVENEC



ZAČÍNÁTE PEČOVAT? (4)

VÍCE O PŘÍSPĚVKU NA PÉČI

Jsou čtyři stupně příspěvku, u osob starších 18 let činila v době vydání publikace měsíční částka na zaplacení péče:

- 880 Kč, jde-li o stupeň I (lehká závislost),
- 4 400 Kč, jde-li o stupeň II (středně těžká závislost),
- 12 800 Kč, jde-li o stupeň III (těžká závislost) pro osoby „v domácnosti“, 8 800 Kč pro uživatele pobytových služeb.
- 19 200 Kč, jde-li o stupeň IV (úplná závislost), pro uživatele pobytových soc. služeb jen 13 200 Kč.

Pokud je posuzovanému přiznán vyšší než I. stupeň příspěvku (u dětí do 10 let i při I. stupni péče), tak se pečující osobě započítává péče jako **náhradní doba důchodového pojištění**. Současně je za pečujícího hrazeno **zdravotní pojištění**.

Pečující není v rozsahu své práce **limitován** (jen pokud není osobou blízkou a současně má roční příjem nad 12násobek IV. stupně příspěvku na péči, řeší daňovou povinnost). Pečující může bez omezení pracovat, pokud zvládne současně i pečovat.

Celý příspěvek musí být využit na zajištění péče. Pečující ale nezdůvodňuje využití prostředků, které obdržel, neboť nahrazují jeho mzdu.

JÁ TADY BUDU VLÁDNOUT

HELENA STRAKOVÁ – 7. ČÁST DENÍKU PEČOVATELKY



A tak jsem dala do vázy čerstvé kytičky a chystala se ušít polštářek. A zase mi lezou slzy do očí, když se hrabu v mamčině šití. Má v tom svůj pořádek, tady v přihrádce nitě, nůžky, knoflíky v krabičce, v pytlíku tkaničky a gumy...

Půjdu radši na internet, na serveru doktorka.cz je spousta zajímavých článků. Třeba v rubrice duchovno – „Jak pohlížet na osobnost“. Správně, mé emoce, to přece nejsem já. Emoce tady vládnout nebudou. Teď mě zajímá především rubrika psychologie. Minule mě velice zaujal článek psychologa Karla Hájka. Autor knihy Práce s emocemi pro pomáhající profese. Už jsem požádala Toničku, mamčinu kamarádku, která

nás navštěvuje, aby mi ji koupila. Fňukání mamince nepomůže, emoce musíme ovládat. Také zjišťuji, že jsem pěkný vztekloun. Nebo je to prostě tím, že v běžném životě se člověk do takových situací nedostává. Pokud přece jen, tak ho to náležitě vytočí. A k tomu ta únava a věčné nevyspání. Vždyť já už půl roku nespala déle než čtyři hodiny v kuse. Dospávám se po chvílích, jak jen to jde, když usne maminka, nakrmená a přebalená. A kolikrát mi to někdo překazí, pošťačka, návštěva, odečítání vodoměru, mamčin pes. Když pak usnu, je to jako malá smrt. Nedávno přijela sestřička, zvonila, volala mi na mobil. Už o mě měla strach, tak zavolala bráchovi. Přijel, odemknul, já spala.

A teď ty situace. Už mám plenu uloženou, kam patří, jen ještě upravit kalhotky a zapnout. Ta



její noha je ale těžká. Zápěstí a záda bolí, i kotníky mi začaly otékat. Vtom maminka natáhne nohu a všechno se mi to rozjede.

Nakrmeno, umyto, oči prokapané, nos prostríkaný a promazaný, natřený hrudník a krk, také nohy... Už to trvá skoro tři hodiny, zbytek namažu později. Poklidím bobek, omyju, namažu, přikládám nové kalhotky a těším se, až si dám kafe a nohy na stůl. Vtom začne čúrat. Postel plave a nedá se tomu zabránit.

Dám rozdrčené prášky na lžičku s jídlem a maminka zrovna neotevře pusku nebo do toho foukne. Hlídám každý drobeček, aby nezapadl za krk a neškrábal, a ona shrne ručník, který používám jako bryndák, a všechny drobečky jsou v posteli. Strčí ruku do misky s polévkou, otočí hlavou, když jí dávám pít... Bože, to snad ne. Kdyby chtěla škodit záměrně, líp by to nešlo. Pořád si musím připomínat, i když to dobře vím, že za to nemůže, je prostě nemocná.

Směju se sama sobě, jak těžko to zvládám, a uvědomuju si, jak mě učí pokoře a trpělivosti. Učí mě, ani o tom neví.

Moje maminka mě bude učit do posledního dne svého života. Když chtěla, abych něco pochytala v kuchyni, já radši štípala dříví. Před pár lety zas o mně říkala: „Napřed lezla kdesi pod zemí, teď zas lítá ve vzduchu.“ Manžela jsem totiž poznala u jeskyňářů, zemřel na jaře před sametovou revolucí. A pak jsem měla přítele, co rád ultralighty. Prostě ani do kuchyně, ani ke kytičkám. Trochu radosti jsem jí začala dělat, až když jsem poznala Ivánka. Má krásný domeček, poslední na konci dědiny, srnky chodí okolo a občas nějaká ta ovce i dovnitř. Všechno si umí udělat sám, postaví zděné i dřevěné, zavede elektřinu, zprovozní studnu... Na mě zbylo vysázet tomu pohledný rámeček. Konečně jsem se začala zajímat o kytičky. A taky o kuchyň, takového chlapa je přece potřeba nakrmit.

A teď se chci učit. Být trpělivá, nespěchat, nevztekát se. Snad mi ta kniha pomůže.

A zítra si udělám brečící den. Žádná návštěva nehrozí, tak se pěkně vyřvu, pozpátku i na týdny dopředu.

NENÍ KALENDÁŘE BEZ TESTU: CO DOKÁŽOU KNEDLÍKY? JSTE CHYTŘEJŠÍ NEŽ VAŠE DĚTI NEBO VNOUČATA?

Milí pečující, připravili jsme pro vás část testu určeného vašim ratolestem – dětem či vnukům. Test má ukázat, zda mají předpoklady pro studium na střední škole. Přečtěte si následující řádky a potom označte z nabízených možností správnou odpověď. Ke znění textu se přitom už nevracejte. Takovéto testy mají odhalit, kdo umí pracovat s textem, zda chápe přesné významy slov, nechte jen mechanicky, umí aplikovat poznatky a použít dobře informace. Pokud ze šesti odpovědí budete mít pět správných, tak to umíte a mohli byste zřejmě na střední škole studovat. A pokud je nezískáte, tak se rozhodně netrapte. Umíte dozajista spoustu jiných věcí, stejně důle-

žitých, ve vašem životě nepochybně ještě důležitějších.

ZKUŠEBNÍ TEXT:

Jestli je něco pro českou kuchyni charakteristické, pak jsou to knedlíky. Často trpíme představou, že je vynalezli naši předkové. Jenže už samo slovo knedlík pochází z němčiny, i když o jeho starobylosti svědčí výklad desatera od Jana Husa, v němž žádá, aby se cizácké slovo knedlík nahradilo českým slovem šiška. Už v Husově době měl český knedlík svůj typický tvar, odlišný od německých knedlíkových koulí. A v průběhu svého dlouhého vývoje dospěl



knedlík k neskutečnému množství variant. My si dnes tedy můžeme dát nejen nejznámější knedlíky houskové, ale i kynuté, špekové, chlupaté či bramborové, a to už vůbec nemluvíme o knedlicích ovocných. Snad každá česká rodina má několik vlastních receptů na knedlíky, často ovlivněných krajovými zvláštnostmi. K tomu je nutno připočítat ještě různé příbuzné knedlíků, především noky a halušky, které se k nám dostávají z cizích kuchyní.

Knedlíky jsou prostě velmi oblíbenou přílohou a všichni ti odborníci na zdravou výživu mohou kázat, dokud neochraptí – pravý český muž nedá na knedlíky dopustit. Mnohá mladá hospodyňka, která během dosavadního života ve snaze o štíhlou linii na knedlíky zcela zanevřela, začne po svatbě rychle hledat rodinné recepty, aby v duchu rad Magdaleny Dobromily Rettigové vytvořila pevný základ manželského štěstí.

(Kolektiv autorů: 2000 nejlepších receptů české i zahraniční kuchyně, vyd. Jan Vašut 1999)

1. Kdo vynalezl knedlíky?
 - (A) naši čeští předkové
 - (B) Magdalena Dobromila Rettigová
 - (C) němečtí současníci Jana Husa
 - (D) němečtí kuchaři
 - (E) v článku se o tom nepíše.

U každého následujícího tvrzení rozhodněte, zda odpovídá tomu, co se uvádí v článku.

2. **ano (A) – ne (B)** V době Jana Husa měly německé knedlíky tvar koule.
3. **ano (A) – ne (B)** O ovocných knedlicích se vůbec nemluví.



MAGD. DOBROMILA RETTIGOVÁ.

4. **ano (A) – ne (B)** Odborníci na zdravou výživu při kázání ochraptí.
 5. **ano (A) – ne (B)** Knedlíky jsou nejoblíbenějším českým jídlem.
 6. Jaká z následujících možností nejlépe vystihuje smysl celé poslední věty článku?
 - (A) Dívky se často podřizují stravovacím návykům muže, aby vytvořily šťastné manželství.
 - (B) Mnoho dívek usiluje o štíhlou postavu.
 - (C) Po přílišné konzumaci knedlíků se tloustne.
 - (D) Při neshodách v manželství se dívky mohou poradit s Magdalénou Dobromilou Rettigovou.
 - (E) Staré rodinné recepty jsou lepší než nové, i když ty nové usilují o štíhlou linii.
- Test je publikován se souhlasem společnosti Scio.*



Nakladatelství Portál vydává knihy, které mají duši.

V produkci naleznete odborné knihy z oblastí psychologie, pedagogiky, sociální práce aj. Oblíbené jsou také tituly zaměřené na trénink paměti a koncentrace, příručky z oblasti zdravého životního stylu, beletrie, rozhovory s významnými osobnostmi, příběhy. Poslechnout si můžete i audioknihy, které načetli přední herci. Knižní produkci doplňují tři časopisy: Psychologie dnes, Rodina a škola, Informatorium 3–8.

Knihkupectví Portál: Praha 1, Jindřišská 30, tel. 224 213 415 (knpraha@portal.cz), Praha 8, Klappova 2, tel. 283 028 204 (obchod@portal.cz)

A NENÍ KALENDÁŘE BEZ KŘÍŽOVEK...

V tajence jsou citáty Oscara Wilda.

POMŮČKA: ARSE, INVAR, ZBOUN	KVĚTNÝ STVOL CIBULE	1. DÍL TAJENKY	BEZVĚRCI (HOVOR.)	OPATŘENÝ KYLEM		ZBĚSILÉ, ZUŘIVÉ	ŽETÍ A SKUZEŇ OBLÍ	AKADEMIE VĚD (ZKR.)	3. DÍL TAJENKY	TROSKA LODI
GESTO V ŘEČI HLUČHO- NĚMÝCH					RYCHLÝ SPOLE- ČENSKÝ TANEC					
KTERÉMU JE UBLIŽOVÁ- NO RA- NAMÍ (PES)					NIKLOVÁ OCEL CITOSLOVCE BĚDOVÁNÍ					
TAK JAKO PO ÚDERU NA OCEL (ZVONIT)								KNIŽNÍ ARCH (ZKR.) NERVOVÉ VLÁKNO		
TÝKAJÍCÍ SE UNIE							POLÉVKOVÝ KNEDLÍČEK OBRUBY			
JINÉ NEŽ SVÉ VLASTNÍ						ČERNÉ KOVÁŘSKÉ UHÍ ZADEK				VÝTAH
	ČÍSLOVKA ŘAD. KE 100 VĚTŠÍ PIKOTKA				NĚMECKÝ FYZIK LEPŠÍ NEŽ ŠESTÉ					
PRESS TRUST OF INDIA (ZKR.)				POMOCNÁ VĚDECKÁ SÍLA (STUD.) STĚŽÍ						
CITOSLOVCE OZN. OSLÍ HLAS			LITINOVÉ PLÁTY NA PLOTNU KAROSÉRIE					STŘEDNÍ VLNY (ZKR.) ZDUŘELE		
CHAMTIVÁ (EXPR.)							OTCOVÉ (KNIŽ.) KLOUZAVÝ POHYB			
JINÉ (KNIŽ.)						SPIŽÍRNA NEPŘÍZVUC. NÁ SLABIKA VERŠ. STOPY				
ZKOUŠKA K OVĚŘENÍ ZNALOSTÍ					AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ (ZKR.) ČERNÝ PTÁK				OBYVATEL LAŠKA	DOMÁCKY EDUARD
	INICIÁLY HERCE PREISSE STARŠÍHO	2. DÍL TAJ. NÁZEV VIBRANTY 'Ř'								
SKLAD VE VELKÉM										
SPOR				STŘEDNÍ EVROPA (ZKR.)			OZVĚNY			

POMŮČKA: ARA, EBRO, ELLE, SKALD	SEVRĚNÍ (RUKY)	ZPĚVNĚ VEDENÁ MELODIE	INIC. AMÉ- RICKÉHO PREZIDENTA LINCOLNA	LEPICÍ HMOTA	V DEN, KTERÝ PRÁVĚ PLYNE		YDÁVATEL SLOVES- NÝCH DĚL	OBVOD PODLÉHA- JÍCÍ DĚKANOVÍ	PRACOVNÍ NADŠENÍ	HLOUPÁ ŽENA (HANL.)
SEVERSKÝ LIDOVÝ PĚVEC						RÁJ (KNIŽ.) TEP (SRDCE), KNIŽ.				
1. DÍL TAJENKY										
INICIÁLY FYZIKA NEWTONA			RYBOŽRAVÝ OPĚRENEC BIBLICKÁ POSTAVA							
POČET PROCENT CELKU				KLERIKA NEJVĚTŠÍ Z DÍLŮ SVĚTA						
BIOGRAFY					ČIN (KNIŽ.) PROMOČNÍ SÁL				PTÁCI KLAPAJÍCÍ ZOBÁKEM	ROZVRH PŘJMŮ A VYDÁNÍ
	KOVBOJSKÉ PROVAZY ROSOLOVITÁ HMOTA					RAČÍ MLÁDĚ KAPKA VODNATĚHO SEKRETU				
3. DÍL TAJENKY							JIHNOUT JEDNOTNÁ MĚNA EU			
NÁZEV PÍSMENE 'N'			FRANCOUZ- SKÝ 'ONA' VZEZŘENÍ				ZKR. PÁTKU POTRHÝ ČLOVĚK (EXPR.)			
LOUKA U LESA (NÁŘ.)				SYTĚ MODRÝ NEROST OPODÁL						
	POPRASKAT (ŘIDČ.) 2. DÍL TAJ.	INICIÁLY PROZAIIKA DRDÝ			LATINSKÝ 'OLTÁŘ' ZŘASIT (LÁTKU)				4. DÍL TAJENKY	ČLEN ÚTVARŮ SS (HIST.)
ROZSÁHLÉ MNOŽSTVÍ SLANÉ VODY						OPTOVÁNÍ ODTRŽENÉ PLOVOUCÍ KUSY LEDU				
OBAL NA PĚRINU							LÍSTEK LOTERIE ŠKRABÁK HLÍ- NY U PLUHU			
DOVEDNOST (KNIŽ.)			ŠPANĚLSKÁ ŘEKA DRAMA K. ČAPKA				INICIÁLY MODERÁTO- RA EBENA ŠATNÍ MOTÝL			
VYVÝŠENÁ PROSTORA PRO VARHANY				TAKT ROZTROUŠE- NÁ SKLERO- ZA (ZKR.)						
OZDOBNÝ ORNAMENT NA TKANINĚ						ŠIKMÁ				
PŘÍSTAVNÍ MĚSTO U JADERSKÉ- HO MOŘE						JMÉNO PSA				



POMŮČKA: BISTR, GRILON, KAR, KULM	POČET RTŮ (DOLNÍ A HORNÍ)	KOROZNÍ ZPLODINY ŽELEZA	KYTNUTÝ POVIDLOVÝ KNEDLÍK		VYSOKÁ ČEPICE K HAVÍŘSKÉ UNIFORMĚ	NEJVYŠŠÍ KARTY VE HŘE V KARTY	INICIÁLY AMERICKÉ- HO KOMIKA LAURELA	KTEROU POSTAVIL NOE (ARCHA)	ADAMOVA ŽENA (BIBL.)	POHŘEBNÍ HOSTINA
POMLUVA				VÝPĚTEK ČESNEKÁŘŮ MOŘSKÝ RÁZ SPODNÍHO KARBONU (GEOL.)						
1. DÍL TAJENKY										
RUSKÁ ABECEDA							EGYPTSKÁ ARABSKÁ REPUB. (ZKR.) ZEMŘELÍ			
	SYTĚ HNĚDÁ AKVARELOVÁ BARVA	DOMÁCKY OLGA 2. DÍL TAJENKY				2 000 (ŘÍMSKY) RAŽENÉ PENÍZE			3. DÍL TAJENKY	NEJDEJŠÍ ŘEKA V PŘEDNÍ INDII
JAK SE OŽYVÁ BASA					PLOUTVO- NOŽÍ SAVCI S KLY ŽEN. JMÉNO					
ŘEKA ÚSTÍCÍ DO DUNAJE V PASSAU				OBYVATEL LITVY ŠTĚSTÍ (EXPR.)						
SOCIÁLNÍ ANAMNÉZA (ZKR.)			VÝCHODO- ČESKÁ OBEC VYDÁNÍ (CENIN)							
SLOUŽÍCÍ K TMELENÍ (MATERIÁL)							ČESKÁ DVOJ- HLÁSKA ZBABĚLEC			
PŘECHODNÉ VYMÍZENÍ PROJEVŮ NEMOCI							CITOSLOVCE NAPODOBU- JÍCÍ SYČENÍ VLAS (EXPR.)			
	VÝKLENEK V SÍLE ZDI ROUCHO (ZDROB.)					ŠTÍHLÝ PES SYNTECKÉ POLYAMIDO- VÉ VLÁKNO				KDO NĚKOGO CTÍ
PLEMENO					LESK (ZAST.) VIDA					
ŘÍDICÍ TYČE ŽEBŘIŇÁKŮ				STÁVAT SE HRUBÝM ZN. KILO- KALORIE						
CITOSLOVCE KVIČENÍ VEPŘŮ			ZFILMOVANÁ PISEŇ ZÁMOŘSKÁ FEDERACE				TŘETÍ SOLMIZAČNÍ SLABIKA SÁDLO			
RUKÁVNÍK (ZAST.)							ROZMRZAT DIANA (ZKRÁCENĚ)			
MÍSTO PRODEJE VSTUPENEK					OPUCHLE					
DOBYTČÍ NÁPOJ S OTRUBAMI					DÍVKA SLAVÍCÍ JMENINY 20.11.					



K létu patří testy i křížovky. Mnoho z nás se ptá, zda netrpí vyhořením. S jistotou to sice řekne jen odborník, ale i přiložený test vám leccos napoví.

POCITOVÝ DOTAZNÍK

Odpovězte si na následujících 21 otázek: vždy posuďte s pomocí uvedené škály od 1 do 7 „Jak často se cítíte uvedeným způsobem?“

Škála:

1	2	3	4
nikdy	1–2x za rok	vzácně	občas

5	6	7
často	obvykle	pořád

Otázky:

1. unavená/ý
2. v depresi
3. mohu říci: „dnes mám dobrý den“
4. tělesně vyčerpaná/ý
5. citově vyčerpaná/ý
6. šťastná/ý
7. zdrcená/ý
8. vyprahlá/ý
9. nešťastná/ý
10. uštvaná/ý
11. cítím se jako v pasti
12. nikomu na mně nezáleží
13. otrávená/ý
14. plná/ý starostí
15. bez iluzí a naštvaná/ý na lidi
16. slabá/ý a bezmocná/ý
17. cítím beznaděj
18. zavržená/ý
19. plná/ý optimismu
20. plná/ý elánu
21. plná/ý úzkostí a strachů

Hodnocení:

A: sečtěte hodnoty, které jste uvedl/a k následujícím otázkám: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 a 21

výsledek A:

B: sečtěte hodnoty, které jste uvedl/a k následujícím otázkám: 3, 6, 19 a 20

výsledek B:

C: odečtěte výsledek B od čísla 32

výsledek C:

D: sečtěte výsledek A a výsledek C

výsledek D:

Výsledné skóre: vydělte výsledek D číslem 21

výsledné skóre:

Závěry:

Výsledné skóre:

1–1,99 Jste v neustálé euforii – (velmi nepravděpodobný výsledek)

2–2,99 Počínáte si v životě dobře, vedete zdravý způsob života

3–3,99 Potřebujete přehodnotit svůj způsob života a práce, určit si priority a uvažovat o možných změnách

4 a více Trpíte syndromem vyhoření nebo alespoň syndromem chronické únavy ze života v takovém rozsahu, že je nutno s tím něco dělat!



STAŘEC A HOSPITALIZACE

KAREL NEČAS

Ano, vážení, přijde jistě chvíle, kdy se nám obvyklá ambulantní turistika může z hodiny na hodinu změnit ve svízeľ bezmoci. Ať už s houkajícím majáčkem (nevím do jakého věku se používá) nebo plánovaně se ocitáme mimo svá dobře známá teritoria v moci vycvičených odborníků. Nebudu se zde zabývat pro nás kdysi nevídanými pokroky v medicíně, diagnostice, operativních metodách apod. Spíše mi jde o to, co se děje potom, kdy stařenka či stařík jsou transferováni (odlifrováni, šoupnuti, vyexpedováni) do zařízení, kde by měla být práce personálu sladěna k jedinému cíli – důstojné, kvalitní a ctnost pomoci splňující péče.

Vzpomínám si, když jsem s manželkou navštívil její matku v LDN. Přišli jsme dopoledne, což personál nenesl s nadšením. Hromady močí nasáklého prádla sytily veškeré prostory silným puchem. Na stolcích ležely většinou netknuté snídaně (bylo před obědem), antidekubitní matrace nepatřily k výbavě většinou ležících lidí.

Vím, neveselé čtení. Šlo o konec devadesátých let a pár roků už od těch časů uplynulo. A jaká je situace nyní?

Bohužel podle šetření ombudsmanky víceméně stejná. I když na druhé straně, podle kontrol VZP jsou standardy kvality péče naplněny. Kvalifikovaný personál v takových zařízeních většinou sice chybí, lékař nemá čas pravidelně docházet, nemocniční klauni jsou roztroušeni po odděleních dětských, ale vše je údajně, jak má být. Dokonce už existuje i zde nadstandard, který zřejmě spočívá v tom, že se na bábi či dědu (obvykle označení klienta) přijde někdo podívat více než dvakrát, jednou za den a jednou za noc.

Jinou zkušenost měl však novinář, který se po vzoru postavy policisty Serpica, infiltrujícího drogový gang, nechal zaměstnat v takovém zařízení, aby podal svědectví. Co zjistil?

Především, že lidé, kteří se tam ocitnou, jsou naprosté nuly. V samotné péči viděl i jako laik tak hrubá pochybení, že trochu záviděl kolegovi z newyorské policie. Podvýchava lidí nebyla zaviněna špatnou výživovou normou nebo lajdáctvím kuchařů, ale tím, že nebyl nikdo, kdo by bezmocným poskytl pomoc při jídle. O samotné hygieně a tělesném stavu klientů se zdráhám v líčení detailů pokračovat.

Samozřejmě, existuje určitá možnost. Pokud se ocitnete v LDN, tak zde nabízím několik rad pro ty, kteří mají ještě milost rozhodování.

Vezměte si s sebou vše od antidekubitní matrace, přes proteinové výrobky pro kosmonauty až po toaletní papír.

Zkuste spát spíše přes den. Má to výhodu, že tolik nesníte, ale hlavně v noci se probouzejí démoni v hlavách personálu a je dobré být na pozoru, aby nedej bože někdo nezkusil experimentovat třeba s heparinem, vzduchem či draslíkem. Také si s sebou vezměte kontakt na rychlou záchrannou službu, protože můžete být jediní, kdo ji bude ochoten sobě či jiným zavolat. Dobré je si vzít si s sebou i školenou zdravotní sestru, a pokud máte, třeba v rodině, tak raději i lékaře.

Jistě mi rozumíte, že teď přeháním...

Samozřejmě, že můžete být někde i čistí, sestra vás nakrmí, přijdou ergoterapeuti a nechají vás pohladit králíčka nebo holky z křesťanské školy vám budou číst. Může tam být dokonce i lékař, který si k vám sedne, chytne vás za ruku a vysvětlí vám, že život je jenom den mezi dvěma nocemi. Nocí ještě ne a nocí už ne... Ale k tomu musíte mít i trochu štěstí, poněkud více peněz a angažovanou rodinu s různými konexemi, takže nejlepší je být na tom tak, aby člověk podobná zařízení vůbec nepotřeboval.

OSCAR WILDE

SOBECKÝ OBR

Oscar Wilde (1854–1900) byl pobuřující, pro někoho možná i odpuzující člověk. Ale, kdo si přečte jeho pohádky, zjistí, že to byl zřejmě i člověk plný citu a lásky, toužící po něčem, co nás přesahuje. Jeho pohádka Sobecký obr na některé z nás působí přímo jako antidepresivum. A proto vám ji překládáme.

Každé odpoledne, cestou ze školy, si děti choďovaly hrát do obrovy zahrady.

Byla to veliká, rozkošná zahrada s hebkou zelenou trávou. Nad trávou se tu a tam zvedaly krásné květiny, připomínající hvězdy, a stálo tam dvanáct broskvoní, které se na jaře vždycky obsypaly něžnými růžovými a perletovými kvítky a na podzim nesly hojné ovoce. Na stromy sedali ptáci a zpívali tak líbezně, že si děti přestávaly hrát a poslouchaly je. „To je nám tu blaze,“ volávaly na sebe.

Jednoho dne se vrátil obr. Odešel kdysi na návštěvu k svému příteli cornwallskému lidožroutovi a zůstal u něho sedm let. Po těch sedmi letech neměl už o čem mluvit, protože jeho konverzační schopnosti měly své meze, a tak se rozhodl, že se vrátí na svůj hrad. A když tam došel, uviděl, že si v jeho zahradě hrají děti.

„Co tady děláte?“ křikl velice hrubým hlasem a děti se rozprchly.

„Moje zahrada je moje zahrada,“ prohlásil obr. „To by mělo být každému jasné. Hrát si v ní, to nesmí nikdo jiný než já sám.“ A vystavěl kolem ní vysokou zeď a dal na ni tabuli s výstrahou:

VSTUP SE POD TRESTEM ZAPOVÍDÁ

Byl to obr velice sobecký.

Chudinky děti si teď neměly kde hrát. Zkusily si hrát na silnici, ale na silnici bylo plno prachu a tvrdého kamení, a to se jim nelíbilo. Toulávaly se po vyučování kolem té vysoké zdi a povídaly si o krásné zahradě za ní. „Tam nám bylo blaze!“ říkaly si.

Pak přišlo jaro a celý kraj byl samý kvítek a samý ptáček. Jenom v zahradě sobeckého obra byla pořád ještě zima. Ptákům se nechtělo zpívat, když tam nebyly žádné děti, a stromy tam zapomněly vykvést. Jednou jeden krásný kvítek vystrčil hlavinku z trávy, ale když viděl tu výstražnou tabuli, tolik mu přišlo líto dětí, že vklouzl zpátky do země a zase usnul. Jen sníh a mráz se tam radovaly. „Na tuhle zahradu jaro zapomnělo,“ volaly, „a tak si tu budeme žít celý rok.“ Sníh zakryl velikánským bílým pláštěm trávu a mráz omaloval na stříbrno stromy.

Pak nabídly severáku, že u nich může bydlet, a severák hned přiletěl. Vyl zachumlaný do kožešin a celé dny burácel po zahradě a komínům sfukoval stříšky. „Roztomilé místočko,“ pravil. „Musíme sem pozvat taky kroupy.“ A tak se přihnaly kroupy. Den co den plné tři hodiny rumplovaly na hradní střechu, až roztrískaly skoro všechny břidlicové tašky, a pak se rychle, nejrychleji, jak dokázaly, proháněly kolem dokola po zahradě. Oblečeny byly šedivě a dech měly jako led.



„Co že to jaro tak dlouho nejde?“ říkal si sobecký obr, sedě u okna a koukaje do své studené bílé zahrady. „Snad se to počásí už jednou změní.“

Ale jaro nepřišlo vůbec a nepřišlo ani léto. Podzim věnoval každé zahradě zlaté ovoce, jen zahradě obrově nevěnoval žádné. „Je to moc velký sobec,“ prohlásil podzim. A tak tam byla pořád zima a mezi stromy tam tancoval severák a kroupy a mráz.

Jednou ráno se obr ještě povaloval v posteli, a tu zaslechl půvabnou hudbu. Tak líbezně zněla jeho uším, že si pomyslel: To jistě jde kolem královská kapela. Ve skutečnosti mu za oknem zpívala jenom drobná konopka, ale on už tak dávno neslyšel ve své zahradě prozpěvovat ptáčka, že mu to připadalo jako nejkrásnější hudba na světě. Pak mu nad hlavou přestaly tancovat kroupy a severák nechal burácení a otevřeným oknem k němu zavanula lahodná vůně. „Tak konečně přišlo jaro,“ řekl si obr, vyskočil z postele a vyhlédl ven.

A co to spatřil?

Spatřil přenádhernou scénu. Malou dírou ve zdi vlezly do zahrady děti a usadily se ve větvích stromů. Na každém stromě, na který dohlédl, sedělo nějaké děčko. A stromy se z návratu dětí tak zaradovaly, že se obalily kvítky a nad těmi dětskými hlavinkami mírně mávaly pažemi. A kolem poletovali ptáci a radostně štěbetali a ze zelené trávy se smíchem vykukovaly květiny. Byl to rozkošný výjev. Jenom v jednom koutě byla pořád ještě zima. Byl to ten nejzazší kout zahrady a pohyboval se v něm jakýsi chlapeček. Tak malý, že nedosáhl k větvím stromu, a tak kolem něho pobíhal s hořkým pláčem. Ten strom měl pořád ještě na sobě zmrazky a sníh a pořád ještě nad ním fičel a burácel severák. „Vylez si na mě, chlapečku,“ říkal strom a skláněl větve, jak mohl nejniž. Ale chlapeček byl příliš malinký.

Obrovi, jak se na to díval, roztávalo srdce. „Jaký jsem to byl sobec!“

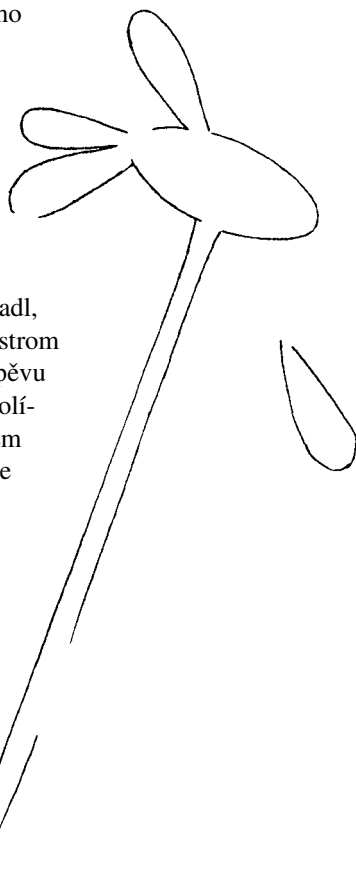
řekl si. „Už vím, proč se sem jaro nechtělo. Vysadím toho chudinku chlapečka až do vrcholku stromu a potom zbořím tu zeď a z mé zahrady bude provždy, provždycky dětské hřiště.“ Doopravdy tuze litoval svého chování.

A tak opatrně sestoupil po schodišti, tichounce otevřel domovní dveře a vyšel do zahrady. Ale děti se ho tak polekaly, když ho uviděly, že se všechny rozutekly, a zahrada se opět proměnila v zimu. Jenom ten malinký chlapeček neutekl, protože měl v očích tolik slz, že obra ani neviděl přicházet. A obr se k němu přikradl, vzal ho něžně do ruky a vysadil ho do koruny stromu. A strom rozkvetl a přiletěli k němu ptáci a dali se na něm do zpěvu a chlapeček rozpráhl obě paže, objal obra kolem krku a políbil ho. A ostatní děti, když viděly, že obr už není zlý, honem přiběhly zpátky a s nimi přiběhlo jaro. „Teď je to vaše zahrada, dětičky,“ řekl obr a velikánským krumpáčem zboural zeď. A když lidé vyšli ve dvanáct hodin na trh, zastali obra, jak si hraje s dětmi v nejkrásnější zahradě, jakou kdy viděli.

Celý den si tam děti hrály a večer přišly dát obrovi sbohem.

„A kde je ten váš maličký kamarád,“ ptal se obr, „ten chlapeček, co jsem ho vysadil na strom?“ Toho si obr nejvíc zamiloval, protože ten ho políbil.

„To nevíme,“ odpověděly děti, „ten už je pryč.“



„Musíte mu vyřídit, aby sem zítra určitě zase přišel,“ pravil obr. Ale děti řekly, že nevědí, kde ten chlapeček bydlí, a že ho až dodneška nikdy neviděly. A obr nesmírně zesmutněl.

Každé odpoledne, když měly po škole, chodily si teď děti hrát s obrem. Ale ten chlapeček, kterého si obr tolik zamiloval, se už nikdy neukázal. Obr se ke všem dětem choval tuze laskavě, ale přece jen toužil po tom svém prvním přítelíčkovi a často o něm hovořil. „Toho bych tak rád viděl!“ říkával.

Míjela léta a obr velice zestárl a zeslábl. Už si nemohl hrát, a tak jen seděl v ohromné lenošce, díval se na děti, jak si hrají, a obdivoval se své zahradě. „Mám mnoho krásných květin,“ říkával, „ale děti, to jsou květiny ze všech nejkrásnější.“

Jednoho zimního rána, když se oblékal, vyhlédl z okna. Teď už neměl zimu v nenávisti, protože věděl, že je to vlastně spící jaro a květiny že si odpočívají.

Najednou si s úžasem promnul oči a díval se a díval. Však to taky byla divuplná podívaná. V nejzazším koutě zahrady byl jeden strom celý obsypán rozkošnými bělostnými kvítky. Větve měl zlaté a viselo na nich stříbrné ovoce a pod stromem stál ten chlapeček, kterého si obr tolik zamiloval.

S velikou radostí uháněl obr dolů a rovnou do zahrady. A pádil trávou k dítěti. A když přiběhl až k němu, tvář mu zrudla hněvem a vykřikl: „Kdo se to opovážil ti ublížit?“ neboť na dlaních těch dětských ruček byly stopy po dvou hřebech a stopy po dvou hřebech byly i na nožkách. „Kdo se to opovážil ti ublížit?“ křičel obr. „Pověz mi to, a já popadnu svůj veliký meč a zabiju ho!“

„Ne, ne,“ odvětilo dítě. „Vždyť to jsou rány po lásce.“

„Kdo jsi?“ zašeptal obr a zmocnila se ho podivná, posvátná bázeň, takže před dětátkem poklekl.

A dítě se na obra usmálo a řeklo mu: „Jednou jsi mi dovolil, abych si hrál v tvé zahradě. Dnes půjdeš se mnou do mé zahrady, kteráž jest ráj.“

A když sem toho odpoledne vběhly děti, našly obra mrtvého; ležel pod stromem a celý byl posypán bílými kvítky.



CHERUBSKÝ POUTNÍK (ANGELUS SILESIIUS)

KRISTUS NEZEMŘEL NA KŘÍŽI POPRVÉ

Že poprvé mřel Bůh tam na kříži? Ach, kdo ví,
což zabít nedal se už tenkrát v Abelovi?

SRPEN



Rady umírajícího pro doprovázejícího



Nepřipust', abych byl v posledních okamžicích ponížen. To znamená, nech mě, pokud to půjde zařídit, umřít v důvěrném prostředí. To je pro tebe obohacující, být průvodce umírajícímu.

Zůstaň u mne, když mne postihne hněv, strach, smutek a zoufalství.

Nemysli, když už je to tak daleko a ty sedíš bezradný na mé posteli, že jsem mrtvý. Život trvá déle, než lékaři říkají. Přechod je delší, než jsme dříve věděli. Slyším všechno, co říkáš, i když mlčím a mé oči vypadají vyhaslé. Proto neříkej něco, ale to pravé. Neurážíš mě, ale sám sebe, když nyní se svými přáteli probíráš bezvýznamné útěchy a tím ukazuješ, že ve skutečnosti lituješ ne mne, ale sebe.

To pravé, co mně nyní můžeš říci, když tě o to nemohu více poprosit, by bylo to, co by nedělalo těžké, ale naopak lehké se odloučit. Neboť to musím. Věděl jsem to předtím, než jsi mi ty nebo lékař rozpačitě otevřeli oči. Řekni mi, ukaž mi odvahu, že se s tím smíříš, ne neudržitelnou bolest. Soucit není na místě. Já už více netrpím.

To pravé, co mně nyní můžeš říct, když už tě o to nemohu více poprosit, je slovo, ze kterého jsem žil. Zkus ho najít a řekni mi ho do ucha, slyším.

Slyším, i když musím mlčet a také chci mlčet. Drž mou ruku. Chci mluvit s rukou. Utři mi pot z čela. Zůstaň u mne, jsme navzájem spojeni.

Nyní se můžeš u mne učit víc, než já od tebe. Nyní jdu, přeji si, aby ses mohl modlit, tzn. abys poznal to dobré, co nám Bůh posílá. Řekni díky, protože já budu vidět Boha. A tobě to bude také darováno.

Zítřka se postarej, aby se tón této hodiny mezi námi neztratil.

A když se úmrtí posouvá dál a dál a poslední kondolence jsou zodpovězeny a ty upadáš do smutku, tak se braň vši silou. Mnoho smutku je odvrácenou stranou naší nevíry. Máš ode mě vědět, že jsem vzkříšení blíže než ty sám. Vezmi si s sebou, co jsme spolu prožili jako drahocennou zvěť.

Má smrt necht' je ziskem, jako je smrt našeho Spasitele.

Ať je tvůj život krásnější, zralejší a hlubší, než před mou poslední hodinou, která je zároveň i mou první.

Z přednášky, kterou sestavil MUDr. Josef Drbal pro Pečuj doma

KNIHOVNIČKA

HELENA STRAKOVÁ – 8. ČÁST DENÍKU PEČOVATELKY



Potřebuji získat trochu místa, a tak přerovnávám poličku s knihami. Irčák Fin, Songaré, Mládí na křídlech a spousta dalších knížek z našeho dětství. Maminka nám knihy kupovala, přestože sama nečetla, neměla na to nikdy čas. V době jejího dětství byla spousta práce v hospodářství. A úkoly psala večer při petrolejce.

Tady v tom domku v Kuřimi, kde žila od svých 10 do 15 let se svou babičkou a tetičkou, nebyla elektřina. Také říkala, že ji nezajímá, co někdo vymyslel a napsal, ale živí lidé. Měla ráda lidi, neuměla být sama. Že prý je jako její maminka – nevadilo jí navařit, napéct, jen když všem chutnalo.

Já už si na mou babičku moc nepamatuju, zemřela brzy. Maminka jí tenkrát nemohla jít na pohřeb. Měla tak silnou hnisavou angínu, že nedošla ani k doktorovi. Doktora zavolala sousedka, která pak ječela: „Podívejte se na ni, doktore, a to chce jít na pohřeb.“ Maminka to nesla velice těžce. A doktor jí řekl: „Mamince už nepomůžete, ale máte nemocného muže a dvě malé děti, ti vás potřebují.“ To zabralo a maminka zůstala v posteli.

O své mamince vyprávěla často. Že byla velice šikovná jak v kuchyni, tak při šití a vyšívání. Dokonce oběma svým dcerám ušila kroje. To bylo za války, kdy se všechno tak těžce shánělo. S paničkami z města vyměňovala látky a bavlnky za sádlo a škvarky. Dědeček totiž byl řezník. V tom maminčině kroji jsem ještě i já byla za stárku o hasičských hodech.

Babička prý se všechno naučila u jeptišek. Šila a vyšívala po celodenní práci na poli, až podojila, nakrmila krávy, prase, husy i rodinu. Snad to bylo právě tou věčnou dřinou, že moje maminka zůstala nejmladší. Když

čekali další přírůstek do rodiny, špatně to dopadlo. Podrobnosti nevím, jen to, že se z toho babička těžce vzpamatovávala. A tak ji v hospodářství musela zastoupit její matka, moje prababička.

Ta v té době žila právě tady, v Kuřimi, se svojí sestrou, které maminka vždycky říkala tetička. Tetička rodinu neměla. Zaslíbila prý se Bohu. Měli totiž ještě bratra, Jozífka, a ten měl jít na vojnu. Tetička za něj posílala panenku Marii, že zůstane čistá, jen ať se Jozífek z vojny vrátí. Jozífek se vrátil, sice bez oka, ale živý.

Moje prababička tedy zastupovala v Čebíně mou babičku. A moji maminku, malou Helenku, které tenkrát bylo 10 let a v hospodářství byla užitečná nejméně, poslali do Kuřimi, aby tu tetička nebyla sama. Začala tady i chodit do školy, na měšťanku. Měšťanka v Čebíně nebyla a ona by musela chodit do Drásova. Když se pak moje babička v Čebíně zotavila, vrátila se prababička k tetičce do Kuřimi. A Helenku si tady v Kuřimi nechali. Do Čebína se vrátila, až jí bylo 15 let, škola jí skončila a musela nastoupit do fabriky.

Ne že by na další vzdělávání byla hloupá, ale nejstarší bratr Milan byl v té době (padesátá léta) „nepřítelem republiky“. Zavřeli ho, protože převáděl přes hranice lidi ohrožené tehdejšími režimy. Čekala ho šibenice. Proto ta fabrika, proto ty ústrky ve škole. Když prý měl přijít pan inspektor, zařval učitel „Heleno, do kuchyně!“

Tak abych se vrátila k těm knihám. Jsou tu samozřejmě i Milanovy knihy. Šibenici unikl, snad na přímluvu Gottwaldovy matky, které moje babička, jako matka matce ve strachu o svého syna, poslala prosebný dopis. Knihy napsal až v Kanadě, kam po letech kriminálu emigroval. V těch knihách popsal situaci v padesátých letech, svůj život v kriminále i cestu do exilu.

A je tu i pár knih s náboženskou tematikou. Bible v poličce není, ta měla své čestné místo na nočním stolku. Náboženství bylo součástí mamincina života. Do kostela odnášela všechny své starosti a bolesti. Nechodila

tam jen v době, kdy se starala o otce a přitom vychovávala nás. Možná, že na kostel čas nezbyval, možná chtěla své děti uchránit před problémy ve škole, možná... kdo ví, ona už nepoví.

PŘIZVĚME DĚTI K PEČOVÁNÍ!

MARCELA KAŠPÁRKOVÁ

Žijeme v době, kterou ovládá kult věčné mladosti, krásy a síly. Vyžaduje se od nás, abychom byli aktivní až do posledního vydechnutí, stále vytvářeli ty nejcennější, tudíž materiální hodnoty, „byli k něčemu“, neměli vrásky a celulitidu. Nemocným a starým umíme dát najevo, jakým jsou břemenem, jak zatěžují nás a hlavně státní kasu. Touha být stále mladý podporuje byznys obřích rozměrů. Jak by se jinak prodaly tuny krémů na vrásky, prášků na potenci a paměť či masť na klouby? Co by propagovaly reklamní agentury a jak by vyžily armády estetických chirurgů?

Proč podle vás vládne dnešním lidem kult věčného mládí? ptám se Marty Špinkové z Cesty domů.

Já nevím, jestli dokážu na takhle komplexní otázku odpovědět, chtělo by to skoro kolokvium sociologů, filosofů, historiků, lékařů... Tak asi jen takové dojmy, střípky: zdá se, že jsme vyspělá civilizace na svém vrcholu, možná i lehce za ním – to samozřejmě nevíme, to se vždycky pozná až pak, jestli ještě šplháme do kopce, nebo už klouzáme dolů. S tím se nepochybně nesou i různé dobře známé příznaky – a příznaky – každé pozdní kultury. Konec různých civilizací byl provázen úpadkem úcty k osvědčeným hodnotám, zalíbením v nových, nikdy nevidaných výdobytcích, zahleděním se do sebe, zbožštěním krásy a mládí a odvrácením se od stárí, tedy asi zamilováním se do toho, co dnes nazýváte kultem věčné mladosti a krásy. Třeba egyptská kultura na svém konci údajně strpěla na krásném těle jen řasy – všechen ostatní porost

těla musel být odstraněn. Tak daleko ještě nejsme, ale máme nakročeno.

Samozřejmě sametově vyholenou nožkou, jejíž hladkost musí vydržet i několik týdnů...

Hladkost, neporušenost, trochu karikatura krásy... a snad až jakási dětinskost, do níž je to od kultu mládí jen kousek. Vezeme se trochu na kouzelných pěnivých vlnách toho, co vše můžeme, a možná nám chybí klidnější voda se silou hlubiny, kde se jde trochu zamýšlet nejen nad tím, co můžeme, ale i co máme konat. Co je dobré, moudré, ctnostné, normální. Chceme rychle žít a užít si – a jde to tak krásně! Nechce se nám moc dumat nad tím, jestli žijeme dobře a jestli se nás na to někdo na konci života či dokonce po něm zeptá.

Je součástí toho trendu i to, že dnešní děti a mladí lidé vůbec neznají problémy stárí? Mnozí jsou drženi stranou prarodičů a není výjimkou, že studenti středních a vysokých škol nikdy nebyli na žádném pohřbu.

Asi to má různé důvody. Ovládla nás trochu autonomie, jsme důležitý každý sám o sobě, síla „společného“ jaksi klesla, nebo se možná přesunula z rodiny jinam a žijeme ji jinak. Každý si topíme ve svém pokoji, nemusíme se večer stáhnout všichni k jednomu kamnům a nějak se kolem nich porovnat, zkřehlá babička blíž, kluci dál. Poslouchat babiččino vyprávění už nás taky tolik nebaví, na internetu toho najdeme víc – neposmívám se, je to prostě tak. Má to v sobě mnoho dobrého. Ale něco jsme tím jistě ztratili.

Hraje roli i to, jak bydlíme? Šestičlenná filmová rodina Homolků si v 60. letech dobře vystačila se dvěma pokoji a společnou kuchyní, dnes je „trendy“, aby měl každý člen domácnosti svou místnost.

Ano, patrně hraje roli i to, jak bydlíme, bohužel nikoli s babičkami a dědečky. Přesto si troufám tvrdit, že na diskusích ve školách nižších i vyšších pořád potkávám to, že vnučata mají ke svým prarodičům blízko, mají je rády, váží si jich, oceňují čas, který na ně babička s dědou mají, a jejich smrt pak těžce nesou. Často je smrt babičky či prababičky jejich prvním setkáním se smrtí vůbec.

Nu, a nepochybně tu hraje roli to, co nás potkalo všechny – smrt a stáří odložené mimo domov, do ústavů, kam nepatří, kde stařečkům a umírajícím nepomohou. Ne že by nechtěli. Prostě nemocnice a trochu i domovy pro seniory jsou k něčemu jinému a to, co by bylo potřeba, neumějí. Navíc mají zavřené dveře, nám se za ně nechce, až pak zapomeneme, že za nimi není nic strašidelného, ale že tam je máma, babička, pradědeček...

Omezuje nás i strach ze smrti, který nám připomene naši vlastní?

Samozřejmě, je tu ještě duchovní rozměr – ztracená naděje. Marek Eben jednou řekl, že snad nikdo nepočítáme s tím, že život končí

v té plastové piksele. Bohužel mnozí s tím ale asi počítají a to nám také dělá v hlavách a životech rotyku. Bojíme se, samozřejmě. Je to pochopitelné, strach je velký a naděje na jeho ukonejšení je v nenávratnu. A tak raději nejedeme na pohřeb, něco by tam na nás vykouklo.

Jeden moudrý muž nedávno řekl, že zlo má velkého spojence – strach. V ústavech někdy končí příbuzní ne proto, že by se o ně rodina nechtěla postarat, ale protože má strach, že to neudělá dobře.

Soudit to pečování/nepečování si netroufám. Víím, že se umíme postarat, když na to přijde. Jen často nevíme, jak dobře to umíme. Bojíme se, že to v nemocnici umějí líp. Neumějí. Ale to my nevíme. Máme takovou obrannou větičku: abychom něco nezanedbali. Nevíme, že neplatí. Když mi bude osmdesát pět a už mi bude všechno zatěžko, bude mi fuk, jestli se nepříjde na to, že mám vysoký tlak nebo nějaké divné breberky v krvi. Budu chtít být doma, se svým hrnkem, známými skvrnami na koberci, kde se mohu v klidu věnovat snění a přemýšlení o tom, co mne čeká na věčnosti. Doma budu moci spát ve dne, a ne v noci, budu smět pokecat vodovkami peřinu a nechat si pravnoučetem rozkrájet brambory... Možná doma umřu dřív, ale

Martina Špinková



vyhnu se tomu instantnímu životu v ústavní péči. Přece ještě nechceš umřít, řekne mi někdo. A já třeba řeknu: už jo. Těším se, jsem zvědavá. Tak si zatím o tom sním a to se líp dělá doma.

Ptát se vás tedy, jestli mají být děti přizvány k pečování o nemocnou babičku nebo umírajícího dědečka, je asi zbytečné, že?

Děti mají být v každém případě přizvány, kdykoli, jakkoli. Je to dobré, bez debat, beze strachu: ony to umějí. Kdo to neumí, jsme my velcí. A jen pro upřesnění: na scéně s malými dětmi jsou dnes spíš pradědeček s prababičkou než děda s babičkou. Žijeme opravdu dlouho...

Máte osvědčený postup, jak dětem vysvětlit, co se děje? A jaké jim dávat při pečování úkoly?

Dětem se nemusí nic moc vysvětlovat. Když větším prádlo, už i roční Terezka mi ho podává. Když myju nádobí, okamžitě se tam cachtá i dvouletá Mahulena. Když pečů dort, čtyřletý Bořík se okamžitě chopí souboje se syrovými vejci. V létě jsem měla vnoučata na chalupě s mým skoro nechodícím tátou. Sama odběhla z pískoviště od rozehrané hry a přišla připravit chodítko, se samozřejmostí brala to, že dědovi pomáhají plenky stejně dobře jako malé Terce, připravila hrnek na stůl, když se pradědeček pomalu blížil... Návrh tedy je nebránit dětem a učit se od nich, umějí toho spoustu. Ovšem umějí i nasát náš strach. Tak jej nemějme. Jednou mi šestiletý Vojta, když jsem si vzdychla, že devadesátiletý strýc nějak dlouho spí, řekl: „Babičko, strýček nespí, on jen sbírá síly.“ Měl pravdu.

Takže se nedá říct, že by existovala nějaká věková hranice, od níž je vhodné začlenit děti do pečování, aby vůbec pochopily, oč jde?

Není podle mne žádná hranice, děti to chápou zcela přirozeně. Všechny děti a praděti, které byly s mou osmdesátiletou tchyní a devadesátiletým strýcem, o které jsme doma pečovali, pokojně přijaly i jejich odchod a pohřeb: viděly proč a že se čas naplnil.

Co může pečování o nemocného dětem dát?

Určitě pocit sounáležitosti, platnosti – jsou součástí světa svých nejbližších, není to „jako“, ale doopravdy. Pracují s námi a vidí, že je to dobré. Nevím vlastně, jestli děti mají něco raději než toto, opravdické spoluprácování s dospělými. Já jsem to jako malá milovala. No, a mnoho dalšího šikovného do života se děti naučí: to, že máme každý jiný čas, někdo běží a někomu cesta ke stolu trvá deset minut. Trpělivosti, respektu a důstojnosti se učí. Pomohou u jídla, s chodítkem, s procházkou... Když ale jdu s dědečkem na záchod nebo strýce přebaluji, vědím, že teď je intimní chvíle a že musejí počkat za dveřmi a pokud možno zrovna nechtít na nočník nebo se neprát, starší dostanou v tu chvíli na starost miminka.

Jsou tu ale i docela opodstatněné námitky ze stran pečujících. Často slýcháme nebo jsme někdy i sami řekli: „Sotva se zvládnou postarat o nemocného, ještě abych měla oči vzadu a sledovala vnučku...“ Je dobré přibrat si k tomu všemu dohled nad pečujícím dědkem? Když chceme, aby nám v dospělosti uvařily oběd, musíme prostě přežít občas vajíčko rozklepnuté na podlahu... Když chceme umírat dobře, dosáhneme toho pravděpodobně jen tím, že dáme sami dobrý příklad.

A co arzenál dětských otázek, na které je tak těžké odpovědět? Proč dědeček smrdí? Proč může babička jíst v posteli, a já ne? Proč, proč?

Pro dospělé, kteří zvou děti poprvé k péči o nemocné, vydáváme v Cestě domů dětské knihy. Pomáhají klást ty otázky i odpovídat na ně a rodiče proti zvědavému synkovi nebo dcerce nestojí sami se svými obavami – mají v ruce knihu. Mimochodem: pokud se o dědečka staráme dobře, tak nesmrdí.

A hygiena? Pečující by někdy i dítě přizvali, ale argumentují: „Když ono to není hygienické.“

Jakže? Jakože děti dědečka umažou čokoládou? Pískem?



Právě naopak – nemocný je nehygienický, stojí tu toaletní gramofony, leží podkládací mísy a špinavé prádlo a člověk ta děcka neuhlídá a neuhlídá!

Paní Hygiena se musí doma chovat moudře a decentně. Má sklon stávat se zlatým teletem, o které zakopáváme a nevidíme, jak je to doopravdy. Tak je dobré mít tuto dámu kapku ujařmenou, aby zůstala tam, kde jí to

náleží. Místo gramofonu máme doma u postele chemický záchod. Věci na mytí rukou se v drogerii najde dostatek. Ovšem rozlišování věcí důležitých od prkotin se koupit nedá. Ale když děti přizveme k péči sotva se samy na nohy postaví a rukama je těší pracovat, tak se tomu rozlišování nepochybně naučí velmi rychle a navždycky. A plody pak budeme na konci života sbírat my. Tedy doufám.

CO ŘÍKÁTE NA MYŠLENKU ZAPOJIT DĚTSKÉ PEČUJÍCÍ?

ZDENĚK KALVACH, GERIATR:

Úvaha o zapojení dětských pečujících je velmi zajímavá. Někdy jako bychom zapomínali, že děti nemají jen práva, ale také povinnosti. Měli bychom umět říct svému dítěti nebo dospívajícímu, podívej, dědeček umírá, rodiče musí jít do práce, musíš být

u něj... Zapojit mentálně kompetentní děti do paliativní péče je potřebné i proto, že už v brzké době, jak se bude zvyšovat odchod do důchodu, budou chybět pečující v raném důchodovém věku, kteří jsou v této oblasti dnes nejméně aktivní.

STÁŘÍ

MILENA LENDEROVÁ, TOMÁŠ JIRÁNEK, MARIE MACKOVÁ

Odhadujeme, že v polovině 18. století se lidé žijící v českých zemích dožívali průměrně 25 až 28 let, v polovině 19. století to bylo přes 30 let, na počátku 20. století 40 let a na konci 20. století 73 let. Ve střední Evropě začal zvolna tento proces ve 40. letech 19. století, spolu s tím, jak se šířilo plánované rodičovství.

Netřeba si dělat iluze o tom, že projevovat úctu stáří bylo všeobecně uznávanou zásadou. Nemohoucí staří stáli na okraji společnosti; pokud neměli děti (respektive děti schopné či ochotné se o ně postarat), nebyl jejich osud záviděníhodný. Žebrota, městský, vrchnostenský, později obecní starobinec či špitál: taková byla perspektiva nejmenšího starce či stařenky ještě po celé 19. století.

Už v nejstarších civilizacích bylo stáří pojímáno jako specifická etapa v lidském životě, aniž by byl precizován věk, kdy se člověk starcem či stařenou stává. Hippokrates, přirovnávající životní etapy k čtyřem ročním obdobím, klade počátek stáří, zimu lidského věku, k 56. roku. Aristoteles je striktnější: stáří podle něj začíná v padesáti, ale svatý Augustin, dělící lidský život do sedmi etap (je sedm planet, sedm dní v týdnu), považuje za počátek stáří po vzoru Hippokratově opět šedesátku. Isidor Sevillský v 6. století přidává deset let – starým je člověk v sedmdesáti. Středověk přejímá vesměs antické modely, ale život vnímá jako dvě fáze, z nichž vzestupná končí ve 35 letech, tedy ve věku, kdy byl údajně Adam vyhnán z ráje. Naučná literatura 19. století už upozorňovala na skutečnost, že proces stárnutí záleží na



mnoha okolnostech – na podnebí, pohlaví, konstituci těla, životospřáve, sociálním postavení, fyzických aktivitách. Průvodními znaky první etapy stáří (**odkvětu**) byla „náklonnost k tučnění, k pohodlí tělesnému i duševnímu, zdůvodněná jistým zleněním sil“. Etapa následující (**stařectví**) byla vyhrazena odpočinku, neboť „nejen duch, ale i srdce a mysl vypovídají službu“. Za hranici stáří se ještě na počátku 20. věku považovala padesátka, věk biblického Abrahama. Nikoli ve smyslu práva na odpočinek, ale s ohledem na jistou fyzickou sešlost, kdy „pobolívá tuhle, pobolívá tamhle, mnohdy již vlasů ani zubů není nazbyt, zažívací ústrojí provozuje obstrukce...“

Jak společnost zacházela s člověkem, jemuž docházely síly?

Od středověku po dlouhá staletí spočívala křesťanská milo-

srdnost na soukromém gestu, teprve v průběhu 19. století se „stáří“ stává předmětem diskuse a objevují se první veřejné specifické instituce, jako penzijní spolky či starobince. Třebaže první penzijní systémy vznikly už v 18. století, větší odezvu mělo volání po zaopatření ve stáří až ve chvíli, kdy zestárlý první generace průmyslových dělníků. Mělo to logiku: dělníci totiž zpravidla nezanechávali svým potomkům dědictví, které by umožňovalo (a současně zavazovalo) se o své staré a nemohoucí rodiče postarat.

Reflexe fenoménu stáří a procesu stárnutí zůstávala dlouho omezena jen na odbornou lékařskou literaturu. Oproti francouzským encyklopediím (jako první vysvětlil pojem francouzský lexikograf César-Pierre Richelet v roce 1679) je slovníkový výskyt termínu novější: **Česko-německý** slovník Josefa Jungmanna z roku 1838 se zabývá jen významem pojmů „stařec“, „stařecí“, „stařena“, „stář“ a jejich německými ekvivalenty, nejstarší české encyklopedie, Riegrův **Slovník naučný**, **Ottův slovník naučný**, samostatná hesla **staroba** či **stáří** neobsahují. Richeletův slovník z roku 1679 dokládá malou úctu ke stáří: „Starci jsou obvykle podezřívaví, žárliví, lakomí, nevrlí, užvanění, stále si na něco stěžují, [...] starci jsou odporní.“ K jistému ocenění stáří dochází teprve s osvícenstvím. Vytváří se obraz moudré bytosti, jejíž životní zkušenosti jsou váženy a radám je nasloucháno. Stereotyp moudrého stáří už evropské slovesné umění nepustil, najdeme ho jak v krásném písemnictví (připomeňme v této souvislosti laskavý obraz **Babičky** Boženy Němcové, Raisova **Pantáty Bezouška** či Baarova **Skřivánka**), tak v lidové tvorbě. Prarodičům je ve větší míře svěřován dohled nad vnuky – připustíme, že někdy z nutnosti, hlavně v době, kdy industrializace vtahuje do továren i ženskou pracovní sílu.

Třebaže starých osob v populaci nepřibývalo nijak závratným tempem: v letech 1869/70 mělo naději na dožití se 70 let 7,2% mužů a 7% žen, v letech 1909–1912 7,76% mužů a 8,31% žen, posun v chápání hodnoty lidského života nutil myslet na systémové opatření umožňující aspoň trochu důstojný závěr života: nastoupit cestu od nahodilého milosrdenství k **požitkům**, na které je právní nárok. Cesta k účinnému penzijnímu systému byla ale relativně dlouhá; během 19. století urazila společnost v habsburské monarchii jen malou část cesty, **již** bychom mohli nazvat cestou od rodinné solidarity k solidaritě kolektivní. V průběhu 19. století vznikaly svépomocné spolky, které vyplácely peněžní dávky starým a invalidním osobám. Postavení chudých starých osob řešil z části domovský zákon z roku 1849, podle kterého byla každá obec povinna postarat se o své příslušníky, včetně osob starých. Starobní pojištění bylo ostatně v celé Evropě spíše výjimkou: ambiciózní sociální politika německého kancléře Otto von Bismarcka se sice vztahovala i na **třetí věk**, byla však výjimkou; kromě Německa mohli do určité míry se zajištěným stářím počítat obyvatelé Švédska, kde existovalo od roku 1913 pojištění celonárodní, jemuž podléhali všichni obyvatelé od šestnácti do

66 let. Navíc je starobní a invalidní pojištění skutečně účinné jen v případě, je-li **povinné**. V této podobě se objevuje až ve 20. století. Devatenáctý věk nepovažoval povinné pojištění stáří za potřebné: už jsme upozornili, že jeho populace byla mladá. **Politikum** bylo sociální zajištění osob, které mohly být společnosti užitečné, tedy děti a mládež.

JAK JSEM JEL K PRAKTIKOVI

KAREL NEČAS

Nedávno jsem nastoupil dopoledne do trolejbusu, z větší části zaplněného důchodci, a vydal se na cestu k rutinní lékařské prohlídce. Nechtěně jsem se zaposlouchal do hovoru dvou kmetů sedících za mnou. Zprvu jsem měl dojem, že konverzaci vedou dva lékaři ve výslužbě, kteří konzultují poslední číslo *New Journal of Medicine*.

Tito mužové se zabývali nejnovějšími diagnostickými a chirurgickými technikami a pak probírali hybnost, dušnost, apetit, ba i vyměšování. Vše měli podepřeno populární zdravotvědou z novin a internetu. Napadlo mne, že tito už mají nakročeno do nových časů, kde si každý důchodce bude i sobě zodpovědným lékařem. Uvolní se léky vázané na recept, jako v USA, a nezávislí staříci si budou pomocí internetu léčit neduhy, pomocí D3 tiskáren vyrábět pleny na míru atd.

Také zmínili, že člověk má 50 bilionů buněk, které stále stárnou, hynou a neobnovují se. Věru, s tímto jsem obeznámen v každodennosti. V mém těle houstne už atmosféra a jeden má pocit, že dojde k nějaké erupci.

Kdy? Kde? Jak?

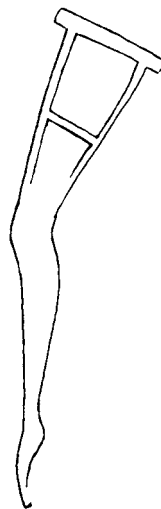
Zatím tělo často bolí, svědí, trne, na kůži se zjevují všelike boule a hrbolky, mění se barva, tělo často protestuje a chová se nevypočítatelně. Maximem virtuozity se stává otevření nějakého pokrmu bez zranění, obléknutí kalhot bez pádu a jiné maličkosti denní rutiny.

A protože v takovém těle nemůže sídlit zcela zdravý duch, pak se někdy ocitá použité kladívko v lednici a pytel s odpadem mne provází k zastávce. Vyhýbám se též příliš srdečnému smíchu, protože nejednou přešel bez varování v sípavé dušení.

Muži sedící za mnou zmlkli, a tak jsem nahlédl do novin a začal se: Evropu sužuje problém s nevidaným podílem starců na celkové populaci. Lehce jsem znervózněl a pokusil se o výraz ještě produktivní zralosti. Ekonomický velekněz vše shrnul do resumé, že to tak dál nepůjde. Následná citace výroku o tom, jak penzisté projídají štěstí vnuků, mne už nachází ve stavu lehkého zděšení.

A nořím se dále do novin: Nikdy nebyli senioři tak fit jako nyní – konstatování koučky aktivního stáří vedle reklamy na pojištění dekorovaném starším manželským párem na vodních skútrech. Celé čtení uzavírá starostlivý sociolog zase varováním, že mnozí staří lidé představují břemeno a to že vyvolá silné mezigenerační napětí.

Když jsme se řítili k zastávce, dopřál si řidič trochy zábavy s vybrzdováním. Ozvalo se řinčení francouzských holí a vozíků. Starší žena s přepravkou na zvířátko se ocitla



v pozici tanečnice u tyče. Při výstupu jsem se snažil došlápnout na vzdálený chodník, což bylo doprovázeno ostrým píchnutím v koleně. A tak jsem se těšil, jak mne známá sestra zahrne v ordinaci zdobnělinami, ukáží paní doktorce nožku, mrkneme na

cukříček, změříme tláček. Tetelil jsem se blahem, že v této letité ordinaci ještě nejsem pouhým číselným datem.

A tělesné neduhy? V bolestech jsem se zrodil, bolestně musím zrát, jak moudře shrnul básník.

ZDENĚK GÁBA

CESTA K POSLEDNÍMU

V roce 2007 jsem byl ve fakultní nemocnici v Olomouci. S těžkým infarktem, už druhým. O sobě to trochu zestručním: přežil jsem to. Zajímavější je, co jsem se tam dověděl. Poznal jsem tam pět chlapů, většinou starších, a tak věděli víc než já. Je zajímavé, že kdykoliv jsem byl v nemocnici s infarktem, vždycky jsem tam byl jenom s venkovskými chlapy, lidmi práce se „základním vzděláním“, jen jeden měl průmyslovku. Nikdy jsem tam neviděl žádného „pána“. Možná ti lepší lidi byli taky na lepším, na nějakém nadstandardu.

S jedním nešťastníkem od Litovle (79 let) jsem tam ležel nejdéle. Byl vlastně jenom na diagnostické koronografii – jak mu funguje starý bypass, když mu otékaly nohy a trpěl silnou dušností. Napřed byl docela dobrý a dost jsme toho spolu namluvili. Byl nízké postavy, ale za mlada velký silák a zápasník (zápas na Litovelsku zpopularizoval Gustav Frištenský). Celý život dělal u Ingstavu a Dopravních staveb řidiče autojeřábu, stavěl spoustu silnic a přehrad v celém Československu (kolik času strávil doma?) a dokonce dva roky stavěl v poušti v Libyi dálnici, aby vydělal na opravu starého zděděného domku („abesme bele jak všece ostatní“). O poušti mluvil jako o pekle – horko a nepřetržitý svit slunce. Mluvil ale už dost stereotypně a opakoval se. Po zákroku se mu stav dramaticky zhoršil (embolie do mozku?), byl zmatený a neorientovaný a skoro na všechno odpovídal „Já nevím“. Nakonec ho z toho trochu dostali, ale už to vůbec nebylo ono. Už ho nic nezajímalo, pořád chtěl jenom domů a dětinsky se těšil, jak bude sedět na dvorku nebo před domem na dědině „na legátě“. Když něco popletl, omlouval se stereotypně: „Já ož so takové Matěj!“ Sám se už obsloužit skoro v ničem nemohl, neoblékl si sám ani pyžamo a byl odkázaný na péči o pět roků mladší a ještě docela cílé a rezolutní manželky. R. byl naopak čilý až moc (na 83 roků!) a až na pokročilou hluchotu docela fit. Byl po několika infarktech, denně měl několikrát záchvaty anginy pectoris, když chodil pořád kolem třiceti králíků a početné drůbeže, ale stříkl si vždycky Nitrák a pokračoval. Byl taky jenom na koronografickém vyšetření, co se s ním dá ještě dělat. Dali mu pak na výběr: buď operaci, nebo pokračovat jako dosud. Operaci bez váhání odmítl. Zákrok přestál výborně a za dva dni se už balil domů. Byl vyučený stolařem a celý život dojížděl 15 km do fabriky. Nikdy by ani neopustil rodnou vesničku na Bouzovsku, kdyby nemusel. Za války byl pracovní nasazený dva roky ve zbrojovce ve Steyeru v Horních Rakousích. Neměli se tam zas až kdovíjak zle, stravu měli jako těžce pracující, ale nesměli se vzdálit víc než pět km od tábora. Úžasně dobrodružný byl jeho útek domů koncem války. Vykládal o tom jak kniha, ale já už jsem z toho vyprávění spoustu detailů zapomněl. Po výplatě 15. února 1945 se asi dvacet z nich

rozhodlo, že utečou. Utíkali napřed pěšky, pak se vlakem dostali na černo až do Kaplic, ale to už zůstali jenom dva. Pak už šel a jel značně dobrodružně sám – většinou vlakem, s lístkem i bez lístku, i na střeše, kontrolám se buď nějak vyhnul, nebo to s nimi usmlouval – měl štěstí, že nenarazil na nějaké ostré Němce, ale spíš na protektorátní četníky a železničáře. Cestoval po trase Kaplice–České Budějovice–Praha–Český Brod–Choceň–Česká Třebová–Červenka-Moravičany a pak už pěšky. Potom se ovšem před úřady a četníky ukrýval až do konce války.

Po něm přišel Š. z miniaturní vesničky na Rýmařovsku. Přišel jako frajer v kožené bundě a značně sebevědomě (během čtyřdenního pobytu pak trochu sebevědomí ztratil). Měl teprv 58 roků a dosud pracoval, i když už měl poloviční důchod. Ne ale na srdce – na levé ruce mu chyběly prsty, když mu je utrlh lis. Ruku mu trochu zrekonstruovali a dokonce mohl jezdit jako řidič – už ne jako kombajnér, ale s traktorem. Bydlel v někdejším činžáku Státních statků, zdál se tam být spokojený, ale s velkým despektem mluvil o statkářských privatizátorech, jak rozvrátili zemědělství. V nemocnici byl na vyšetření s tím, že v poslední době se silně zadýchával při těžší práci – třeba při odklizení sněhu před barákem – a dokonce ho přitom i bolelo za hrudní kostí: typická angina pectoris. Našli mu v srdečních tepnách něco zúženého a že se s tím momentálně nedá nic dělat. Doporučili mu ovšem změnu životosprávy – nic drastického, hlavně přestat kouřit, ale to neměl v plánu. Naopak chodil na černo kouřit před budovu. Jednou mi přitom dole v přízemí koupil v automatu kapučíno sám od sebe, a když jsem mu ho pochválil, chodil si ho kupovat sám sobě. Ani stravování nechtěl měnit – přece nebude žít bez požitků. Ty požitky, to byly hlavně různé věci ze zabijačky a speciality z masa, svíčková a co já vím. Mimochodem, byl amatérský řezník a za zimu dělal až 50 zabijaček! A samozřejmě pivečko, kafičko a chlast všeho druhu. Byl taky myslivcem, docela vášnivým, nejenom kvůli úlovku, ale kvůli partě a chození do lesa na čekanou. Zvěř a přírodu znal, měl přehled, a do běhu světa taky dobře viděl. Po čtyřech dnech, když odjížděl a se všemi se už rozloučil, ještě se nečekaně objevil a donesl mi z automatu „moje“ kapučíno jako překvapení a dar na rozchodnou, nechtěl ho ani zaplatit! Jestli to není křesťanský skutek, tak co?

A konečně můj největší kámoš od Hranic. Ten jako jediný mimo mě byl po infarktu, po prvním v 73 letech. Taky se tomu patřičně divil, nějaké předzvěsti neměl, snad jen několik hodin předtím. Byl vyučený krejčí, ale moc to řemeslo nedělal. Stavěl třeba hranickou cementárnu nebo dělal i uvolněného předsedu ROH v Severomoravských cihelnách. Hned na začátku na mě vyrukoval s PTP. Byl prý pétépákem jako odpůrce komunismu, a teď má průkazku, kterou mi hrdě ukazoval, a která ho opravňuje i k dost bizarním výhodám – neplatí za autobus, za telefon a má o 2500 Kč větší důchod. Paradoxně si ale vojnu u PTP chválil – byl v Karvině na dolech, ale nefáral, dělal krejčího ve výstrojním skladu, nicméně měl hornické výhody a dobrý plat. Komunismus jako takový schvaloval, že byl dobrý pro dělníky. To jsou paradoxy!

Pozoruhodné byly ale jeho další osudy. Když šli s manželkou před 13 lety do důchodu, prodali domek v Hranicích a koupili si za odhadní cenu 4500 Kč domek ve vesničce na samém konci obce i světa, s velkou zahradou. Domek kámoš zvelebil, přistavěl patro, na zahradě si nechal vyhloubit rybník, nasadili si stromy, zřídili skalku, chovali čínské kačeny, kozy, králíky. Taky měli pejška, kterého měl v peněžence na fotce hned vedle manželky: oba byli už dávno po smrti. Strašná tragédie postihla kámoše před 8 lety, když mu úplně nečekaně v noci umřela na infarkt manželka. Jenom díky své tehdejší vitalitě to sám přežil. To nebylo všechno. Měli dvě dcery, které se obě jaksi (možná z nějaké nedůsledné výchovy, říkám já) zvrhly a staly se z nich poběhlíce. Jedna je rozvedená třikrát, jedna jen dvakrát, a od té doby střídají „partnery“ a spolubydlící, většinou s různými skandály, pokud se o nich vůbec doslechne. Styky s nimi nadobro přerušil, říká,

že zavinily manželčinu smrt. Jedna z nich jí měla říct nedlouho před její smrtí do telefonu něco tak hrozného, že se dodnes ani nedověděl co. Na pohřbu dcery nebyly a od té doby se neviděli.

Po manželčině smrti omezil můj kámoš některé hospodářské aktivity, třeba chov kačen a koz, ale koupil si nového psíčka – štěně. Žil s ním pak jako s člověkem, mluvil s ním a všechno dělali spolu. Celé hodiny mohl vykládat a taky vykládal o jeho chytrosti a učenlivosti. Kdyby se to zaznamenalo, byl by to cenný příspěvek pro etologii. Tak se na pejska upnul, že když ho vezli do Olomouce, pro bolest a šok si nic nepamatoval, ale lékař mu pak řekl, že jenom pořád opakoval: „Co psíček? Co psíček?“ Hlavně kvůli němu chtěl pořád co nejdřív domů. Měl kromě něho i jednoho lidského kámoše, o dost mladšího invalidního důchodce, který mu pejska opatroval a chodil dohlížet i na dům – tomu právě chtěl odkázat nemovitost, pokud by ho přežil. Dcerám ani vnučkám rozhodně nechtěl odkázat nic. Celkem pochopitelně se léta snažil sehnat nějakou „babu“, se kterou by tam mohl hospodařit a dožít, protože, jak pěkně říkala jedna dívenka z Náměště nad Oslavou, každý touží mít někoho, aby nebyl sám. Vypočítavost a sobectví, s ničím jiným se přitom ale nesetkal, takže nakonec rezignoval a o těch babách (sehnaných většinou na inzerát) se vyjadřoval s hlubokým despektem. Bud' chtěly vždycky jenom něco odvézt pro svoje potomky (kámoš byl gurmán a měl různé speciality, vlastní pálenku atd.), nebo chtěly tu samotu prodat, a aby se odstěhoval k nim do města. Správně ovšem usoudil, že kdyby ho baba pak vyhodila, skončil by jako bezdomovec. Jedna baba se zas pořád jenom houpala na zahradním křesle, až v něm usnula, další zas nemohla (nebo nechtěla?) „šoustat“, a tak podobně ... Má taky už kolik roků nebezpečné sousedy z vedlejší samoty, nějaké skinhedy, které nikdo ani nezná pravým jménem, protože si říkají Hitler, Duče, Heydrich a Goering. Víckrát už mu vyhrožovali, že mu zdemolují držku.

Těšil se nicméně až dětinsky domů, na pejska, na zahradu, a dost naivně věřil, že bude zvládat všechno jako předtím, že postaví nový plot, omítne zbývající stěnu... No, já nevím, ale klasik říká:

bylo v tom však něco krásného, co drtí
odvaha a radost z života a smrti.

Odcházel jsem z nemocnice zároveň...
(Vydala kniha *Zlín pod názvem Dlažební kostky*.)

JIŘÍ SUCHÝ

PROČ SI MYSLÍM, ŽE NEJSEM ATEISTA

*Půvabnou knížku *Klaun si povídá s Bohem od Jiřího Suchého* vydalo Nakladatelství Galén v roce 2017. Ukázka je z kapitoly *Proč si myslím, že nejsem ateista*.*

...Obdivem a úctou mě naplňuje například rostlinstvo. Důmysl, s jakým je zařízeno, aby všechny ty druhy, co jich je, nevyhynuly, je obdivuhodný. Řešením jsou semínka. Příroda je však ze záhadných důvodů nevyřešila jednotně. Pampeliškám dopřála padáčky, protože předpokládala existenci větru, který je roznese dál. Javor má vrtulky, které rovněž počítají s větrem. Jo, a mimochodem, co bylo dřív, semínko, nebo strom?



Rostlina s půvabným botanickým názvem svízel opatřila své plody drobnými háčky a vsadila na to, že existují zvířata, jejichž srsti se zachytí a zvíře pak odnese semena dál do krajiny, kde se svízel zatím nezabydlel. A když ne zvíře, udělají to za něj děti, když pro radost hážou ty kuličky po sobě.

Nebo jádérko třešně. Kdyby nebyla kolem ta sladká dužina, pro kterou člověk třešeň očese, plody pak dodá obchodu s ovocem, někdo si je koupí a pecku vyplivne třeba sto dvacet šest kilometrů od onoho rodného stromu, co by se stalo? Jádérko by spadlo pod rodný strom. Ale díky popsanému putování nevyroste nový strom ve stínu toho starého, ale někde docela jinde. Taková netýkavka spoléhá na to, že se jí někdo dotkne, a to je pro ni povel, aby vystřelila semínko o kus dál. Že by rostliny věděly o existenci větru, zvířete, člověka? Spíš bych byl ochoten uvěřit, že to ví někdo mimo ně, a proto je naprogramuje tak, aby onen vítr, zvíře, případně kolemjdoucí té rostlině, byť nevědomky, posloužil.

Slyšel jsem argument: všechny tyhle věci vznikly náhodou, a jelikož se osvědčily, zůstaly. Zatímco to, co bylo plané, nepřežilo. Nu dobrá. Jenom si občas říkám, jestli ono těch náhod nebylo nějak moc.

* * *

Nejen pampeliška či třešeň, ale i lidé se množí. Jim, jak je známo, neposkytuje příroda pro tento účel padáčky a vrtulky, způsob množení je tu zcela jiného druhu, co vám mám povídat! A proto je tu cosi, čemu lidé říkají sex-appeal.

Muž a žena. Žena je uzpůsobena tak, aby svými oblostmi působila na mužovo libido. Ty tvary provokují jinou bytost, které se říká muž, je to výzva, aby se postaral o zachování rodu. Ano, ve všech případech, které jsem tady dosud vyjmenoval, se vždy předpokládá vědomí existence něčeho nebo někoho druhého. Prostě kdyby neexistoval vítr, může si pampeliška své padáčky strčit, kam uzná – nic by jí nebyly platné. Kdyby nebylo sex-appealu, nenapadlo by muže, aby se postaral o potomstvo tak, jak je dodnes v kraji zvykem. Kdyby nebylo toho zvláštního vztahu mezi pampeliškou a vánkem, mezi netýkavkou a tím, kdo se jí dotkne, mezi mužem a provokující oblostí ženy, nebylo by života na Zemi. Takže by bylo zapotřebí, aby pampeliška věděla, co je to vítr a co dokáže, a z toho důvodu by vytvořila padáčky, které by uspořádala do krásné, dokonale pravidelné koule, velikost padáček by pak musela být samozřejmě naprosto stejná, aby některý z nich nepřechuoval a nenarušoval estetiku pravidelnosti oné krásné koule... I když ta pravidelnost je jaksi bonus navíc – svůj účel by splnily i padáčky různé velikosti, ale nebylo by to tak pěkné – viz motýlí křídla. To všechno by musela vědět buď pampeliška, nebo někdo jinej. Ale nejde jen o pampelišku. Na světě je obrovské množství skutečností, které počítají s tím, co stojí mimo ně. A s tím si nevím rady.

CHERUBSKÝ POUTNÍK (ANGELUS SILESII)

KRISTUS JE VŠECKO

Věz, Kristus je můj chléb i nápoj, pravda, slovo a život, stezka, vchod i místo poutníkovo.



ZÁŘÍ



ZAČÍNÁTE PEČOVAT? (5)

O CO MŮŽETE DÁLE ŽÁDAT A KDE?

Požádejte na Úřadu práce o **průkaz zdravotně postižené osoby**, na který jsou vázány výhody a úlevy – pokud Váš blízký naplní stanovené diagnózy. Pro opakovanou přepravu z léčebných důvodů zažádejte také o **příspěvek na mobilitu**. Nárok vznikne, jen když získáte průkaz ZTP nebo ZTP/P.

Když vozem nedisponujete, **sanitku** předepíše odesílající ošetřující lékař, který poskytnutí zdravotní péče požaduje. U plánovaného kontrolního vyšetření ji předepisuje lékař zdravotnického zařízení, které o kontrole rozhodlo.

Váš blízký možná bude potřebovat **kompenzační pomůcky**. Část z nich je hrazena ze zdravotního pojištění dávkou na zvláštní pomůcku. Podrobnosti najdete v aktuální metodice k číselníku na stránkách VZP.

Na některé pomůcky – vyjmenované ve vyhlášce č. 388/2011 Sb. – přispívá úřad práce, rozhoduje posudkový lékař. Lze také získat příspěvky od nadací, případně pomůcku zapůjčit.

V rodinném rozpočtu by mohl pomoci příspěvek na bydlení z dávek státní sociální podpory, příspěvek na živobytí a doplatek na bydlení z dávek hmotné nouze.

LOŽNICE

HELENA STRAKOVÁ – 9. ČÁST DENÍKU PEČOVATELKY



Bible mívala své důstojné místo na nočním stolku. Teď potřebuji mít u maminky postele jiné věci, léky, krémy, pleny..., i postel má maminka jinou, polohovací. Ložnici jsme museli s bráchou předělat. Postel jsme dali čelem ke zdi, abych k ní měla přístup z obou stran.

Jsem ráda, že to vyšlo tak, že když maminka leží na zádech, vidí oknem ven. Na štít sousedovy stodoly porostlý břechtanem, na ořech obalující se prvními listy, na les v pozadí. Jen na svoje kytičky nevidí, ty jsou moc nízko. Tak jí je dávám aspoň do vázy na okno.

Pokolikáté už se tahle ložnice předělávala. Ani to okno tu kdysi nebylo, bránila tomu řada chlívů přilepených na zeď ložnice. Z chlívů zbyla jen „prádelna“ s rovnou ple-

chovou střechou v úrovni parapetu okna a do ložnice teď svítí slunce.

Když jsem se tady rozhodla zůstat nastálo, spávala jsem v kuchyni na pohovce. Pohovka tu zbyla po mém otci. V ložnici spávala maminka a na druhé posteli její pejsek, Kikina. Ale tak to dál nešlo, maminka mě potřebovala i v noci, a tak jsme si to s Kikinou vyměnily, ani moc neprotestovala. A když brácha přivezl pro maminku polohovací postel, přestěhovala jsem se na tu původně její a „psí pelech“ jsme vyhodili.

Největší změny v domě proběhly, když se sem mí rodiče po svatbě přistěhovali. Především zkrátili dlouhou, poměrně úzkou kuchyň a zřídili tam koupelnu. Nynější obývací sloužil jako parádní pokoj, na tom babička (moje prababička, ale dál jí budu říkat babička, protože jsem jí tak vždycky říkala) s tetičkou trvaly. To když přišel pan farář, aby



ho bylo kam uvést. V ložnici spávali všichni. Na můj příchod na svět to už vliv nemělo, ale bráška je o čtyři roky mladší. Babička se totiž každý večer dlouho modlila.

K malé změně došlo po mém narození, tetička ustoupila a přestěhovala se do parádního pokoje. Asi rok po narození mého bratra zemřela. Já jsem v té době chodila do školky. Ve školce jsme se střídali v čestné funkci hospodáře. Hospodáři byli označeni červenou páskou na rukávu a měli jedinou funkci – před svačinou předstoupit před děti a říct: „Přejem vám dobré chutnání.“ Děti odpovíděly: „Děkujeme za přání,“ pak rozložily ubrusy a snědly z domu přinesenou svačinu. Po týdnu se děti ve funkci hospodáře vystřídalaly a červenou pásku dostali noví hospodáři. Já jsem moc chtěla mít svou vlastní červenou pásku, a tak babička šla na půdu, aby tam ve zbytcích našla červený hadřík. Babička mě milovala, a já, potvůrka malá, jsem věděla, že když maminka něco zakáže, babička to dovolí. Byla jsem její první právnuče, její „andělíček“. Asi proto, že jsem v kostelíčku o Vánocích přednášela básničky. Vidět prý mne nebylo, byla jsem z dětí nejmenší, ale slyšet ano.



Na té půdě pak maminka babičku našla – mozková příhoda. Z nemocnice si pak chtěla vzít babičku domů, kde už ležel nemocný otec, k tomu dvě malé děti... Lékaři prý řekli, že babička má přece také syny, ti by se měli postarat. A tak babičku si z nemocnice odvezl její syn. Maminka trpce vzpomínala, babičku prý si k sobě vzali jen kvůli jejímu důchodu. Když jsme ji byli navštívit, babička přímo hltala buchty, které jí maminka přivezla. A její syn řval: „Co jí to dáváš, vždyť se zas posere.“ Maminka o tom často vyprávěla, nejsem si jistá, jestli tohle jim dokázala někdy odpustit. A oni jí asi nikdy neodpustili, že dostala tenhle barák.

Další změny v ložnici probíhaly v souvislosti s tím, jak jsme dorůstali, pak když jsme odešli a založili si své domovy, své rodiny. Nás tady vystřídalaly sošky Ježíše a panny Marie, fotka papeže a spousta svatých obrázků. Jen ta zarámovaná svatební fotografie mých rodičů visí na zdi pořád.

Na tu plechovou střechu prádelny dám truhlík s muškáty, aby na ně maminka viděla, až rozkvetou. Snad ještě nebude pozdě.

PŘÍBĚH, KTERÝ SE STAL V ZAHRADĚ DOMOVA SENIORŮ V JERUZALÉMĚ

TOMÁŠ NOVÁK

Poslyšte příběh, jenž se stal nedávno v zahradě domova seniorů v Jeruzalémě. Na lavičce tam sedávala 95letá dáma, emeritní docentka psychologie na Hebrejské univerzitě. Do onoho poměrně luxusního zařízení přišla dobrovolně, nicméně v důsledku poznané nutnosti. Doma se o ni neměl kdo starat. Děti měly jiné starosti... Od příchodu do onoho ústavu po řadu týdnů nepromluvila. Zjevně rozuměla, chovala se nenápadně, zvládla sebeobsluhu, leč nemluvila. Do domova dochází mladá psycholožka – mimochodem mimo své židovství „češka rodu moravského“ – společně s retrívrem jménem Rast. Ti tři se potkali v zmíněné zahradě. Paní docentka upřela na psa pronikavý pohled a pravila: „Animus“.

ANIMUS PODLE C. G. JUNGA

Animus je dle Junga nositelem mužské psychiky. Má vztah k Animě – reprezentující ženský protějšek muže.

Jsou to archetypy – pravzory, vrozené ideje. Mohou pomoci pochopit vliv vlastního nevědomí. Ovlivňují proces hledání smyslu a naplnění života. Nerepresentují sexualitu.

Anima je oduševnělou bytostí, jejímž charakteristickým rysem je neklid, měňavost, tvořivá síla, a především pramen možnosti vztahu citového. Animus – protějšek ženy nabízí paralelní mužské rysy (bezcitnost, racionalitu, moc). Harmonie mezi zmíněnými archetypy umožňuje citové vztahy „Podle sebe nelze soudit tebe“. Projekce animy (anima), tj. očekávání stejného vnímání a chování, může vyvolat mnohé problémy. Inu jeden je z Marsu a druhý z Venuše.

ZPĚT DO ZAHRADY JERUZALÉMSKÉ

Rast zavrtěl ocasem, psycholožka jménem Ruth se na starší kolegyni mile usmála a povídá: Paní docentko, vím, že jste o Jungově psychologii hodně publikovala i přednášela.

Stará dáma úsměv opětovala. Pokývala hlavou a rozhovořila se. Zhruba hodinu si pak povídaly. Namátkou o osudech psychoanalýzy, příčinách roztržky mezi S. Freudem a Jungem, o ženách, jež nebyly jen pacientky... Ptal jsem se Ruth, jaké to bylo. Opáčila: „Výborné, paní byla napros-to in a já se od ní ledacos dozvěděla. Jen jsem místy měla dojem, že mne zkouší.“

Po hodině přišel pečovatel a nabídl paní docentce meloun. Zmlkla – kouzlo bylo přerušeno. Mlčí dál s výjimkou návštěv psycholožky. Povídají si – o čem jiném než o psychoanalýze.

NAHLÉDNUTÍ DO MATERIÁLŮ OSN

Podle OSN patří mezi nezbytné předpoklady přijatelného stáří následující:

- dostatek autonomie ve smyslu svébytnosti
- zachování a rozvíjení důstojnosti jedince
- seberealizace, jež umožňuje prožívat pocit smysluplnosti a užitečnosti pro druhé lidi
- dostatečné materiální zabezpečení umožňující v rámci možností kompenzovat omezení, jež stáří přináší.
- Na závěr leč v první řadě je zdůrazněna důležitost pocitu zdraví. To samozřejmě nemůže být dokonalé. Mělo by být na úrovni, jež přinejmenším umožní výše uvedené ostatní předpoklady.

Z DOMÁCÍCH PRAMENŮ CITUJI PODOBNÝ VÝČET NAZVANÝ „ČTYŘI ČÁSTI KOLÁČE“

Základní potřeby seniorů lze prezentovat jako koláč ve formě kruhu. JE MOŽNÉ JEJ ROZDĚLIT NA ČTYŘI DÍLY, leč není to ono. Rozdělené okorají. Lépe je, pokud drží koláč pohromadě. Působí celistvě a chuť jednotlivých ingrediencí se propojuje a doplňuje. Patří sem:

- Biologické potřeby – zdraví a tudíž i alespoň relativní psychická pohoda
- Psychologické potřeby – přiměřené podněty odstraňující nudu a pocity vyřazení. Stejně tak i přiměřená míra odpočinku. Nedostatek obého vede k rozladám, depresím, neurózám a pocitům psychického vyhoření.
- Sociální potřeby – „nedobře je člověku samotnému“ a sami můžeme žel být mezi lidmi, někdy i ve vlastní rodině. Optimální je, pokud s věkem je přirozený úbytek „starých“ kontaktů nahrazován alespoň z části kontakty novými.
- Spirituální potřeby – mít někoho opravdu blízkého, cítit jeho zájem, moci od něj nejen brát ale i dávat, mít pocit užitečnosti a potřebnosti. Navíc umění přijmout sebe sama i vlastní životní příběh.

„SILNÁ TROJKA“ PODLE R. M. RYANA A E. DECIHO

Výše zmínění američtí psychologové, mimochodem zastánci tzv. krátké terapie zaměřené na řešení problémů, jsou struční a snad i rázní ve vymezení základních sociálních potřeb a tudíž i předpokladů pro spokojený život seniorů. Zásadní je:

1. Autonomie: ve smyslu vědomí své individuality, odlišnosti od ostatních a jisté nezávislosti odolávající manipulacím. Pěkně to ilustruje výrok jiného amerického psychoterapeuta Frederica Perlse: „*Já jsem já a ty jsi ty. Já dělám svou věc a ty děláš tvou věc. Když se někdy setkáme, je to krásné. Když se nesetkáme, nedá se nic dělat...*“
2. Kompetence: Možnost ovlivnit svůj život, využívat možností, jež mám. Nerezignovat předem s konstatováním typu „proti věku není léku“. Patří sem i určitá míra vlivu na své okolí.
3. Potřeba být druhými lidmi respektován: Tj. přijímán ve své svébytnosti a přitom jim nebýt na obtíž.

FREUDE, FREUDE, FREUDE, VŽDYCKY NA TĚ DOJDE:

Klasickou či spíše ortodoxní psychoanalýzu do ČSR přivezl na počátku dvacátých let minulého století Ukrajinec přecházející před bolševiky MUDr. Bohodar Dosužkov. Byl přímým žákem Sigmunda Freuda a celý, dlouhý život – mnohdy pro nepřízeň mocných tajně – psychoanalýzu vyučoval. Ovládal šest jazyků, nejméně z nich češtinu. Zažil jsem ho jako starého pána na jakémisi psychologickém kolokviu. Nevím již, oč se tam kolegové a kolegyně přeli. Ve vzpomínkách ale živě vidím pana doktora s dlouhým, bílým, málem biblickým voussem. Slyším ho skoro jako dnes. Hovoří česky s výrazným ruským přízvukem:

„*No panové, já vas posloucham a divim se. Co vy to tady povídáte. Už papa Freud nás přeče všechny účil, že máme dvě entity. Entitu libido a entitu destrudo. A co se stáne, když libido není uspokojeno? No přeče triumfuje destrudo!*“

Podotýkám, že vnímání tzv. libida jako pouhé touhy po sexuálním uspokojení je velmi zjednodušující. Lze je chápat jako touhu po dosažení libosti.

VNÍMÁNÍ EMOCÍ STARÝCH LIDÍ

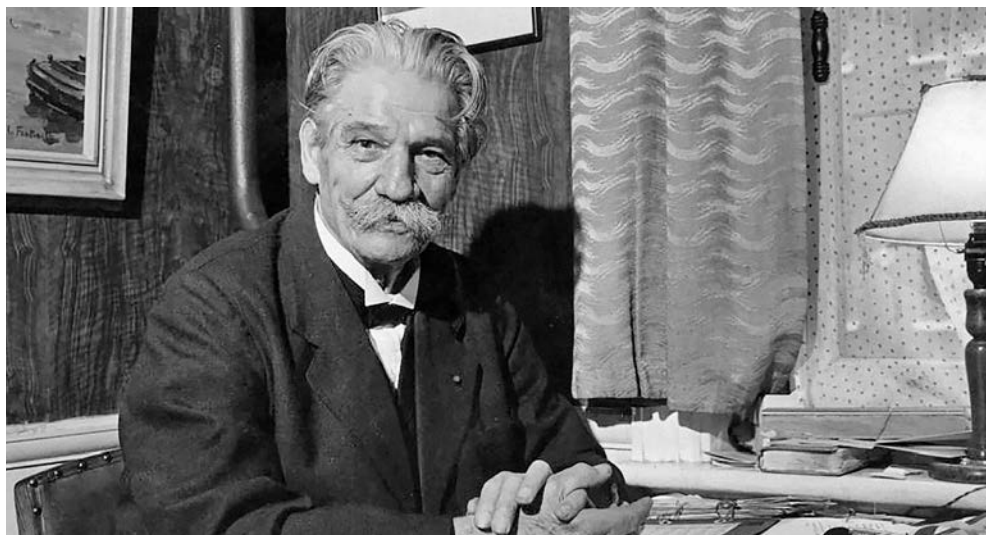
Výčet možných úhlů pohledu může leckdy připomínat uvedenou citaci F. Perlse. Ve snaze po jednoduchosti bych seniorské emoce chápal jako důsledek míry (ne)uspokojení výše popsaných požadavků. Někdo dává důraz na jedno, jiný na druhé. Někdo se projevuje takticky, někdo netakticky. Někdo emocemi přetéká. Jsou i tací, co předstírají, že emoce ani nemají. Pokud nejsou nezbytné požadavky uspokojeny, bývají emoce především voláním o pomoc. V popisu setkání s paní docentkou nacházím její touhu po autonomii, důstojnosti, seberealizaci, užitečnosti, přiměřených podnětech, respektu, využití svých schopností. Možná sdělení, že materiální zabezpečení samo nestačí.

A její mlčení? Ticho sděluje mj. „nemám slov...“

ALBERT SCHWEITZER

JAK JSEM SE ROZHODL, ŽE BUDU LÉKAŘEM V PRALESE

Albert Schweitzer (1875–1965). Kdo by neznal světoznámého misionáře, lékaře a protestantského teologa, který hluboko v pralese, v africkém Lambaréné, založil nemocnici pro domorodce. Ta léčila oběti lepry a další nemocné, kteří byli do té doby bez jakékoli lékařské péče. My přinášíme úryvek ze Schweitzerových pamětí „Z mého života a díla“, kde popisuje, jak byl od projektu nemocnice v pralese zrazován i svými nejlepšími přáteli a musel si Lambaréné doslova vybojovat.



Nějakou dobu jsem uvažoval o tom, že se jednou budu věnovat tulákům a opuštěným trestancům. Jakousi přípravou na to měla být má spoluúčast na činnosti svatotomášského faráře Augusta Ernsta, který byl denně od jedné do dvou hodin k dispozici každému, kdo potřeboval podporu nebo nocleh, a dotyčnému pak – místo aby mu slepě dal menší dárek nebo aby ho nechal čekat, až si o něm opatří informace – nabídl, že ho ještě během odpoledne navštíví v bytě nebo v noclehárně, probere s ním všechno, co o své situaci uvedl, a že mu pak poskytne nezbytnou podporu, jak dlouho bude potřebovat. Co jsme se najezdili za tímto účelem na kole po městě a předměstích, velmi často s výsledkem, že jsme žadatele nenašli tam, kde podle jeho údajů měl bydlet. V řadě případů jsme měli ale příležitost poskytnout vhodnou pomoc tam, kde jsme poznali poměry na místě. Několik dobrých přátel mi dovolilo, abych k tomu používal také jejich prostředků.

Již jako student jsem byl členem studentského sdružení „Diaconat Thomana“, které sídlilo v tomášské koleji, a pracoval jsem tam v oblasti sociální péče. Každý z nás měl povinnost jednou týdně navštívit několik chudých rodin, které mu byly určeny, předat jim stanovenou podporu a podat zprávu o jejich poměrech. Peníze, které jsme na tyto účely vydávali, jsme vybírali od příznivců tohoto sdružení, založeného dřívějšími generacemi, které pocházely ze starých měšťanských rodin štrasburských. Dvakrát ročně, nemýlím-li se, musel každý z nás vykonat určený počet takových pochůzek za sbírkami. Při mé ostýchavosti a společenské neobratnosti to byla pro mne trýzeň. Myslím, že jsem si při této průpravě na své pozdější žebrání počínal často velmi neobratně, ale přitom jsem se naučil, že lidé pochopí lépe prosbu taktní a zdrženlivou než dotěrnou, a že k pravému žebrání patří i umět přívětivě snést odmítnutí.

Ve své mladistvé nezkušenosti jsme jistě i při nejlepší vůli nepoužili svěřených peněz právě nejúčelnějším způsobem. Ale své poslání to přece jen splnilo, protože mladí lidé byli vedeni k tomu, aby se starali o chudé. Proto vzpomínám s hlubokou vděčností na ty, kteří měli pro naše snažení v tomto směru pochopení a otevřenou ruku, a přál bych si, aby co nejvíce studentů mohlo z pověření dárců vykonávat podobnou službu v boji proti bídě.

Při styku s tuláky a propuštěnými trestanci jsem pochopil, že jim může pomoci jen mnoho jednotlivých osob, které by se jim věnovaly. Zároveň jsem ale také nahlížel, že takové osoby

mohou dosáhnout výraznějších výsledků jen ve spolupráci s organizacemi. Ale já jsem měl na mysli činnost absolutně osobní a neodvislou. I když jsem byl odhodlán dát se, kdyby toho bylo třeba, k dispozici nějaké organizaci, nevzdával jsem se naděje, že přece jen nakonec najdu nějakou činnost, které se budu moci věnovat svobodně jako jednatel. Že se mi tato touha splnila, pocítoval jsem vždy jako velkou, stále oživující milost. Jednoho podzimního rána 1904 jsem našel na svém psacím stole v tomášské kolejí jeden z těch zelených sešitů, v nichž Pařížská misijní společnost podávala každý měsíc zprávy o své činnosti. Mně je dodávala jakási slečna Scherdlinová. Věděla, že jsem se o tuto misijní společnost zvláště zajímal, protože dopisy jednoho z jejích prvních misionářů, Casalise, ve mně zanechaly hluboký dojem, když je otec v době mého dětství předčítal při misijních bohoslužbách. Mechanicky jsem otevřel sešit, který se večer za mé nepřítomnosti ocitl na mém stole, a právě jsem jej chtěl odložit, abych se dal hned do práce. Vtom padl můj zrak na článek s nadpisem „Les besoins de la Mission du Congo“ (Co potřebuje misie v Kongu). Byl od Alfréda Boegnara, ředitele Pařížské misijní společnosti, rodilého Alsasana. Stěžoval si, že se misii nedostává lidí, aby mohla plnit své úkoly v Gabunu, severní provincii kolonie Kongo. Zároveň vyslovil naději, že tento apel přiměje ty, „na nichž právě spočinul Mistrův pohled“, k odhodlání nabídnout své služby této naléhavé práci. Článek končil větou: „Církev potřebuje lidi, kteří na pokyn Mistra prostě odpovědí: Pane, dám se na cestu.“

Když jsem to dočetl, dal jsem se klidně do své práce.

Hledání bylo skončeno.

O několik měsíců později jsem prožil své třicáté narozeniny jako onen muž z podobnosti, který chce postavit věž a počítá, „má-li dost na její dokončení“. Nakonec jsem se rozhodl, že svůj plán čistě lidské služby uskutečním v rovníkové Africe. Kromě jednoho věrného kamaráda nevěděl o mém úmyslu nikdo. Když se o tom dozvěděli moji příbuzní a známí z dopisů poslaných z Paříže, musel jsem s nimi podstoupit těžké boje. Snad ještě více než samo odhodlání mně vyčítali, že jsem k nim neměl tolik důvěry, abych se s nimi předem poradil. Těmito podružnostmi mne v oněch těžkých týdnech nesmírně trápili. Obzvláště nemístné mi připadalo, že v tom zejména vynikali moji teologičtí přátelé, neboť každý z nich měl už jistě za sebou alespoň jedno krásné, ne-li velmi krásné kázání O tom, že apoštol Pavel se podle svých slov v listu Galatským neradil napřed „s tělem a krví“ o tom, co chtěl učinit pro Ježíše.

Moji příbuzní a přátelé mě svorně přesvědčovali o nesmyslnosti mého záměru. Říkali, že prý jsem člověk, který chce zakopat svěcenou hřivnu a lichvařit s falešnou. Činnost mezi divochy mám přenechat lidem, kteří tím nezanedbají své dary a vědomosti vědecké a umělecké. Člověk, který mě miloval jako syna, mě plánil, že jsem jako generál, který se chce s puškou položit do přední střelecké linie. Jistá moderní duchaplná dáma mně dokazovala, že bych konáním přednášek ve prospěch lékařské pomoci domorodcům mohl vykonat mnohem více než zamýšleným činem. Goethův výrok z Fausta, že na počátku byl čin, v nové době už neplatí. Nyní je prý matkou našeho činění propagace.

V mnoha diskusích, jež jsem musel tehdy jako unavený partner podstoupit s lidmi, pokládávanými za dobré křesťany, se mne obzvláště dotýkalo, jak vzdálená jim byla myšlenka, že snaha dát se do služby lásce, kterou hlásal Ježíš, může člověka vyšinout z jeho dráhy, ačkoliv o tom četli v Novém zákoně a shledávali to tam doceřáda v pořádku. Pokládal jsem za samozřejmé, že z důvěrné znalosti Ježíšových slov by mělo vyplývat mnohem více pochopení, než jsem měl příležitost poznat ve svém případě. Vícekrát jsem musel dokonce poukázat na to, že Ježíšovo přikázání lásky může člověku za jistých okolností ukládat, aby svou poslušnost dosvědčil skutkem, ale vyneslo mně to zase výtku domýšlivosti. Co jsem vůbec tenkrát vytrpěl jen

pro to, že se tolik lidí pokládalo za oprávněně vyřázené násilím všechny dveře a okenice do mého nitra.

Obyčejně také nepomáhalo, když jsem se přemohl a dal jim nahlédnout do myšlenek, ze kterých mé rozhodnutí vzešlo. Domnívali se, že za tím musí vězet něco jiného, a hádali, že jsem se snad zklamal ve své kariéře, i když bych pro něco takového neměl důvod, protože jsem již v mladých letech dosáhl uznání, jakého jiní docházejí až po celoživotním boji a práci. Také prý vzešlo mé rozhodnutí z údajných smutných srdečních záležitostí. Opravdovým dobrodincem pro mne byli lidé, kteří se mi nedobývali pěstí do srdce, nýbrž mě pokládali za stárnoucího mládence, kterému tak trochu přeskočilo, a podle toho se mnou jednali s vlídnou ironií.

SMRT

MILENA LENDEROVÁ, TOMÁŠ JIRÁNEK, MARIE MACKOVÁ



Průměrný lidský věk byl až do prvních desetiletí 19. století krátký, dětská úmrtnost zůstávala hrozivá a lidé brali smrt jako běžnou a takřka každodenní součást života. Po staletí se více pečovalo o duši než o zdraví, nemoc (včetně epidemií či pandemií) byla chápána jako zasloužený trest za hříchy. Smrt zůstávala jedinou jistotou, závěrem kontinuálního procesu života, člověk se k ní zvolna chýlil. S výjimkou tragických nehod není lidská bytost zničena najednou. Stářím a úbytkem sil se jen završuje vývoj zahájený zrozením. Třebaže umírání a smrt mohou mít různou podobu, všude je smrt logickým zánikem života. Přesto strach z definitivního odchodu byl vždy nedílným komponentem každé kultury. Nikoli pudová úzkost tváří v tvář smrti, kterou mají i ostatní živočichové, ale strach ze smrti, která ještě nutně nastala. Neboť jen

člověk si umí smrt představit a snaží se s touto představou vyrovnat.

Po většinu 19. století bývala smrt v rodině hostem nepoměrně častějším, než je tomu dnes či než tomu bylo v rozvinuté industriální společnosti. Statistické údaje jsou výmluvné: před zánikem Československa, na přelomu osmdesátých a devadesátých let 20. století, umíralo ročně z 1000 obyvatel asi 10 osob. Ale na sklonku starého demografického režimu, v letech 1785–1789, byla tato míra úmrtnosti trojnásobná a nadále stoupala. V letech 1805–1809 dosahovala téměř 40 promile. Do konce sedmdesátých let se úmrtnost držela na 28–30 promile, klesat začala až na počátku devadesátých let a do roku 1913 poklesla na 19 promile.

Mezi koncem bytí a nicotou, která však nebyla jako nicota vnímána, stál sled rituálů umožňujících snadný přechod ze života do smrti jak umírajícímu, tak jeho blízkým. Baroko, jehož odkaz byl v 19. století stále živý, pojímalo život jako předehru ke smrti a kladlo velký důraz na to, aby smrt byla „dobrá“ a „spravedlivá“. Ve velké většině případů opouštěl člověk pozemský svět uklidněn nadějí na plnění testamentu, v němž se usmířil se všemi a se vším. Sepsání testamentu patřilo mezi morální povinnosti křesťana. Od 18. století přestala být jeho

hlavním účelem ustanovení o almužnách, důraz se přesunul na uspořádání věcí pozemských. Povinnost sepsat závět se netýkala jen zámožných – také nemajetní chtěli dát najevo, jak se má naložit s jejich skrovným jměním. Závět byla atributem „uchočené smrti“, umožňovala, aby lidé „zlepšili“ podmínky svým blízkým na tomto a sobě na onom světě. Pozůstalí, ochuzeni sice o každodenní přítomnost svého blízkého, získali příležitost plnit jeho přání – navíc doufali v posmrtné shledání. Od nepaměti byli lidé přesvědčeni, že po *smrti* existuje nějaká forma bytí. Předkřesťanské civilizace předaly tuto naději křesťanství, jež spásu člověka podřídl *Kristovu* vtělení a zmrtvýchvstání.

Počátkem 19. století v souvislosti s napoleonskými válkami, provázenými vlnou epidemií, se ideál „dobré smrti“ obnovil. Pak se však situace – poměrně rychle, během života jedné dvou generací – změnila. Jedním z průvodních znaků romantismu byla skutečnost, že cit k blízkým nabyl na *síle* a intenzitě a současně zmizel strach z pekla. Bůh byl zaměňován s všeobjímající přírodou, představa posmrtného života tak často nabývala podoby přiblížení se k nepronikatelné. Také hřbitov se stal místem rozjímání, pokoje a míru. Nezadržitelně postupovala sekularizace společnosti a spolu s ní i sekularizace *smrti*. Už v konci 19. století mizí řada rituálů spojených umíráním. Smrt ztrácí svůj společenský rozměr i tím, že péče o ostatky zesnulého přechází z tradičních cechů a náboženských bratrstev na specializované pohřební ústavy. Podobně jako testamentů, ani příležitosti projevit úctu mrtvému se lidé v 19. století však nevzdávali. Když je míjel pohřební kondukt v čele s vozem taženým koňmi, projíždějící pomalu náměstím a ulicemi, zastavili se a chvíli ticha, případně smeknutím, uctili nebožtíkovu památku. Nošení černého oděvu zůstalo pro pozůstalé povinné a společenské katechismy určovaly dobu jeho nošení v závislosti na rodinném poměru k zesnulému. Lidé ještě neznali víru ve všemohoucnost medicíny, nesvěřili svého těžce nemocného profesionálnímu nemocničnímu ošetřování.

K obrazu dobré smrti patřil i skon v okruhu blízkých, doma, ve vlastním domě a na vlastním loži, někdy v tom, kde sám umírající přišel na svět či kde se narodily jeho děti. *Slušný* člověk se až do konce 19. století narodil a zemřel doma – jedině doba válek byla výjimkou. Umírajícímu se jeho blízcí snažili různými magickými praktikami trápení zkrátit: obraceli čelo či naopak nohy postele směrem ke hřbitovu, k oknu, kladli ho na rozestlanou slámu na podlahu: symbolický styk s mrtvou ušlapanou podlahou měl usnadnit odchod ze života. Nebožtíka pak uložili na prkno nebo do rakve, jeho úmrtní lůžko ale nesmělo zůstat rozestlané, aby se do něj nemohl z onoho světa vrátit. Slámu z úmrtního lože bylo třeba spálit. Mytí a oblékání těla patřilo do kompetence žen – příbuzných i sousedek.

S úmrtím byla spojena celá řada rituálů, z nichž většina provázela lidskou společnost takřka od jejího vzniku. Prováděli je nejbližší zesnulého, dochované osobní deníky dokládají, do jaké míry chápali lidé 19. století smrt jako integrální součást života, jak v jejich mentalitě ono barokní pojetí „dobré smrti“ stále přetrvávalo. Usmíření s rodinou a sousedy, umírali doma, o vše, co se smrtí souviselo, se postarali pozůstalí a přátelé: era pohřebních ústavů měla teprve nastat... Zatím se stále slušelo se s nebožtíkem rozloučit, podívat se mu naposledy do tváře, navštívit ho v jeho vlastním příbytku.

Na základě závěrů, k nimž badatelé, především antropologové věnující zprvu *pozornost* mimoevropským kulturním oblastem, dospěli, je zřejmé, že všechny společnosti, které jsou etnologicky nebo historicky prokázány, *věnují* smrti a otázkám, jež jsou s ní spojeny, mimořádnou pozornost. Příchod smrti a záležitosti kolem ní *jsou* předmětem rituálů – neexistuje jediná společnost, která by prostě jen odhodila mrtvé lidské tělo. Pohřeb je rituálem všeobecně respektovaným, pouze osoby popravené, osoby *stojící* na okraji společnosti (zločinci) bývají zbaveny práva pohřbu a jejich mrtvá těla potupně ponechána na veřejně přístupném místě.

Vcelku lze říct, že pohřební obřady v *sobě* spojují tři typy rituálů: rituály odlučovací, pomez- ní a přijímací. Mrtvého je třeba oddělit od *světa* živých. Odtud rituály oddělení, rituály odlu- čovací (v primitivních civilizacích se již jedná o zničení předmětů, které zesnulému patřily, usmrcení jeho manželek, jeho otroků nebo oblíbených zvířat, zákaz vyslovení jeho jména, ve všech kulturách pak o činnosti spojené s úpravou mrtvého). V křesťanství *jsou* odlučovací rituály omezeny na poslední pomazání, k tomu pak přistupují materiální postupy odlučování: umytí a oblečení mrtvého.

Rituály pomezni naplňuje v křesťanské kultuře uložení mrtvého do rakve, jeho vystavení, stráž a rozloučení všech blízkých, přátel i sousedů; uzavření rakve, pohřební průvod, obřad, uložení do hrobu, uzavření hrobu. Rituály provázela řada pověr, do značné míry diktovaných strachem ze zemřelého, strachem z neznáma. Závaznost rituálu platila pro všechny sociální vrstvy, od lidí nejnuznějších (kde byl zjednodušen na maximální míru) po šlechtu.

Pro pozůstalé je pomezním rituálem zachování smutku, jeho délka, smuteční oděv či jiné označení. Pro zemřelého znamená pomezní období onen časový úsek před spasením jeho duše, *období* dočasného pobytu v očistci. Kojenci, kteří zemřeli před katolickým křtem, nepřekročí nikdy tuto přechodnou etapu a zůstávají navěky v očistci. Odtud snaha předin- dustriální společnosti co nejrychleji dítě pokřtít, odtud dovolení porodním babičkám pokřtít neduživého novorozence. Ještě nenarozený plod, který sotva jevil známky života, bylo možné pokřtít již v lůně matky.

Rituály přijímací jsou rituály spějící k ukončení smutku. Pro pozůstalé *jsou* dány hostinou po pohřbu a vzpomínkovými slavnostmi včetně zádušní mše, pro zesnulého přijetím na onen svět či věčným zatracením.

Všechny či alespoň některé z uvedených rituálů jsou přítomny ve všech způsobech pohřbí- vání: do hrobu v zemi, inhumace, spalování, incinerace, vhození do vody, immerze, vysušení, mumifikace. V podmínkách Evro- py se spolu s prosazením křesťan- ství zprvu užívalo jen inhumace, zcela ojediněle pak mumifikace: mumifikovaná těla jsou pohřbena v hrobkách kapucínského koste- la v Palermu, Toulouse, Bonnu, Žatci, Heřmanově Městci, Brně či Klatovech.

Po staletí měl pohřeb *společenský* charakter: tak jako se s umírají- cím loučila nejen jeho rodina, ale i přátelé, známí, sousedé, čeled', tak bylo zcela samozřejmé, že se všichni účastní i poslední cesty zemřelého. Jak nebožtík, tak pozů- stalí nezůstávali osamocení, ale těšili se projevům účasti a *soucitu*. V 19. století sice převládl model intimního a rodinného pohřbu, dří- ve charakteristický především pro reformované církve, spolu s roz- machem nacionálního cítění se však současně objevil nový typ



pohřbu: pohřeb jako *národní* manifestace. Tak jako si česká veřejnost přivlastňovala život českého *vlastence* či *vlastenky*, tak si také přivlastňovala jeho *smrt*. Pro veřejnost byla účast na pohřbu národního *výtečníka* příležitostí dát najevo své ztotožnění s jeho snahami, s národním programem: připomeňme v této souvislosti zejména pohřby Josefa Jungmanna v listopadu 1847, Josefa Kajetána Tyla v červenci a Karla Havlíčka Borovského v srpnu 1856.



CHERUBSKÝ POUTNÍK (ANGELUS SILESIUS)

NIC NEŽIJE BEZ UMÍRÁNÍ

Bůh, aby zachránil tvé žití, musí mřít,
a ty chceš bez smrti si život zasloužit?

ŘÍJEN



Co by měl pečující?

SABINE NAEGELIOVÁ – CO SI PŘÁT, ABYCHOM MĚLI:

RUCE

aby byly jemné,
aby uměly uchopit, ale nikdy nevěznit,
aby uměly dávat a nepočítaly,
aby měly sílu potěšit a žehnat.

OČI

aby uměly vidět nouzi,
ale neodvracely se od toho, co není pěkné na pohled,
aby viděly pod povrch,
a druhým bylo dobře pod jejich pohledem.

UŠI

aby uměly rychle postřehnout hlas toho, kdo je v tísní,
aby uměly být hluché k rámusu a ke zbytečným tlachům,
ne však k hlasům, které prosí o slyšení a pochopení, i když to ruší mé pohodlí.

ÚSTA

aby nikdy nevyřkla nic, co raní a boří,
aby pronášela jen slova léčivá
a nevyzradila důvěrná tajemství,
ale uměla vykouzlit úsměv.

SRDCE

aby umělo skýtat útočiště a teplo,
aby bohatě odpouštělo a chápalo,
aby umělo sdílet bolest a radost s láskou.

MUSÍM VYDRŽET

HELENA STRAKOVÁ – 10. ČÁST DENÍKU PEČOVATELKY



Mám pocit, že někdo četl můj deníček. Ivánek? Brácha? Maminka to určitě nebyla. Mám se stydět nebo zlobit? Radši se tomu zasměju. Vždyť tam nic tak hrozného není, naopak, mohlo by to vypadat, že mám téměř ideální život, bráchu, partnera i přáte-

le. Samozřejmě že ne, prostě si ve vzpomínkách uchovávám jen to hezké. To špatné je mi dobré jen k tomu, abych si z toho vzala ponaučení, pak to raději zapomenu. V moudrých knihách je psáno, že si můžeme vybírat, jaké myšlenky budeme nosit ve své hlavě. Škoda, že tohle maminka neuměla a často se vracela ke starým křivdám.





I Tonička a Vlasta, její kamarádky, znají ty smutné historky z jejího života.

Spousta nemocí prý má příčinu v naší psychice. Kdysi jsem jí přinesla nějakou knihu na toto téma, myslím, že ji i četla. A kolikrát jsem se snažila jí to vysvětlit. Asi jsem nikdy nevystihla tu správnou chvíli, nezvolila ta správná slova.

Slova, slovíčka, ta mají kouzelnou moc, jen s nimi umět správně zacházet. Někdy se dá dvěma slovy vystihnout celý příběh. Jako v té anketě, co proběhla kdysi v Americe – položili otázku „Jak nejlépe vyjít s partnerem?“ Vyhrála to žena, která odpověděla „Nakrm bestii“. Moudrá paní, nakrmíš bestii a je z ní beránek.

A někdy správné slovo způsobí, že dojde téměř k osvícení. To se mi zase vybavuje moje kamarádka Maruška, psycholožka.

Má v Podyjí domek po rodičích, vlastně je to pěkná vilka s poměrně velkou zahradou. Tam jsme jezdily na víkendy, pomáhala jsem jí s prací na zahradě a pak jsme si vyjely na kolech. Paráda, ona se tam narodila, zná historii i každou cestičku – „Tady slez z kola, je tam strmá skála a pod ní teče Dyje“. Večer jsme opekly buřty, daly si kafičko pod starou hruškou a ochutnaly její loňskou úrodu v tekutém stavu. A když v tomhle ráji přšelo, měla tam své časopisy a knihy. Jedna z těch knih mě velice zaujala, byly to příběhy z psychotherapeutické praxe.

Jeden ten příběh je právě o tom „osvícení“, o ženě, která se natolik věnovala své nemocné dceři, že zanedbala výchovu svých dvou synů. Synové zvlčili, její holčička nakonec zemřela a žena se tak trápila, že byla nucena podstoupit psychoterapii.

Náročná práce, tahle psychoterapie, vytvořit si vztah ke klientovi, pochopit jeho problém, najít příčinu a pak lék – ta správná slova. Někdy se to podaří po mnoha marných pokusech naprosto nečekaně, jako v tomhle případě.

„Jsme prostě takoví,“ řekl už téměř bezradný psychoterapeut a tato obyčejná slova ženu náhle „osvítla“. Konečně si dokázala odpustit, smířila se s minulostí a začala přemýšlet o tom, co se dá ještě napravit.

A tak díky Marušce a této knize si nevyčítám, co jsem neudělala dříve – jsme prostě takoví, ale snažím se teď dělat všechno, jak nejlépe umím. Maminka už nemůže vůbec nic, na mně je udělat vše pro to, abych vydržela. Na kompenzaci problémů způsobených nedostatkem spánku jsem si pořídila psychowalkmann. Samozřejmě jsem si ho napřed půjčila od kamaráda a vyzkoušela, někteří lidé prý to nesnášejí. A ve středu, když u maminky byla Terežka, jsem navštívila svého lékaře. Dal mi něco pro mé zhutované tělo a zdůraznil, abych nezapomínala na psychohygienu. Nezapomínám, mám přece Terežku a tenhle deníček.

HRABĚ BY SE DIVIL

TOMÁŠ NOVÁK

John Montagu, čtvrtý hrabě of Sandwich, byl velmi vytíženým a zodpovědným, vysoce postaveným úředníkem britské koruny. Zlí jazykové o něm tvrdí, že rád hrál karty. Tak vášnivě, že neměl čas ani na oběd. Prikázal proto sluhovi dát mezi dva krajíce chleba lahodný kus masa s trochou zeleniny. Vznikl pokrm nazvaný posléze sendvič.

Jméno urozeného vynálezce se stalo nesmrtelným.

Nedosti na výsostném postavení sendviče v gastronomii. Čas postmoderní rozšířil význam šlechticova jména i pro sociologii. Hovoří se o sendvičovém manželství, rodině. Tam kde v rodině je několik generací. Děti v letech, kdy ještě potřebují péči i kontrolu.

Jejich rodiče zhruba středního věku. Dále rodiče rodičů. Někdy dokonce i prarodiče oněch rodičů. Jedna či dvě starší generace potřebují pomoc. Kdo jiný by jim mohl pomoci než „střední proud“ členů rodiny.

Nepsaným leč výzkumy podloženým pravidlem je fakt, že pečovatelské role zastává především žena, zde matka nezletilců. Otec pomůže s fyzicky náročnou, někdy i kutilskou prací.

„Na své děti musíš mít čas vždycky,“ děl muž nad jiné povolání – pediater profesor Švejcár. Babička (prababička) dítek již špatně chodí, televize ji nebaví, čte se jí s obtížemi (že by začínal šedý zákal?). Málem zoufale čeká, až konečně přijde dcera, potřebné věci přinese a hlavně si popovídají. Pokud je stará paní vdova, bude již po sté vyprávět, jaký byl nebožtík báječný chlap, takoví se dnes nerodí. Možná k tomu přidá pár připomínek k partnerskému vztahu dcery. Není-li vdovou, potřebuje si postěžovat na dědu. On je již jako malé dítě, zase provedl to a to... Dcero, domluv mu! Třetí možnost – maminka je rozvedená – zvyšuje její vazbu na dceru a především kritičnost. Poskytuje nevyžádané rady, buď jak by si měla „holka“ chlapa vážit, protože muž po čtyřicítce „je dnes buď mrtvý, zadaný nebo psychopatický“ a kdo by si tě teď s dvěma děckama vzal. Další – častější variantou je kritické doporučení, co by výše zmíněná neměla manželovi dovolit, kam by ho neměla rozhodně pouštět. Měla by přitvrdit. Když to nepomůže, tak „kufr mu dát za dveře“. Vždy mohou být na tapetě děti. Zde vnuci a pravnuci. Babička má výhrady k jejich výchově. Na základě své dlouholeté amatérské ba leckdy i profesionální praxe (učitelské) je jí jasné, že „mladí“ své ratolesti nezvládají. Svě poznání si nenechá pro sebe.

Po podobné psychologické masáži se dcera vrací domů s pocitem boxera po technickém k. o.

Jakýsi vnitřní hlas jí nastavuje chmurné zrcadlo. Tento hlas je nazýván v transakční analýze „nevládný Rodič“. V klasické, freudovské psychoanalýze jde o tzv. Superego.

Zmínění reprezentanti zvnitřněných pravidel a svědomí si servítky neberou. Třeba takto: „Holka prostě si přiznej, že nezvládáš. Dětem by ses měla věnovat víc, za chvíli vyletí z hnízda a co pak?

Navíc všude na ně číhají drogy, alkohol a promiskuita. Babička a děda by také potřebovali víc péče. Já už si ani nevzpomínám, kdy jsme si v klidu spolu vypili kafe. Vlítu tam, udělám co nejrychleji nejnnutnější a už se celá nervózní dívám na hodinky. Nedávno jsem se na mámu utrhla. Pak mě to mrzelo. Ona je cítá, trápila se tím. Já byla přítom jen našťvaná z práce. Tam je teď ta nová magistra. Určitě by měla zájem o mé místo. Oni ty magistry nebo bakalářky si o sobě moc myslí. Manžel nedávno jednu bakalářku chválil, jak je šikovná. Prý je sama. „Nechápu, proč si někoho nenajde,“ řekl. Jenom aby už nevěděl, koho si má dotyčná hledat – no ano, jeho – tátu od rodiny. Já bych se mu ani nemohla divit. Pořád jsem unavená, nevyspalá, občas i protivná. Mám toho moc. Kamarádka mi nedávno řekla takové legrační anglické přísloví. Prý „sex je dobrý, když je dobrý, a když je špatný, tak je pořád dobrý...“ To by mě zajímalo, jaký je sex, když vlastně už není. Kdy to bylo s mužem naposledy? Já už ani nevím. Prostě stárnu...“

MÁŠ-LI SMUTEK NA DUŠI, SVĚŘ SE TĚM MILUŠI

Nebo absolvuji seminář osobního rozvoje. Také si můžeš něco přečíst. Stačí zadat do Googlu a dozvíš se mnohé. Na pomyslném trhu s radami nabídka převyšuje poptávku. Snadno se dozvíte mnohdy i zlatá slova: „Veškerou péči je třeba rozložit na celou rodinu. Sociální služby jsou dostupné i v té nejzapadlejší víscce a jsou cenově přijatelné. Starší děti zvládnou prarodičům nakoupit, ohřát jim jídlo, povídat si s nimi. Je třeba, aby všichni členové rodiny pocítili svůj díl odpovědnosti a nějakým způsobem se zapojili. Dopřejte si i nicnedělání a hlavně bez výčitek. Chce to trochu šikovnosti. Jedna paní povídala, že chodí mamince pro obědy.

Nejezdí autem, ale chodí pěšky. Je to součást jejího času pro sebe a na tu cestu se každý den těší.

Velkou pozornost věnujte i partnerskému vztahu. Má-li být pro oba partnery stabilní oporou a zdrojem síly, musí v něm být hodně radosti a inspirujících zážitků. Neméně důležité je pěstovat vztahy přátelské. Mít někoho s kým sdělíte radosti i starosti. Prostě musí to být někdo, komu můžete o půlnoci zavolat, že už máte všeho dost. Věnujte se svým koníčkům. Představujte si do všech detailů, jak úžasné to bude, až si přivezete z tiskárny vlastní knihu, budete procházet pařížské galerie s francouzsky mluvícím průvodcem nebo sklízet vlastní ředkvičky. Začněte na tom pracovat již dnes...

DERNIÉRA

V posledních letech, když jsem ještě pracoval na gerontologickém oddělení, jsem pozoroval, kterak stále častěji chápu myšlení a potíže svých klientů. Nebylo to zúročením dlouholetých zkušeností, jak jsem se v pýše chvíli domníval, ale zřejmě již mým částečným splynutím s životy stařen a starců.

Doufám, že mi prominete toto nepovzbudivé označení, které je daleko od korektních, leč nevýstižných a pokryteckých termínů. Tedy ani senioři, ba ani dříve narození. Maximálně mohu udělat ústupek stařenkou a stařečkem.

Uteklo to vážně rychle a do života mi vstoupilo období, které by se dalo též označit jako derniéra. Vstoupilo spolu se starobním důchodem a velkou spoustou nových a překvapivých změn, které je mi dopřáno pozorovat.

Rád bych se s vámi o to podělil a nabídl pár tematických sloupků, které, doufám, nebudou fádni a skličující. Dnes začneme vnímáním světa u raného starce.

Musím předeslat, že pohled na svět je již notně poznamenán určitými tělesnými změnami

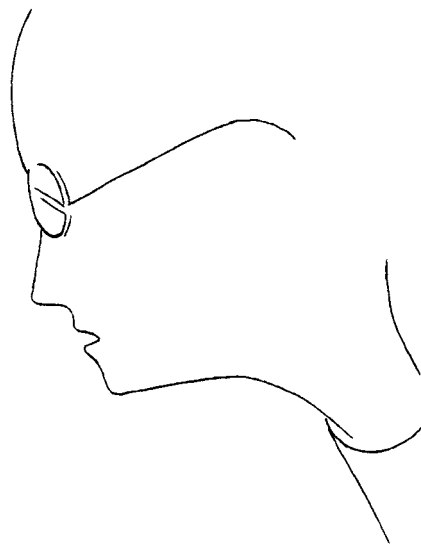
JAK BEZ ÚJMY NA ZDRAVÍ ZVLÁDNOUT SENDVIČ?

Realistická je tzv. vlídná asertivita. Při respektování zákonů jsme každý sám sobě soudcem. Zákony nevytváří naši kritičtí sousedé či samozvaní moralizátoři. Máme nejen právo, ale i povinnost posoudit své možnosti a meze. Můžeme říci ne. Nemusíme to zdůvodňovat.

Vycházet se starými lidmi nemusí být jednoduché. Věk rozhodně nepřináší sám o sobě moudrost. To, co bylo kdysi přijatelné, může být v osobnosti časem karikováno. Než se nějakou nespravedlností trápit, je lépe volit tzv. selektivní ignorování. Okřídlené „dáma to přejde“ platí i pro pány. V souhrnu: „Miluj bližního svého jako sebe samého. Ne víc.“

nami a problémy. Takže pokud se ráno zdaří nastartovat pohybový aparát a orientovat se v základním, začíná dennodenní boj o zoufalé uchopení skutečnosti.

Raný stařec, to je udivené dítě. Žasne nad otevřeností systému, který bourá jedno tabu za druhým. V televizi se dozví, jak ulevit větrům, čím si potřit genitálie v horku, jaké



vložky si připevnit při úniku moči nebo čím si ulevit při obžerství. Neméně zábavné jsou noviny. Člověk zjistí, že se celý život a ve všem mýlil. Pro starce je překvapivé, že to, co vidí, se vlastně neděje a existuje pouze to, co ukazuje televize a píšší noviny. Vše je mu znovu a správně vysvětleno. Zlo bylo naše dobro a obráceně, to, co chápal jako dobro, bylo vlastně zlo. Protiválečné pocity, které se ho zmocňují, když slyší všude kolem bubnování do války, jsou slabost, ba zbabělost.

Velmi cenné jsou pro něho rady mladých spoluobčanů. Například, že je nutno udělat maximum pro ztracenou sebelásku. To raný stařec objevil dokonce jako celý kurz s názvem Cvičení obnovy ztracené sebelásky. Jako první bod nabídla zkušená 25letá terapeutka/koučka rady, jak se naučit milovat své bolesti, svou povislou kůži a aktivní samotu. A dokonce starcům a stařenám poradí, jak si odbarvit vlasy, a taky co jíst a jak myslet. (kn)

HENDRIK GROEN

TAJNÝ DENÍK HENDRIKA GROENA, 83 1/4 ROKU

Tajný deník Hendrika Groena a jeho pokračování jsou absolutní světové bestselery. Snažili jsme se najít něco obdobného, jenom ne tak známého, žel přes usilovnou snahu nenašli jsme... Knihu u nás vydalo nakladatelství XYZ a vyjímáme z ní:

PONDĚLÍ 7. ŘÍJNA

Žije zde několik žen posedlých hygienou a pak několik dalších, kterých se, slušně řečeno, péče o zevnějšek moc nedotýká. Dost dobře není možné, aby tyto dvě skupiny vedle sebe fungovaly.

Paní Aupersová, jedna z těch, jež si nevymění punčochy ani po měsíci, sdělila svým dvěma spolustolovnicím, které si velice potrpí na hygienu, že všechno to umývání a zkrášlování nemá žádný smysl.

„Jen na lidských patách žije osmdesát druhů plísni. To jsem někde četla. Dokážete si představit, co pak žije v rozkroku?“

„Já jím,“ prohlásila jedna z čistotných dam.

„Já tím chci jen říct, že nemá cenu se pořád umývat. Na rukách máte taky plno plísni a bakterií.“

Povedlo se: Obě pořádkumilovné dámy zavolaly sestru. Jestli prý by paní Aupersová mohla být zticha, když se jí. Paní Aupersová se odvolávala na svobodu vyjadřování. Strhla se hádka. Nakonec si musela paní Aupersová ve svých ušmudlaných šatech s přehledem jídelníčku posledních dní odsednout k samostatnému stolu.

Ale zlo bylo dokonáno. Skoro nikdo nedojedl své jídlo. Jen tlustá paní Zonderlandová využila situace a dojedla čtyři pudinky s ovocem. Za normálních okolností jeden z nejoblíbenějších dezertů. Většinou jsou skleničky vyškrábány téměř dočista.



SOBOTA 12. ŘÍJNA

Ředitelka prohlásila, že evakuační cvičení bylo velice úspěšné. Jestli bylo jeho účelem vyvolat co nejvíce zmatku, pak s ní souhlasím.

Zničehonic se ve fosforeskujících vestách objevili na chodbách příslušníci civilní obrany. Alarm ještě nehoukal, takže mohli nejdříve vysvětlit, že nejde o opravdový zásah. „Abychom předešli infarktům,“ vysvětlila později Stelwagenová.

Když se rozneslo, že jde jen o cvičení, dopila většina obyvatel v klidu svou kávu a pak se vydala do pokojů pro bundy, protože venku bylo docela chladno. Zácpy, které se vytvořily před výtahy, by se klidně mohly dostat do dopravního zpravodajství. Každý přece ví, že při požáru je zakázáno používat výtah. Většina obyvatel ale kategoricky odmítla jít po schodech, což není až tak s podivem, když člověk používá chodítko. Tito lidé prostě zůstali a čekali na výtah, který nepřijel. Nakonec se rozhodl vedoucí civilní obrany vyhlásit následující: po důkladnějším prozkoumání se ukázalo, že se nejedná o požár, ale že byla nahlášena bomba a výtahy se tedy použít mohou. Mezitím už ale došlo k úrazům. Jedna dáma upadla na schodech a někdo další strčil prsty do automaticky se zavírajících protipožárních dveří.

Doufám, že v případě opravdového požáru se plameny budou šířit velmi pomalu, protože trvalo celých pětatřicet minut, než byl venku poslední člověk. Tou dobou už ale byli první lidé zase uvnitř v čele se zaměstnanci, protože venku bylo opravdu psí počasí.

NEDELE 13. ŘÍJNA

Ještě pořád jsem naštvaný, když si na to vzpomenu.

Včera bylo opět nečekaně krásné počasí a já jsem se rozhodl, že si vyrazím na malou projížďku na skútru. Chvilí poté, co jsem vyjel, přede mnou najednou nečekaně zastavilo auto a zkřížilo mi cestu. Zabrzdil jsem přímo uprostřed cyklostezky a čekal, co se bude dít. Z druhé strany se poměrně rychle přirýtila motorka a řidič musel hodně prudce zabrzdit, aby do mne nenarazil. Řidič, okolo dvaceti let, se na mě pohrdavě podíval.

„Bacha, starouši!“

„Pro vás pan starouš. Prosím o trochu respektu. O tom vy přece pořád mluvíte.“ Zabušil jsem si pěstí na hrud' a prohlásil: „Respect man!“

„Vycouvej, starouši!“

Kousek jsem couvl, aby mohl projet.

Když mě míjel, plívl mi asi z pülmetrové vzdálenosti přímo do obličeje, přidal plyn a odfrčel pryč. Slina mi stekla přes líc. S odporem jsem si ji otřel do rukávu.

Ochromen bezmocí a vztekem jsem se vydal zpět domů.

Zrovna jsem se dočet, že „můj“ starosta Van der Laan má rakovinu prostaty. To mi náladu moc nezlepšilo. Jeden z mála lidí, kterého obdivuji. Příjemný člověk a správná osobnost na správném místě, taková kombinace se neobjevuje tak často.

Koukám z okna ven na déšť, který padá už tři hodiny, a teď mi došlo, že musím jít navštívit Eefje, jinak začnu uvažovat o sebevraždě. Pokud nebude doma, zkusím zajít k Evertovi. Jestli nezastihnu ani jeho, strávím zbytek dne v posteli.

ČTVRTEK 17. ŘÍJNA

„Vlastně je úplně všechno, co tady doktor udělá, jen paliativní péče, nedělejme z toho vědu,“ tak zněl Evertův příspěvek do diskuze o lékaři z domova důchodců ve vesnici Tuitjenhorn, který se podle všeho nezdráhal píchat svým pacientům koňské dávky morfinu.

„V každém případě to vrátilo Tuitjenhorn zpět na mapu,“ přidal se Graeme.

Názory na jednání doktora z Tuitjenhornu se rozcházel. Mnoho lidí tady smýšlí o eutanazii jednoznačně křesťansky. Všichni se ale shodli na tom, že doktorův dobře míněný skutek (z toho vycházím, dokud nebude dokázán opak) nedával policii právo zadržet ho uprostřed noci a vyslýchat dlouhé hodiny. V tomhle případě už by jim asi nic neuteklo.

Kvůli událostem, jako je tato, se za chvíli budou doktoři bát podat morfin, i kdyby pacient trpěl ukrutnými bolestmi. Ze strachu, že jejich stříkačky zapříčiní smrt. A že ta šance je podle statistik u lidí vysokého věku opravdu nemalá. Nějaký obyčejný prášek proti bolesti už často nepomáhá.

Pan Bakker, snad největší reptal z celého domova, si jel umýt svůj mikrovůz Canta do automatické mycí linky, ale zapomněl vytáhnout okýnko. Když si to uvědomil, bylo už na tlačítko zavírání oken pozdě. Ocitl se náhle uprostřed akvária. Dostali jsme neutišitelný záchvat smíchu, když nám tuhle příhodu vyprávěl náš vrátný. Viděl ho totiž, jak vchází dovnitř jako zmoklá slepice.

O MODLITBĚ A LIŠCE

TICHON ŠEVKUNOV

A na závěr měsíce malý klenot pro potěchu duše. Je z knihy pravoslavného biskupa Tichona Ševkunova (1959) Nesvatí svatí a jiné příběhy, které vydalo Nakladatelství Pavel Mervart v roce 2017.

V Egyptě, kde v době hlubokého křesťanského starověku stálo mnoho velkých monastýrů, se jeden mnich přátelil s nevzdělaným a prostoduchým rolníkem-feláhem. Jednou rolník řekl mnichovi:

„Já také ctím Boha, který stvořil tenhle svět. Každý večer nalévám do misky kozí mléko a dávám ji pod palmu. Bůh v noci přichází a mé mléko vypije. A má ho velmi rád. Nikdy se nestalo, že by v misce něco zbylo.“

Mnich se nemohl ubránit úsměvu a dobromyslně a jasně svému příteli vysvětlil, že Bůh nepotřebuje kozí mléko. Nicméně rolník tvrdošijně trval na svém. A tak mnich navrhl, že příští noc budou tajně sledovat, co se stane, až miska s mlékem zůstane pod palmou.

Ujednáno, uděláno: v noci se mnich a rolník nedaleko schovali a za měsíčního svitu zanedlouho spatřili, jak se k misce přikradla liška a všechno mléko do poslední kapky vypila.

Rolník byl tímto odhalením zasažen jako bleskem.

„Ano,“ smutně přiznal, „ted' vidím, že to nebyl Bůh!“

Mnich se snažil rolníka utěšit a začal mu vysvětlovat, že Bůh je Duch, že je úplně jiný než všechno ostatní v našem světě, že lidé ho poznávají zvláštním způsobem... Ale rolník před ním jen stál se skloněnou hlavou, pak se rozplakal a odešel do své chýše.

Mnich se také vydal do kelie. Ale když se k ní přiblížil, s údivem spatřil u dveří anděla, který mu přehradil cestu. Mnich v bázni padl na kolena a anděl mu řekl:



„Ten obyčejný člověk neměl ani vzdělání, ani moudrost, ani sečtělost, ale ctil Boha tak, jak uměl. A ty jsi mu se svou moudrostí a sečtělostí tuto možnost vzal. Určitě řekneš, že jsi jednal správně. Ale jedno nevíš, mudrci: že Bůh, když viděl upřímné srdce toho rolníka, každou noc posílal k palmě lištičku, aby ho potěšil a přijal jeho obět.“



CHERUBSKÝ POUTNÍK (ANGELUS SILESIUS)

CO JE DOLE, NEŠKODÍ

Kdo vnikl nad hory a nad oblaka nízká,
jak moh by dotčen být, když dole hřmí a blýská?

LISTOPAD



ZAČÍNÁTE PEČOVAT? (6)

NA CO SE PŘIPRAVIT DOMA

Co nejdříve vybavte **byt** na pečování. Hlavním úkolem je zajistit hlavní životní potřeby opečovaného. Nejčastěji používané pomůcky v domácí péči jsou nástavec na WC, sedátka do vany, madla, toaletní křeslo, chodítka, berle a močová láhev, polohovací pomůcky.

Vypravte si **lékárníčku** dle diagnózy a léky na bolest a snižující teplotu. Oproti běžné výbavě možná budete potřebovat plenkové kalhotky, ochranné krémy na pokožku, čisticí emulze, elastická obinadla. Vhodný je tlakoměr, případně glukometr. Na internetu najdete seznam prodejen v jednotlivých regionech, kde Vám i poradí.

Pokud si berete domů nevléčitelně nemocného, je dobré spolupracovat s **mobilním hospicem**, který nabízí kompletní podporu, včetně zapůjčení veškerých pomůcek za mírnou úplatu. Více na portálu Umírání.cz.

Existují i **služby přivolání pomoci**, signalizační zařízení a monitorovací systémy. Služba často funguje ve spolupráci s městskou policií, bývá hrazena malým poplatkem.

Přejeme hodně síly, trpělivosti a vytrvalosti. Pokud těmito základními radami a informacemi alespoň trochu ulehčíme vaše pečovatelské začátky, budeme rádi. (Pečuj doma)

NÁBOŽENSTVÍ

HELENA STRAKOVÁ – 11. ČÁST DENÍKU PEČOVATELKY



Vím, že si maminka vyčítala, že nás nedokázala vychovat tak, aby i z nás byli věřící. Samozřejmě ve smyslu její víry v Boha. Já už jako dítě, v období vývoje, kdy se děti neustále ptají proč, kladla

babičce všetečné otázky ohledně náboženství. Babička měla vždy stejnou, nic nevysvětlující odpověď: „Nerouhej se.“ Taková byla její víra. A taková jsem už tenkrát byla já – abych mohla uvěřit, musím tomu napřed rozumět.

Proč má jezulátko zlatou korunku a zlatem vyšíváné šatičky? Narodilo se přece v chudobě, ve chlévě na slámě.

K čemu je přikázání „V jediného Boha věřiti budeš“, pokud je jen jeden bůh?

Ve škole jsem pak také slyšela něco jiného. Darwinova vývojová teorie má svou logiku.

Měla jsem kamaráda Pavla, z rodiny adventistů, a tak jsem poznávala jejich víru. Ta také vychází ze Starého zákona. Vděčně jsem přijala i jejich pozvání na obřad – Svátek stánků. Konal se v zahradě, pod širým nebem, protože má připomínat putování Židů pouští po vyvedení z Egypta.

V té době mě navštívili obecně opovrhovaní jehovisté, i ty jsem pozvala dál a porovnávala to, co říkali, s tím, co jsem slyšela jinde, co je psáno v Bibli, co v jiných knihách. Velice mě zaujala kniha Zenona Kosidowského „Příběhy mrtvého moře“, porovnání biblických příběhů s historií a archeologickými nálezy, ale ještě víc malá útlá knížečka „Tak to v bibli není“. Tu jsem objevila kdesi na stánku, ve výprodeji, v papírové krabici mezi literaturou, o kterou bych ani nezavadila. Jsou to převyprávěné příběhy z Bible a úvahy nad nimi.



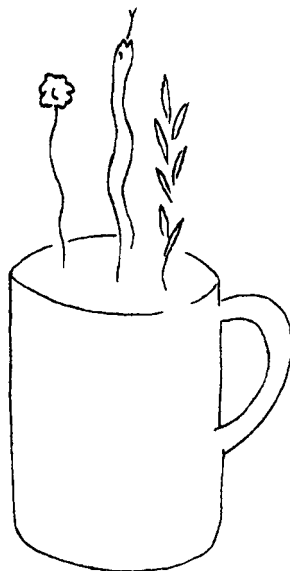
A pak cyklus přednášek srovnávací filosofie Východu a Západu, které pořádala Nová Akropolis. Tato vzpomínka je nerozlučně spojena s Vandou. Vandička, bystrá hlavička, dobrá dušička se smyslem pro krásu. Už tenkrát ráda fotila a já žasla nad tím, kolik ona vidí krásy, která mně uniká. Pak odjela služebně do Anglie a tam zůstala. Ale i ona patří k těm stálícím mezi přáteli v mém životě. Teď by ráda opustila šedivou kancelář a věnovala se plně fotografování. Moc jí přeju, aby človíček, který zhlédne výstavu jejích fotografií, nikdy nezapomněl jméno Vanda Ralevská.

Tyto přednášky a Anthony de Mello – příběhy z jeho knih, moudrosti sebrané z různých náboženství – byly zdrojem našich úvah a debat, ať už doma u čaje a kávy, nebo při putování po lesích a kopcích s batůžky na zádech.

Tak jsem poznávala, že jsou i jiná náboženství a říkají něco jiného.

A s poznáváním jen přibývalo otázek.

Jak mám, maminko, vědět, že právě tvá víra je ta pravá?



NEVYLÉČITELNĚ A VLEKLE SPOJENI

Ano, jsem laik a hrdě se k tomu hlásím. Jsem laik v mnoha oborech, ne-lí ve všech. Jsem i laický pečovatel, tedy dle naučných slovníků a vzato doslova, lidový pečovatel, neb slovo *laik* je odvozeno z latinského *laos* tedy lid. Slovo laik dnes ovšem má řadu významů i přenesených, tak třeba v církvích jsou to aktivisté – jak se dnes říká lidem zaujatým pro věc – tedy muži a ženy, přesněji řečeno lidé (abychom genderově nenarazili), kteří se podílejí na církevních obřadech nebo církevním životě, aniž však jsou vysvěceni. Laik je také zpráva, kterou uživatelé facebooku informují své přátele o tom, co se jim dnes v noci zdálo, nebo co dělají k večeri. Čím víc máte laiků, tím máte větší popularitu a můžete s tím do politiky nebo do bulváru. Laik taky může být druh od Laiky, která se v rámci pokro-

ku udusila na oběžné dráze. Zkrátka laik a laický je slovo ošemetné a nejspíš proto se v odborné zdravotnické a najmě pečovatelské obci objevily v poslední době náhražky. Nacházejí se zejména v odborných ústech. Tak třeba na konferencích a na seminářích věnovaných pečovatelům se objevuje dnes už běžně termín *formální* pečovatelé. Ale ledva jsme si zvykli, že už nejsme laičtí, ale formální, spatřil světlo světa termín *chroničtí* pečovatelé. Označuje aktivisty, kteří se pečování věnují jaksi delší dobu a už vědí své, na rozdíl od *začínajících* pečovatelů. Chronický ovšem znamená především vlekokoucí se delší dobu a většinou nevyлéčitelný. Tak to jediné mne s chronickými pečovateli smiřuje. Vskutku jsou většinou se svou péčí o druhé nevyлéčitelně a vlekle spojeni. Buď jim za to dík. (lav)

INDIKÁTOR SKAUT

ANTONÍN HOŠŤÁLEK

Indikátor je v řeči Bruselu osoba, které poskytujeme v Pečuj doma podporu. Takové řekneme měřidlo naší pomoci. Jedním z našich indikátorů byl téměř devadesátiletý skaut.

Znali jsme ho dlouho. Chodil k nám, když mu nebylo ještě osmdesát. V podstatě nic nepotřeboval. Byl čilý. Učil malé skauty lesní moudrosti. Měl pověst znamenitého stopaře. Byl vášnivým redaktorem a vydavatelem Skautských listů, dokonce i členem mezinárodního spisovatelského PEN klubu, neúnavně bojoval za obrodu Moravy, celý život se zabýval vlastivědou a muzejnictvím, entomologií, zoologií, býval i dost významný chovatel a leccos dalšího... Rodinu neměl. Rodinná vendeta šla až do dalších kolen, žil tedy sám. No sám... Lidi ho milovali, byl obrovský šarmér a s lidmi to opravdu uměl. Vybudoval si s pomocí přátel takový malý systém podpůrných služeb a s nimi život s přehledem zvládal. Nás si kdysi do systému taky vyvolil. Pomůžeš? Pomůžeš, až bude třeba? ptával se a probodával mě s upřeným pohledem mnoho let dopředu.

My tedy se skautem v podstatě počítali, a když se přehnalo pár let, tak na naši pomoc opravdu došlo. Jenže když jsme nastupovali s příspěvkem na péči a různými dárkami, bylo už zle. V čase, kdy nás povolal, ležel v jakémsi přístroji se zlomenými obratli po úrazu a nemohl se hnout. A ten jeho šarm už taky nefungoval. V bohunické nemocnici to pro sestřičky byl jenom takový obtěžující

dědula. Jednou mi při návštěvě nečekaně řekl, že to nejhorší, co v životě zažil, bylo tady. Víc mluvit nechtěl. Odjinud jsem se dověděl, jak po něm sestřička mrštila umělohmotného bažanta se slovy: Podávej si ho sám, dědku. Ale tohle jistě skaut za nejhorší ve svém životě nepovažoval. Nicméně si myslím, že zhruba tehdy pochopil, že nic moc dobrého na tomto světě mu už nekyne. Bylo to vlastně takové předznamenání jeho konce... Měl výborné kamarády, právníka a přírodovědce, kteří jej povzbuzovali, hustili do něj, že se musí zmátožit, aby mohl jít domů, ale skaut v obrat už sám asi nevěřil. Jako by přestal světu čelit, jeho stav se zhoršoval a o minulých Vánocích zemřel.

Vzpomněl jsem si nedávno, že to bude brzy už rok... Dělal jsem probírku adresáře, a když jsem mazal skauta, napadlo mě, že se podívám na internet, co vlastně o něm napsali, že si konečně přečtu nekrology, na které nezbyl čas. Jenže kromě smutečního proslovu jsem žádný nekrolog nenašel. A jinak jsem na internetu objevil o něm jen pár zmínek. Jeho jméno je mezi nositeli skautských vyznamenání a mezi zakladateli jedné moravské společnosti je podepsán pod jejich stanovami a u další organizace je uveden pod výroční zprávou. A to je asi tak vše! No a to bude, napadlo mne, taky asi tak vše, co po jeho životě zůstane...

A co tím chci říct? Vlastně ani nevím. Teď asi jen to, že život lidský puntik toliko jest a nad puntíček ještě menší.

TZMO Czech Republic s. r. o

Naše výrobky – *Bella, Happy, Matopat, Seni, Dr. Max, Eva Natura, Eva Sun* a *Kanion* jsou prodávány na více než šedesáti trzích Evropské unie, Střední a Východní Evropy, Afriky a Dálného Východu. Jsme zastoupeni na trzích obydlených jednou třetinou světové populace.

TZMO Czech Republic – pravidelný podporovatel projektu Pečuj doma.



ZDENĚK GÁBA

ČTVRTÉ BLAHOŠLAVENSTVÍ (EXEGEZE)

ÚRYVEK



V tomto kalendáři otiskujeme tři rozličné texty Zdeňka Gáby, dnes už legendární postavy moravské slovesnosti. Narozen v roce 1939, žije v Šumperku, původní profesí voják, také někdejší prvoligový atlet, vědec, geolog, mineralog, esejista, básník a prozaik. V posledních letech spolupracoval s Knihou Zlín, která vydala obsáhlý soubor jeho básní, próz a aforismů.

„Blahoslavení, kteří hladovějí a žízní po spravedlnosti, neboť oni nasyceni budou.“ – To je velké slovo, až skoro strašné, ale zároveň, jaká útěcha!

Jenom málokdo má tu strašlivou potřebu spravedlnosti, která se dá dobře srovnat s fyzickým hladem a žízní. Člověk odpovědně může mluvit jen sám za sebe. A tak tedy: Ano, já hladovím a žízním po spravedlnosti. Nevím proč, ale tak to je.

S akutním hladem i chronickým hladověním se dá srovnat nenaplněná potřeba spravedlnosti. Jako fyzický hlad nelze utišit ničím jiným než jídlem, tak i hlad po spravedlnosti se nedá utišit ničím než spravedlností. Co to ale spravedlnost je? To se nedá definovat, jako ostatně nic, co člověk cítí. Je to spíše obraz než definice, když řekneme, že spravedlnost je jakási morální rovnováha. Každému životu a každému činu odpovídá nějaký účinek, nějaké odměna a odplata a ty mohou být úměrné – a to je spravedlnost, nebo neúměrné, a to je nespravedlnost. Kdo miluje spravedlnost a žízní po ní, zároveň nenávidí strašlivou, nesmiřitelnou nenávisť všechnu nespravedlnost, takovou nenávisť, kterou nemůže pochopit žádný správný liberál.

Je spravedlnost Boží a spravedlnost lidská, soukromá a veřejná, a je i parodie na spravedlnost, která se často hraje v soudních síních. Opravdová spravedlnost je ale přesná tak, jako jsou přesné váhy, jinak by spravedlností ani nebyla.

Je to velké a velice jasné slovo. Nasyceni budou, spravedlnosti dojdou. Ano, ano – ne, ne. Ale každého, nejspíš každého musí přitom napadnout i otázka: Spravedlnosti dojdou, ano. A le k d y a k d e? Ještě tady, uprostřed toho pozemského boje, nebo až po jeho skončení? Až tehdy, kdy uvidíme (jak můžeme zatím věřit) tváří v tvář? Žádná odpověď, v horském kázání ani jinde. Nejspíš záměrně, a když se nad tím zamyslíme, cítíme, že je to tak asi jedině možné. Žíznit po spravedlnosti, vědět, že jí dojdeme, a nevědět kdy. Být tedy pořád připravený, pořád v pohotovosti a až do konce za ni bojovat, neklesat na duchu a doufat.

Vydala kniha Zlín v souboru Dlažební kostky

IVAN JERGL

NEZBYTNĚ NUTNÉ NEDOROZUMĚNÍ

„Už bude všude zavřeno,“ řekl Václav.

„Tak se aspoň projedeme,“ nemínila ustoupit. Sebrala v koutě opřenou francouzskou berli, jemu podala hůl a odešli na parkoviště.

Cukrárna na hlavní třídě byla v adaptaci, okrajové zavřeny.

„Zkus to ještě na náměstí,“ zaprosila.

Zabočil do ulice, do níž měla povolený vjezd jen zásobovací vozidla.

Zastavili v ústí ulice do náměstí. Klára vystoupila a neznatelně nadnášeji ochrnutou nohu, vzdalovala se v modrém džínovém kompletu po chodníku k cukrárně.

Pozoroval náměstí. Hned vedle na rohu čekali chodci na zmrzlinu. Mužik v umolousaném bílém plášti čile cvakal dávkovačem růžové, bílé a žluté porce do oplatkových kornoutů.

Holubi s vrkáním procházeli mezi lavičkami s brebentíci lidmi a natahovali hbitě krčky po drobtech z kalíšků od ledové pochoutky. Ze zastávky odhrčela poloprázdná tramvaj.

Ve všední den, kdy se náměstím řinuly proudy chodců, sem zajížděl raději. Auto spíš uniklo pozornosti a byl tu i důvod k vjezdu do zakázané zóny, příkazy do banky.

„Co mám za život,“ řekla Klára, než vyjeli.

„Se mnou?“ otázal se co možná nejlhostejněji, ale čekal podrážděně na odpověď.

„Ne, vůbec.“ Znělo to upřímně. Oba si současně vzpomněli na dcerku postiženou neznámým virem. Už druhý rok je v léčebně.

„Osladíme si život,“ vyhrkl povzbudivě. Vyznělo to však trpce a ironicky.

Vracela se bez balíčku. Z dálky mu ukázala na prstech, že koupí dvě zmrzliny. Aspoň to, přikývl. Když si od její štíhlé postavy, která se ani po dětství nezměnila, odmyslí duralovou trubku s gumovým držadlem, vypadá jako kterákoliv dnešní dívka. Třebaže vyjeli zbytečně, byl rád, že jí vyhověl.

Z obrubníku se odlepil mladík v odporne sliznicově červené bundě a ukazoval na Václavovo auto. Hlavu měl otočenou na druhou stranu náměstí. Když tam Václav pohlédl, spatřil příslušníka Veřejné bezpečnosti, jak se dal do pohybu k autu. Mladík v bundě se šklebil.

Udavač!

„Vaše doklady, pane řidiči.“ Prohlédl si rychle muže u okénka: do modra vyholená, hladká tvář, pečlivě upravená uniforma, prošedivělé skráně kontrastující s mladým obličejem. Muž vzhlédl od dokladů.

„Jaký důvod jste měl k vjezdu do pěší zóny?“ Vyřkl tu větu velmi pomalu a pečlivě, jako by zahajoval významné soudní líčení. Odhadl ho na nepříjemný, komisní typ. Dosud vždycky stačilo ukázat na označení invalidy za předním sklem a příslušník se s pochopením nebo napomenutím vzdálil.

„Mám parkovací úlevu,“ řekl s těžko udržovaným klidem a ukázal na obdélník znaku. „Je tam k tomu průkazka.“ Příslušník znovu zalistoval v dokladech.

„Řekněte mi ale, jaký nezbytně nutný důvod jste měl k porušení

zákazu?“ Uvědomil si, že prohrává. Nákup v cukrárně, nadto ještě zavřené, není nezbytně nutný důvod. Ale Klára, její přání, jejich vztah, celá momentální situace... O tom mu zde přece nemůže vyprávět.

Jednoduchý a přece složitý důvod.

„Přišla nám návštěva. U nás už není nikde otevřeno a na té návštěvě nám záleží. Zajel jsem proto až sem, aby to měla žena co nejbliž a nemusela přes koleje, je také invalidní.“ Příslušník poslouchal vysvětlování s nepříjemně vlídným úsměvem.

„Pane řidiči,“ řekl důrazně, „vy jste to povolení zneužil.“ Dopověděl a čekal na reakci. ZNEUŽIL! To slovo mu vjelo hluboko do podvědomí, dotklo se ho na nejcitlivějším místě. Vztek se proměnil v odvahu.

„Jak zneužil?“ vystrčil rozhořčeně hlavu z okénka. „Uznávám (chyba Václave!), že to není ta nezbytně nutná potřeba, ale co mi zbývá? Ostatní si přijdou pěšky až sem a vyřídí si, co potřebují.“

„Jste ochotný zaplatit pokutu na místě?“

Václav podvědomě vnímal lidi jdoucí kolem, jejich zvědavé pohledy, jistou chůzi, sváteční pohodu ve tvářích, pamlsky v dlaních.

„Nejsem,“ řekl zarytě a uvnitř se rozechvěl strachy. Věděl, že boj bude pokračovat. Mlčení, v němž zpozoroval, že Klára právě koupila dvě porce zmrzliny a balancovala je v jedné ruce, zatímco druhou se opírala o hůl. Zvedla hlavu. Mám malér, řekl jí očima.

„Tak nejste ochoten?“

„Ne.“ Před očima se mu tmělo rozčilením.

„Zneužil jste výjimku, takže vám povolení ihned odeberu i s řidičským průkazem a nechám vám jen kupon na dojetí domů.“

To byl zákrok, který nečekal. Za patnáct let, co nahrazuje dvě špatně sloužící nohy čtyřmi koly, se nikdy nedopustil tak závažného přestupku, aby mu byly zadrženy papíry. Copak je ožrala, který ohrožuje lidi kolem? Uvědomil si, že v pondělí má odjet na školení a nepřijít, to by mu na novém místě neprospělo.

„Nesouhlasím! Podle vás jsem porušil zákaz, ale co je pro vás nezbytně nutná potřeba?“ Cítil, že muž v uniformě má sice pravdu, ale ne celou, jen takovou zvláštní, viděnou z výšin předpisu a zdravých nohou. Jak ale argumentovat?

Ve chvíli, kdy Klára s bledou tváří usedala do vozu vedle něho, se přestal ovládat a co mu ztížená pohyblivost kolenou a kyčlí dovolovala, vydrápal se z auta ven. Opřel se o dvířka a rozkřikl se do vyholené tváře policisty:

„Dobře, vy máte moc, můžete mi dát pokutu. Tak mi napařte těch pět stovek, ale podívejte se na mne,“ vznesl k očím dopraváka své pokroucené prsty, „tohle mi do smrti nedá do pořádku žádný doktor a mizerný nohy taky ne. To je totiž výsledek vědy, která na to prostě nemá!“

„Nekřičte prosím,“ řekl s mírným úsměvem muž v uniformě.

„...promiňte, já nekřičím, chci vám jen vysvětlit svou situaci, kterou nechcete pochopit.“ Za zády strážníka se začali kupit lidé. Vysoký, holohlavý důchodce se hlučně ptal po způsobu nedoslýchavých: „Co říká? Koho přejel?“ Zákazníci u kiosku se zmrzlinou otočili zvědavě hlavy.

„Chcete mi sebrat papíry a výjimku, nemyslíte, že je to na můj přestupek trochu tvrdý? Já se bez auta na tohle náměstí v životě nedostanu, v životě! Co když se budu chtít podívat jen na výlohy, na holuby? To nezajímá žádnou směrnicí, to není nezbytně nutná potřeba, že? Můžete mě podle průkazky klidně poslat pryč a já musím poslechnout, ale sebrat mi papíry... ne, s tím nesouhlasím. Vy, vy si sem můžete přijít kdykoliv po svých a nakupovat, prohlížet si, co je libo. Já můžu, jen, jen přijet!“ Václav sotva popadal dech.

Policista na něho hleděl s překvapeným, rozpačitým úsměvem.

Na korze přibyli další zevlouni. Vypadalo to, že se příslušník jen ztěží ovládá. Pak Václavovi nečekaně vstrčil doklady zpátky do rukou. Nevěřil tomu, ale uvědomil si, že vyhrál.

„Pane řidiči, dám vám jednu radu,“ hlas příslušníka se třásl potlačovaným rozčilením, „působí krajně trapně, když se oháníte svojí invaliditou a srovnáváte se se zdravými. To podruhé nedělejte!“ Otočil se, poodešel několik metrů a postavil se na okraj chodníku.

Ruce za zády nervózně otvíral a zavíral v pěst.

Václav se roztřeseně posadil do trabanta. Vrazil Kláře doklady do rukou a jako v mlze nastartoval. S největší opatrností vyjel z náměstí. U parku zastavil, vzal z rukou manželky doklady a mechanicky zkontroloval, zda jsou všechny.

Poslední policistova slova vykonala své. Teď by mnohem raději zaplatil pokutu. Byl omilostněn pro to, čím v největším zoufalství v rozporu se svými nejniternějšími postoji musel zaútočit, co musel dát „krajně trapně“ najevo. Zvítězil tím, co by nejraději ze svého těla odsekal, seškrabal a odnesl někam do spalovny. Prohrál, protože nebyl ukázněný.

Vzrušení doznávalo. Z parku táhl podzimní teplý vzduch pozlacený slábnoucím sluncem.

„Dals mu to pořádně,“ pokusila se ho povzbudit Klára. Zlehka mu položila dlaň na rameno a chvíli ji tam nechala.

„Dali jsme si to oba,“ ušklíbl se. „A přece stačilo, aby mě normálně vykázal, jak to dělají jiní poldové.“

„Konal svou povinnost,“ pokračovala Klára. Nebyl s to určit, zda to říká ironicky nebo rezignovaně. „Překonal svou povinnost. Zatímco my si myslíme, že je nám všechno dovolené.“ Nastartoval. Rozjeli se líně do prázdného bytu.

Cítil, jak v něm narůstá zábrana. Utkal se a vítězně prohrál.

Věděl, že teď se bude náměstí dlouho vyhýbat.



CHERUBSKÝ POUTNÍK (ANGELUS SILESIVS)

ZBOŽŠTĚNÍ

Bůh je můj duch, má krev a každá kost v mém těle;
jak potom nemám být jím zhloubi zbožštěn cele?



PROSINEC



Súfijská rada

Říká nám, abychom mluvili jen poté, co naše slova prošla třemi branami.

U první brány se ptáme sami sebe: „Jsou naše slova pravdivá?“ Pokud ano, necháme je projít.

U druhé brány se ptáme: „Jsou nezbytná?“

A u poslední brány se ptáme: „Jsou laskavá?“

A MAMINKA ZASE SPÍ

HELENA STRAKOVÁ – 12. ČÁST DENÍKU PEČOVATELKY



Ale tentokrát je to jiné, spí už moc dlouho. Inzulín jí teď nepíchám, naopak, měla by dostat jídlo, aby neupadla do hypoglykémie. Ale nereaguje, ani když se lžičkou s jogurtem dotknu rtů. To dříve fungovalo třeba i o půlnoci.

Ještě že mám mé alžbětinky, zavolala jsem do hospicu a požádala, jestli by sestřička nemohla přijet už dnes. Sestřička totiž při každé návštěvě měří tep, tlak a saturaci. Měřením saturace zjišťuje, jak je tělo zásobenno kyslíkem. Vždycky naměřila okolo 95 %, ale minule už jen 90 %. Přijela, změřila, pouhých 75 %. Probraly jsme vše, co z toho vyplývá a co teď potřebuju vědět. Jídlo a nápoje nelze podávat, když maminka není při vědomí, stejně tak léky. A řešit to jiným způsobem nemá smysl, jen bychom ji trápili. Pro jistotu jsem následující den zavolala k mamince i jejího lékaře – potvrdil to, co už mi řekla sestřička.

A tak jen kapu do očí a zvlhčuju tu oddechující pusinku. Občas ji otočím na druhý bok, zkontroluju kritická místa a každé otačené místečko natírám Menalindem. Dech je krátký a rychlý.

Z okna jsem zahlédla paní Filkovou, jednu z toho jejich – jak říkaly – babince. Zavo-

lala jsem na ni, snad by se chtěla rozloučit. Možná by se chtěli rozloučit i další přátelé. Poslala jsem e-mail Toničce a zavolala tetám Stáni a Květě.

Potom mi volala sestřička z hospice. Sice jsme minule všechno probraly, ale ona jistě věděla, jak mi je. Odpoledne přijela sestřička a také teta Stáňa. Pomohly mi s tím, na co jsem se dříve téměř bála jen pomyslet – vybrat oblečení. Ano, tu halenku s kytičkami, kytičky měla maminka tak ráda.

A večer – pořád ten zrychlený dech. Ivánek mě poslal spát, bude hlídat a vzbudí mě, kdyby se cokoli změnilo. Ve 2 hodiny jsme se vystřídali, to už vlastně byla sobota.

Nezměnilo se nic, jen jsem vyměnila plenu, otočila maminku na druhý bok a dál poslouchala její dech. Před šestou ráno zeslábnul, pak se zpomalil.

Maminko odpusť, že jsem nebyla podle tvých představ. Ale teď budu chvíli věřit s tebou a pro tebe. Nechci tě zdržovat, jen tě budu držet za ruku. Hodně jsi toho v životě udělala, jdi si odpočinout. Jdi za naším otcem, svými sourozenci, rodiči, babičkou a tetičkou. Možná jim Mařenka řekla, že brzy přijdeš a oni na tebe čekají.

A pak maminka vydechla naposled, v klidu, ve spánku.



PRÁVO NESTAČIT

JIŘINA ŠIKLOVÁ



Zkuste se podívat do slovníku, co vše se skrývá pod pojmem péče neboli care, či cure. Slovo je, tak jako mnohá jiná, odvozeno z latiny. Při dalším sledování toho pojmu zjistíte, že péče je také někdy překládána jako starostlivost, pozornost, nebo stálá přítomnost, ale má celou řadu různých variant. A ty jsou mimo jiné spojeny s kulturou, do které jedinec patří, a to včetně náboženství či jiných idejí a ideologií, které společnost vyznává či má vyznávat.

V mnoha kulturách to byly právě ženy, kterým byla poskytována pomoc a které ji mohly přijímat bez ztráty svého postavení. A zase naopak, alespoň podle vyprávění či legend o hrdinech, bylo skoro povinností jedince jít a obětovat se za celek. Např. v době tzv. helénské kultury, kdy jedinec, třeba Hektor bojoval za celek, nebo v době středověku, kdy představa o rytířských ctnostech nutila jedince jít do souboje, o kterém věděl předem, že v něm zemře. Dokonce i král a císař měl nad sebou ještě tento vyšší, morální závazek, odpovídající jeho postavení a představám o správném chování. A zde není třeba jmenovat jen Jana Lucemburského s jeho „toho bohda nebude, aby český král z boje utíkal“, ale i ty všechny mladíky, kteří se vzájemně vyzývali k souboji, ve kterém pak skončil jejich život, jako byl třeba Puškin, Lermontov, abychom zůstali u konkrétních osob, tedy lidí, kteří by bez plnění této povinnosti cti mohli napsat ještě desítky vynikajících básní, knih a obohatit celek. A to nevzpomínám ani na padlé na „poli cti a slávy“, jak se říkávalo kdysi těm, co byli zabiti ve válkách v přímém útoku. Bolest člověka i bolest jeho blízkých je třeba trochu „ideologicky“ pozvednout a zvýšit a tím ostatní přimět k podobnému jednání. Ti mrtví nám k tomu již nic neřeknou a ti, co ohrožení pře-

žili, se často pak stylizují dle toho, co patří do jejich kultury. Skutečně, nebo stylizovaně. Kdo z nás kdy viděl mučeného indiána, který „nehnul ani brvou“ (pokud vůbec víme, co je to brva), i když za velkých bolestí umíral pomalu a pomalu.

S kulturou také souvisí přijímání pomoci. Ženy, alespoň dle sdělení básníků, mohly se dožadovat pomoci, mohly si stěžovat a plakat. U malého dítěte se jeho závislost na péči od druhých považuje za samozřejmou. Jinak by nepřežilo. S věkem se ale i dítěti zvyšuje jeho sebevědomí, ví, že to či ono již si musí obstarat samo, že nemá či nesmí žádat pomoc. Dospělost, tedy období, v němž prožijeme většinu svého života, je přímo spojována s touto nezávislostí. Finanční, fyzickou, sociální, ale i teritoriální, oddělením místa obydli a hlavně přijetím dalších závazků a povinností. Otázkou však stále zůstává, jak je to s péčí, kterou má či musí přijímat člověk, který prožil celý svůj život jako hrdý, nezávislý jedinec a teprve ve svém stáří se dostal do postavení člověka závislého na druhých. Sociálně, finančně ale i fyzicky.

Se stářím je spojena i představa „práva na pomoc a péči od ostatních“. Jsem starý nebo stará, mám již právo na to nestačit. Kdo ale si dokáže tuto jasnou změnu v postojích k sobě samému a k tomu druhému připustit? Kdysi mezi „práva starých lidí“ patřilo i právo na něco nestačit a být závislý na druhých. Naše současná, evropská civilizace toto právo vytěsňuje. Tedy, nezdůrazňuje, neopakuje těm starým, „již to nemusíš dělat. Jsi starý, tak je pochopitelné, že to již nedokážeš“. Zkuste toto nahlas říkat starým lidem ve svém okolí. Se zlou se potázete. Ti, kterým chcete něco ulehčit, vám budou naopak dokazovat, že na všechno stačí, nic nepotřebují a pokud pomoc přijmou, budou i tím „tak trochu dotčení“. Věk se sice mění, ale lidé nejsou k tomu, že stárnou, „vycho-

vávání“, nejsou oceňováni za dosažení svého věku, a tak se pořád snaží a snaží. A když již opravdu nemohou, tak pomoc sice přijmou, ale s nevolí, s nechutí, takže je z toho zklamání na obou stranách.

Řešení? Řešení neexistuje, ale je možné tuto skutečnost reflektovat, popisovat, mluvit o ní a zdůrazňovat, že jsou rozdíly v jednání, podmíněné věkem naprosto samozřejmé, a že sebehodnocení není závislé na dosaženém výkonu, ale na přijetí a sebe přijetí svých možností, svých změněných

schopností, dovedností a samozřejmě i svého věku. A tomuto přijetí také odpovídá péče poskytovaná ostatními. Co se za to získá? Dobrý pocit, že jsem jednal správně, že se chovám tak, jak to odpovídá mému věku, a že pomoc mohu přijmout, protože jsem sám či sama kdysi poskytoval podobnou pomoc starším, tedy dostávám tím něco, o co jsem se zasloužil. Každý jsme vytvářeli či spoluvytvářeli hodnoty určité kultury. No a dnes ve stáří dostáváme zpátky to, na čem jsme se nepřímo kdysi podíleli.

JAN ŠIMSA

BILANCE

Evangelický farář a teolog Jan Šimsa byl člověk jasných a neuhýbavých názorů. A byl to on, kdo stál u počátků projektu Pečuj doma v Diakonii ČCE. Rok před svojí smrtí nám zaslal k publikování tento text, tehdy ho nazval Předběžná bilance. Dnes už je to jen Bilance. Zemřel v roce 2016 ve věku 86 let.

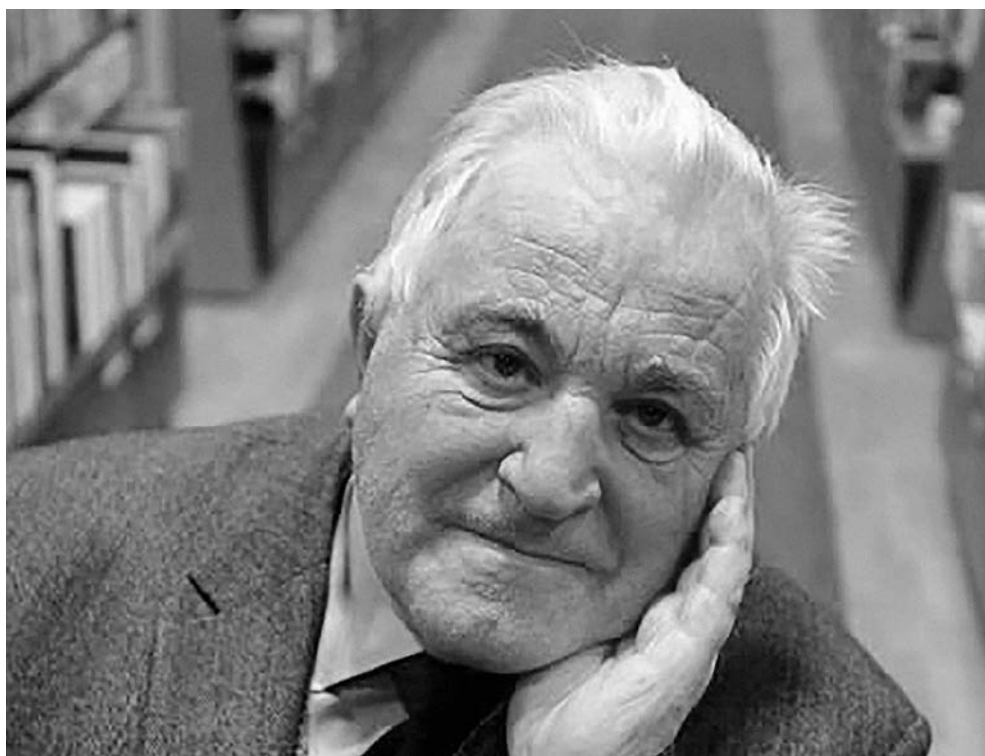
Přesáhl-li kdo osmdesáté let, může, ba má uvažovat o bilanci, arciže předběžné. Kde a jak jsem vyrůstal? S kým jsem mluvil a kdo mě ovlivnil? Proč si i dnes myslím toto a nemyslím ono? A jakými pravidly se řídím — popřípadě i neřídím? A co mne formovalo? Řekl bych, že hlavně četba knížek, tajné spolky, přátelé a aliance s dospělými. Posudte sami!

Začalo to takto. Přišel jsem ze školy a maminka se na mne obrátila s tím, že ten člověk neumí moc česky, je Němec a z Německa utekl proto, že neuznává a neposlouchá Hitlera. Ona sama nemůže jít a jen já že mohu pomoci. A spěchá to. Nikdo o tom nesmí vědět.

Byl to člověk ani ne moc starý. Šel jsem s ním na Benešovku a on tam v běžném činžáku ve druhém patře odemkl jednopokojový byt. Bylo v něm málo nábytku i věcí. Chodil po bytě a vybíral ty, které je třeba odnést. Vzal třeba i roličku toaletního papíru a zeleně natřené štokrle s otevíracím vrškem, různé praktické drobnosti. Ve spíži visela síťovka se starými bramborami, bylo již pokročilé jaro roku 1939. Vzal i ji. Mně se zdálo, že je třeba zachraňovat jiné, cennější věci. Třeba knížky, dopisy a ne brambory! Oba jsme toho měli na nesení dost. Němec na útěku mi poděkoval a už jsem ho nikdy v životě neviděl.

Tatínek večer přišel a vyptal se mne na to, kde jsme byli a co jsme odnesli a co jsme tam nechali. Řekl jsem to se všemi podrobnostmi i s toaletním papírem a starými bramborami. Tatínek byl nespokojený a za ty staré brambory mi přímo vyhuboval. A že si musím uvědomit, že ten uprchlík takové brambory nepodceňuje. Nevíš, odkud přichází a co má za sebou a co je pro něho důležité. Že jsem s ním šel po ulici a v našem domě ta dvě patra, byla chyba. Nějaký detektiv by se mohl vyptat lidí, s kým ten Jenda Šimsa šel. A kam jsme šli a odkud jsme přišli. A bylo by zle!

Zdálo se mi to nespravedlivé vůči mamince. Neměla přece nikoho jiného než mne.



Později jsem pochopil, že je třeba dodržovat určitá pravidla a rozumět tomu, v jaké situaci je člověk, kterému chci (a mám) pomoci. A že mne tatínek chtěl ta pravidla začít učit.

Na podzim vypukla válka. Tatínek mi řekl: „Ten tvůj Němec je v Paříži“. V tom „tvůj“ jsem vycítil uznání i pochopil příkrost, s jakou mou zprávu před prázdninami vyslechl, ale hlavně, že je v bezpečí.

Mnoho let po válce jsem našel v článku o německých náboženských socialistech jméno „svěho“ Němce. Stálo tam i pěkné slovo o těch, kteří mu u nás a jinde pomáhali.

Jakési ponaučení jsem si pamatoval celý život. Záleží na pravidlech a jejich dodržování, zvláště na utajenosti a mlčenlivosti.

Byl to pro mne začátek nového vztahu k Němcům. V těch necelých deseti letech jsem si myslel, že Němci jsou naši nepřátelé, že se jim nemá pomáhat! Mnohokrát jsem si pak znovu ověřoval, že více záleží na tom, co si kdo myslí, v co věří a co dělá, než na tom, jakou řečí mluví či odkud přichází. S řadou dobrých Němců jsem se setkával po celý život! Mnoho jich patřilo k nejbližším přátelům mých rodičů, i mne samého.

Velkou školou života byla Ymka. V bazénu pražské Ymky mě pan plavčík Miškovský naučil plavat a mám na to od sedmi let legitimaci! V tábore Ymky na Sázavě v létě 1939 jsem se stal členem skupiny Masaryk. Měli jsme červené trenýrky a bílá trička. Na prsou měla krásná velká M! Však také, když jméno bylo zakázáno, jsme se přejmenovali na „Mohykán“ a M nám zůstalo! V té době bylo známé basketbalové mužstvo Unkas. To jsme pak vykřikovali, že „Unkas byl poslední Mohykán“, a dávali důraz na tom slově „poslední“.

V Mohykánu jsme se starším bratrem Pavlem prožili velmi mnoho, i utajený pobyt v roce 1943 v táboře na Sázavě, který měla ve svém držení Hitler Jugend. Tam jsme museli dodržovat přísně pravidla a nikomu nic nevykládat, a zvláště to, že jsme vlastně „tajná Ymka“.

Vedle košíkové jsme začali i lehkou atletiku a Pavel vyhrál běh na dorosteneckých 1 000 metrů v okresním přeboru. Trénoval jsem s ním, ale závodit jsem si netroufl.

Se spolužákem Jirkou jsme v roce 1943 založili tajný kmen „lesní moudrosti“ podle vzoru amerického spisovatele *Ernesta Thompsona Setona*, jeho knížek *Rolf zálesák a Dva divoši*. A podle knížky *Přírodou a životem k čistému lidství Miloše Seiferta*. S ním na knize spolupracoval Ferdinand Krch, jeho články jsme znali z Radosti a Lípy. Ty vydával pro mládež Červený kříž. O Seifertovi nám maminka ráda vypravovala. Učil ji přírodopis na berounském gymnáziu. A také s ním a ostatními studenty gymnázia poprvé — ve dvanácti — tábořila. Pod Týřovem, stany měli kolem Týřovského potoka.

Zvláště ptáky jsme s kmenem horlivě pozorovali. Vedli o nich podrobné záznamy, zúčastnili se i tajného kroužkování u dobře utajeného ptačího koupadla ve velké zahradě pražského lazaretu SS, kam jsme se museli vždy vplížit (i vyplížit) přes zeď. Tady se musela pravidla přísně dodržovat! Nevěřili byste, kolik druhů ptáků jsme tu poznali a kteří oživovali Kinského zahradu! A ostatní parky, zahrady a lesíky města Prahy! A což teprve okolí a rybníky!

Výzkumné výpravy, táboření a pravidelné schůzky nás učily vážit si lesní moudrosti, učit se jí a hlavně dodržovat její pravidla! A číst romány, povídky a „učebnice“ lesní moudrosti. Také jsme obnovili slávu Ostrova dávné touhy, jehož jméno jsme ve stylu doby označovali OSDATO.

K nezveřejněným legendám by patřilo vyprávění, jak na nás ve dnech našeho táboření vzpomínal tatínek, v té době již vězeň koncentračního tábora Dachau, a jak se mu v noci o nás zdálo, že nás z ostrova vyhnal kdosi, že mu šlapeme trávu. A vskutku nás o těch malých prázdninách vyhnal pan Řežábek, že mu šlapeme trávu. Museli jsme tábor složit a přejít na Týřovský potok a tam postavili večer stan, ale všichni jsme se do něho nevešli, a tak čtyři jsme spali pod širákem a všichni zažili noční přepad stejně tajným skautským oddílem. S ním jsme o půlnoci uzavřeli mír a podali si i levé ruce, ač nic takového nebylo v pravidlech lesní moudrosti! O tom jsme tatínkovi nepsali, ale on o takových případech s usmiřováním nakonec věděl mnohem více ze svého a mamčiná táboření! Zemřel v únoru 1945.

Půvabnou krajinu středního a dolního toku potoka Botiče, tedy POŽLULI (čti Potoka Žlutého listí) jsme probádali až do Průhonického parku!

Dalším zdrojem našich životních zkušeností bylo, že nás před zamýšleným odchodem do ciziny na jaře 1939 dali rodiče pokřtít. Tatínek si sice myslíval, že nám nechá svobodu ve volbě církve, až z toho budeme mít rozum. I maminka svobodu rozhodování uznávala, ale pak přišla okupace. A rozhodnutí: Ať děti jednou vědí, čemu a komu jsme věřili! A maminka s námi přestoupila z československé církve k československým evangelíkům. Zde jsme pak všechny tři děti byly pokřtěny i postupně ve čtrnácti konfirmovány a zúčastňovaly se schůzek dorostu, totiž mládeže od čtrnácti do sedmnácti. Zde jsme se seznámili s řadou později proslulých osobností. Na mne a Pavla udělal velký dojem prostořeký a sečtělý Mirek Kačer. Míval pozoruhodné literární programy. Byl také členem Mohykánu. Jeho starší sestra Marta mne provází dodnes, je jí už přes devadesát.

Prožili jsme i příchod nového, tehdy mladého faráře z Přerova, Václava Urbana, který dal celému předměstskému pražskému sboru zvláštní švih. Zde jsem si prohloubil poznání o nutnosti životních pravidel a jejich dodržování pro celý život i pro odchod ze života. Mnozí tatínkovi přátelé, spolupracovníci a spolupracovnice svůj život po věrném celoživotním usilování ukončili na popravističích i ve věznicích a táborech a na frontách. Také na tajném sněmu Liščího kmene nám o tatínkovi, po jeho smrti v Dachau, vyprávěl jeho spolubojovník ze dvacátých let Minehava (Vavřda). A tatínek byl „Sůva“.

Farář Urban postřehl, co je můj největší problém: ustrašenost. A tak do Bible mi vepsal heslo: „Zmužile sobě činite — a posilní Bůh srdce vašeho — všickni, kteříž naději máte v Hospodinu.“ Je to podle Bible kralické, v knize Žalmů.

Se členy Liščího kmene jsme se v roce 1946 stali členy svazu mládeže. Měl zkratku SČM, tu pozdější zkratku jsme ani nezažili, ani neuznávali. Imponovalo nám poválečné úsilí o rekonstrukci města, například zasypávání požárních nádrží, pomoc na dráze, při výstavbě a opravách obytných domů, všechno, co bylo potřeba udělat — pro všechny. I to jsme dělali horlivě. A byli několikrát na noční směně v dolech.

Naším předsedou se stal člen Mohykánu. Pod jeho vedením jsme vyhráli celostátní soutěž brigádníků a jeli jsme za odměnu na dvacet dní na ostrov Raab a viděli poprvé moře a mořské racky a zpívali jugoslávské čili chorvatské písně! Můj bratr Pavel a náš předseda jeli i na stavbu tratě Brčko–Bánoviči. Já jsem se zúčastnil aktivně světového festivalu mládeže a studentstva v Praze. Pamatuji si dobře, jak jsme například vítali korejskou skupinu a spustili na ně „svou angličtinu“. Oni nás však překvapili slušnou plynulou ruštinou. Setkal jsem se s dvěma mladými Číňany. Dokumentární fotografie z války s Japonci i z občanské války přivezli ve dvou aktovkách, aby je vystavili v jinak prázdném sále výstavy festivalu. A byli velmi přátelští. Sestro moje, Číno!

Zvláštní období mého života začalo na prvním poválečném setkání Akademické Ymky v Obříství. Přijeli předváleční členové z emigrace, z Ameriky nebo se právě vrátili z vězení a táborů, setkali jsme se se Slávou Kohákem a jeho paní, poznali Jana Patočku, Boženu Komárkovou, J. L. Hromádku, Otakara Odložilíka... Oslovil mě syn známého pražského faráře, jmenoval se Pavel, měl rok před maturitou. Domluvili jsme se, že založíme středoškolský diskusní kroužek Akademické Ymky v Praze. A ještě v září založili! Rozhodl o mé životní orientaci, pokračoval jsem i ve vysokoškolské činnosti Akademické Ymky.

V roce 1948 jsem maturoval na staroslavném Akademickém gymnáziu. Maturoval jsem i z řečtiny, měl jsem za sebou sedm let latiny, učili nás i profesori, kteří nemohli pokračovat ve vysokoškolské činnosti. V té řečtině (i latině) jsem předběhl nové kolegy a kolegyně na Husově evangelické bohoslovecké fakultě. Nepočítal jsem s farářováním, chtěl jsem pracovat jako sekretář Ymky. Nedostával jsem proto stipendium, ale dával jsem hodiny latiny a matematiky.

V posledním roce studií jsem navštívil dědečka a babičku, u nichž jsem chodil do první obecné (čtyři kilometry do školy a čtyři ze školy). Jel jsem pro med a jablka, ale zde mě překvapil sportovně vyhlížející muž, ne o mnoho starší než já a namluvil mi, že mám jet s naším děkanem do Polska.

Za stodolou měl auto, vedle šoféra tam seděla i úřednice. A jeli jsme do Prahy. Ještě v autě mi oznámil, že jsem zatčen a že se v Praze setkám se zatčenými bývalými členy a členkami Ymky. Jako vždy jsem si opakoval, v čem je naděje. Na setkání s přáteli jsem se přímo těšil.

Po mnoha hodinách výslechu už v Praze v Konviktské ulici mi můj únosce vyložil, že je nutné, abych podepsal prohlášení, že budu dobrovolně spolupracovat s Bezpečností, a stal se asistentem na fakultě a dával pozor na děkana Hromádku a podával písemně rozborů o ideovém a politickém vývoji studentů i profesorů. Jinak budu souzen a můj bratr bude vyloučen ze strany a matka ztratí penzi, sestra nebude moci studovat na gymnáziu.

Byl to můj šťastný den — podařilo se mi dodržet to, k čemu jsem se pro sebe zavázal, to jest zatím říkat „ne“, a jestli je správné něco jiného, to si přece mohu uvážit, až mě zavřou. Ale nezavřeli. Jen mě odvezli autem domů, kde jsem svému únosci dal sbírku „Dlasků“. Ty totiž byly předmětem hodin výslechu!

Až později jsem pochopil, v čem bylo moje štěstí: odmítnutím nabídky jsem si ulehčil život. Běda nešťastníkům, kteří na takovou nabídku naletěli.

Pak jsem byl na vojně, převážně v pracovních oddílech, na stavbách a v cihelně, celkem na devíti místech, i na Slovensku a dál jsem se učil nejrůznějším řemeslům a zmužilosti a zůstával věrný svým přátelům, i těm zděděným po rodičích. Princip naděje se mi osvědčil i při cestách do Německa, Rakouska, Bulharska, Ruska, Estonska, Litvy, Lotyšska, Švýcarska a Izraele. Osvědčil se i při soudech a vězeňské exkurzi osmi měsíců (a dvou dní), při působení na venkovských farách, v tiskárně i ve výzkumném ústavu, v manželství a při starostech o tři děti. Tu naději mohu jen doporučit. A zmužilost z ní plynoucí.

JAN HANČ: NIC SE NESTALO

Úryvek je z jeho deníků, které vyšly pod názvem Události. Vydal je Torst v roce 2016. Autor Jan Hanč (1916–1963) byl básník, prozaik, atlet a později trenér. Téměř celé jeho dílo bylo zveřejněno až po Listopadu 1989.

Samozřejmě. Kdybych měl možnost psát, když se mi psát chce, možná bych občas napsal jednu nebo několik vět, které by nebyly úplně marné a zbytečné. Nic se však nestalo, i když je nenapíši. Možná, že by leckomu prospělo, kdyby spatřil v životě o jednu růži víc, nic se však nestalo, když ji nespattí. Nepřisuzuji neúměrný význam věcem tohoto světa. O jedno políbení víc nebo méně. Nemůžeme se neustále líbat. Očekával jsem mnohem víc líbání, nic se však nestalo. Nemá smyslu se rmoutit pro věci, které nejsou v našich možnostech ani silách, nebo jen za nesmyslně lichvářskou cenu. Měl jsem vždy nadmíru chtivou a lačnou duši, která se mne nadmíru natrápila. Jednou jsem se nesmírně těšil na zhlédnutí amerického leteckého filmu s Richardem Barthelmessem v hlavní roli. Bylo to na jaře, v sobotu a v Karlínském parku začínal právě kvést nádherně šerfík. Pamatuji se na to, jako kdyby to bylo právě dnes. Chodil jsem do čtvrtého ročníku karlínské měšťanky, kde jsem zcela výjimečně nalezl učitele, kteří mne měli rádi a které jsem sám miloval jako žádné učitele předtím ani potom. Po neustálých malérech a nedorozuměních s učiteli a profesory něco úžasného a takřka neuvěřitelného! Třídním byl učitel Hon, starý, neupravený a neohrabaný kantor, páchnoucí nakyslým potem. V zimě často stál u tabule a z ucouraných kalhot vláčel za sebou dlouhé bílé tkaničky spodků. Nikomu to však nevadilo. Ani to, že při řeči prskal. Jeho pohled měl zvláštní dobráckost, která každého odzbrojovala, nikdy nebyl nespravedlivý a všichni jsme podvědomě cítili, že tenhle věčně neholený, nemytý a rozčuchaný učitel má v sobě něco víc než všichni učitelé dohromady. Byl to velký milovník literatury a obzvláště poesie, dobrovolný varhaník a svérázný filosof, odvracející se od věcí zdánlivě ke skutečně důležitým. Byl to jediný můj skutečný učitel a vzpomínám na něj s nesmírnou láskou a úctou. Škoda, že jsem v patnácti nebyl s to vyslovit mu svůj obdiv a vděčnost za to, že mi vrátil víru v učitele a lidi, alespoň



některé. Tento učitel, když viděl v mých očích nesmírnou radost a očekávání, položil mi ruku na rameno a řekl: „Hančíku, víš, co bys měl dokázat? Když se na něco tak hrozně těšíš, odříct si to! Máš příliš lačnou a žádostivou duši, která tě bude v životě nemálo trápit, dokud nedokážeš ji sám zkrotit. Chápu tvou radost i nadšení a je mi tě líto. Dovedeš se mimořádně těšit, jseš schopen se mnohem víc nadchnout než kdokoliv jiný, ale tím víc potřebuješ velkého sebeovládání, nemáš-li v životě zkusit jako pes!“

MAXIM GORKIJ

VÁNOČNÍ POVÍDKA DROŽKÁŘ

Vánoční povídky – výchovné, dojmavé, často smířlivé. Patřily neodmyslitelně k vánočním svátkům. Ale vyšly už dávno z módy. Stejně jako vyšly z módy literární přílohy novin, které je tiskly... Maxim Gorkij (1868–1936) tuto poněkud zvláštní vánoční povídku napsal ve dvaceti šesti letech a ruští čtenáři si ji přečetli na Vánoce roku 1895.

Předvánoční shon, dny všudypřítomného uklízení, mytí a utrácení – množství drobných předvánočních výdajů, po kterých má člověk, jenž žije od výplaty k výplatě, jednu kapsu prázdnou a druhou vysypanou – tyhle dva tři dny silně pocuchaly už tak dost zkoušené nervy Pavla Nikolajeviče.

Když se ráno o Štědrém dnu probudil, byl celý rozlámaný a z duše se mu protivily ty nesmyslné zákonitosti života, které dělají ze svátků – dnů odpočinku – jakýsi zbytečný zmatek; mrzel se na ženu, která všemu tomu shonu přikládala jakousi zvláštní důležitost, na děti, které bez dozoru rámusily obzvlášť zběsile; na unavené a nervózní služebnictvo, které nic nedělalo tak, jak by mělo.

Rád by celé to „idiotské pobíhání“ sledoval jako nezúčastněný pozorovatel, ale kdyby se taktó vyjádřil před manželkou, hned by byl oheň na střeše, a tak, aby uklidnil ji i sebe, musel se do záležitostí aktivně zapojit: poslali ho do obchodu, potom na trh dětem pro stromeček, potom do skleníku pro květiny na stůl, až nakonec, v pět hodin večer, příšerně znavený, nevalně naobědvaný a s pocitem odevzdaného stesku na duši, dostal možnost si trošku odpočinout. Odebral se do ložnice, pečlivě za sebou zavřel dveře, lehl si na ženinu postel, založil ruce za hlavou a bez jediné myšlenky v hlavě se upřeně zahleděl do stropu.

V čistounké útulné ložnici panovalo příjemné šero osvětlované jen lampičkou věčného světla hořícího před ikonou; na podlahu i stěny padaly měkké stíny, padaly a míhaly se sem a tam. Z ulice sem doléhal zvuk saní klouzajících po sněhu, někdo křičel, něco klapalo, ale všechn ten lomoz zněl tak měkce a konejšivě.

„Proboha, Koljo! Nechej už toho! Slyšíš?“

„To žena křičí na synáčka, který nejspíš vůbec za nic nemůže, ale ona už je unavená a on si to odskáče. Výchova dětí! Jak hloupé je mluvit o výchově dětí, když my sami se pořád ještě neumíme chovat!“ pomyslel si Pavel Nikolajevič.

„Onehdy jsem se na ni taky rozkřičel... Svinstvo! Na druhou stranu, ona to pochopí, že to byly jen ty moje pocuchané nervy, nic víc v tom nebylo. Už se s tím smířila, že jsem takový nervák. Vždyť je naprosto přirozené mít nervy nadranc, když jsem v tak nezáviděníhodném postavení.

Žít, neustále pracovat jen proto, aby člověk vydělal za měsíc stovku rublů, které ani při nejlepší snaze nemohou pokrýt všechno, co je k životu potřeba, a ještě si u toho zachovat pevné zdraví. Vždyť to naprosto nemůže být v silách dnešního člověka. Chvilí se to přetrpět dá, když je naděje na lepší budoucnost. Ale jak je to všechno hloupé, banální a přízemní! A přitom – život je jedna velká malichernost. Člověk pracuje, aby se mohl najíst, a jí, aby zítra zase mohl pracovat. Rodina. Kdosi navrhol, aby bylo chudákům ze zákona zakázáno uzavírat sňatky. Ten, kdo to navrhol, musel být tuze soucitný člověk. Copak já mohu s tou svojí almužnou zabezpečit rodinu? Ženě moc komfortu nenabídnu, dětem valného vzdělání taky nedám. Ach, jak je to všechno hloupé! Nenapravitelně hloupé, neboť množství lidských potřeb již přerostlo množství jeho sil. A přerozdělení bohatství není možné, aniž by byli dopředu vyloučeni naši neurotičtí spoluobčané.

Ale co tady vůbec filosofuji? To je mi taky pěkný kulturní zvyk. Co se týče jeho vlivu na organismus, je srovnatelný s alkoholismem.

Otočil se na bok, srovnal si pod hlavou polštář, překřížené ruce položil na ramena a zavřel oči. Vzpomněl si na rozhovor s drožkářem, který ho tuhle vezl z trhu. Byl to ošuntělý chatrný mužiček, jakýsi nešťastný, skleslý a rozlámaný.

„Myslíte, že jsem byl takovej ubožák před rokem, dvěma? Ani nápad! Sloužil jsem jako domovník u jedné kupcové, Zamětovová se menovala. Víte kerá? Jo, tak u té. To byl panečku život. Byl jsem tam příručí, tak jsem se moc nenadřel. A dyž nebylo do čeho píchnout, tak jsem si jen tak přemejšlel... vo čem? Tož znáte to, vobecně... vo všem... To víte, dyž se člověk podívá na život ze správného úhlu, hnedka se nad ním musí zamyslet, no nemám pravdu? Satanáš, to je první věc. Člověk se jen trošičku... a už tě má v svý moci! A tu máš, první věc, ztratíš směr, sejdeš z cesty, jak se říká, bloumáš, a najednou seš na dlažbě. Furt jak dyž něco hledáš; ale co máš hledat? První věc – najít sám sebe, najít svoje, jak se říká, místo v životě. A až ho najdeš – chvála Bohu. Tak to je...“

Ta kupcová, pěkná držgrešle, to vám povim. Ta má prašulí – až hrůza! Jako šlupek! Slušně si naškudlila, čarodějka jedna. Kapitolina Petrovna se menuje. A na co to všechno škudlí? Zeptejte se jí – nepoví, to se nikdo nedoví! A umře přece, jako všichni pozemšťani; to je první věc! Dyk po smrti jí prašule budou platný co mrtvýmu kabát! K umírání lidskýmu stačí proklaté málo! No nemám pravdu, milostpane!

Já bych teda řek, že mám... Příbuzenstvo nemá, je jak kůl v plotě. A v tom svém domě žije jak liška v noře. Služebnictva – tři duše. Kočí, pak já jako domovník, no a pak je tam ještě nějaká Maryška – nepředstavitelná mrcha – kuchařku dělá... No a to je všechno! Na návštěvu tam chodí nejružnější jeptišky, poutnice a další takový individua. Jak to s ní můžou vydržet, aniž by ji zaškrtili, to ví jen Bůh. Zaškrtit – to by se s ní mělo udělat. Protože tahle stvůra nemůže Bohu nic dobrého přinýst. Ale je to v jeho rukou, von sám ví nejlíp co a jak. Nám není hodno nikoho soudit. Ale že si tak dobře žije bez jediné újmy, to je až s podivem. Dyk je úplně vosamělá! No posuďte sám!

Švác jí jednou dvakrát do choulostivýho místečka – a kapitálek je tvůj. Dřív nebo později to někoho musí napadnout. A ten si pak bude panečku žít! No tak, prrrrr, co dneska skáčeš jak nadmutá koza?!“

Drožkář mlel a mlel, pobízěl mlaskáním koně, vrtěl se na kozlíku a co chvíli obracel svůj malinký opilecky odulý obličej na Pavla Nikolajeviče. Očka měl šedivá a živá, víčka horečnatě červená, nos jako bambuli a na obou tvářích modrofialové skvrny od mrazu.

„Vodky jsem si tehdy pěkně přihnul!“ vykřikoval nadšeně a usmíval se na celé kolo, když si vzpomněl, jak se tehdy dobře zařídil.

Pavel Nikolajevič měl dojem, že je ten slaboduchý filosofující mužiček někde tady vedle něj, což ho nemálo znepokojovalo. Drožkář jako by mu v něčem zavazal. Ten nejasný a neurčitý



neklid ho však přiměl jen k tomu, aby se ještě více schouлил a ještě hlouběji zavrtil hlavu do polštáře.

„Bába už je stará, té stačí málo! Jednou dvakrát ji přetáhnout, a hotovo!“ Tak nějak to drožkář říkal.

„No, tak si ji přetáhni! A klid' se mi z očí!“ rozčílil se Pavel Nikolajevič.

„Já nemůžu. Ale ty – to je něco jinýho. Ty seš milostpán, ty se vyznáš v tlačenci!“

„Alou ven! Co sem vůbec lezeš a meleš mi tady ty svoje blbosti? Vždyť ti nedlužím ani kopějku!“ rozkřiknul se Pavel Nikolajevič.

„Tak jest,“ řekl klidně drožkář. „Hned jsem pryč, nerozčiluj se. Myslím to s tebou dobře. Věc je jasná jako den. Jen to trochu prošpekuluju. K čemu tady ta bába ještě vydechává vzduch? K ničemu. A ty jsi člověk živý a zdravý. Jen se ti nedostává prostředků. Takže řešení je...“

„Dobře, dobře, hlavně už jdi. Trošku se prospím,“ odvětil na to Pavel Nikolajevič klidně a zřetelně.

„Správně, jen si odpočiň, prospí se. Tak to má být. Bud' sbohem.“

A drožkář zmizel.

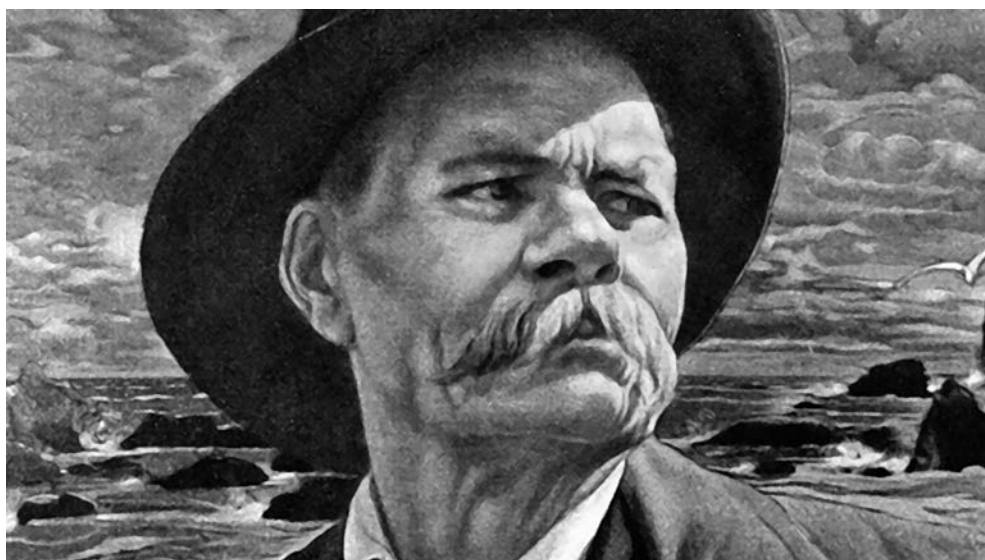
„Není to žádný hlupák,“ řekl Pavel Nikolajevič sám sobě a posadil se na posteli. „Ano, má úplnou pravdu. Já nejsem žádný Raskolnikov, nejsem žádný snílek. Určitě to vyjde. V sázku sice dávám mnohé, ale výhra bude stát za to. Kdybych tak... alespoň deset tisíc... To by se panečku žilo. Nezávislost – to je ten pravý význam peněz!

Svoboděnka svoboda! Cožpak já netoužím po svobodě? A požitcích? Vždyť to je iluze toho, čemu se říká štěstí, které nikdo nikdy nepoznal. A od toho všeho mě dělí jediný úder. Všanc dávám jen špatný, šedivý, nudný život, ale výhra je nevidaná: život nezávislý, bohatý, naplněný vším, po čem jen zatoužím. Výčitky svědomí? To jsou jenom hlouposti, fantazie. Svědomí – to je něco efemérního, copak ho někdy někdo viděl? Ale co bych o tom dál přemýšlel? Jednou jsem se rozhodl a basta.

Kdy přesně se rozhodl, to nevěděl, nějak si toho ani nevšimnul, vyšlo to tak nějak samo sebou, ale celou svou bytostí to cítil, že už je rozhodnut a není cesty zpět.

„Jak to mám udělat?“ položil sám sobě otázku, vzápětí ji však hned zaplašil.

„Ne, o tom já vůbec nemusím přemýšlet, nic nemusím. Ať se to stane hned, anebo vůbec. Hned, bez dlouhého přemýšlení, tak je to lepší. Žádné s tím ciráty.



Najednou v sobě pocítil obrovský příval energie, klidné energie, která ho ubezpečila v úspěchu zamýšlené akce a byla připravena bojovat se všemi možnými i nemožnými překážkami. A tak, připraven na věc, vstal z postele, protáhnul se, napjal svaly a ustaraně se kolem sebe rozhlédl. „Ale čím ji zabiju? Kladívkem na cukr? To nic neváží. Žehličkou? Ano, žehličkou zabalenou do utěrky. To je ono! Kdesi jsem to četl. Ideální způsob. Musím se z domu dostat tak, aby si mě nikdo nevšimnul. Žehlička by měla být na okně v předsíni. A ještě nezapomenout taštičku nebo nějaký pytlíček na peníze. Žena by měla něco mít. Ta by mi to asi vmlouvala, kdyby věděla, k čemu jsem se rozhodl. Hmmm. Co se dá dělat. Společenské konvence mě už nemůžou zadržet, mě, člověka s takovou ohromnou energií, který se k tomu, čemu společenské konvence říkají zločin, rozhodl s naprosto jasným rozumem. Člověk je mírou všech věcí; poprvé jsem si to uvědomil a hned naprosto zřetelně. Ze všech filosofů se jen sofisté nazývali učiteli moudrosti, však také byli jediná, kdo na to měl právo.

Ano, člověk je mírou všech věcí. Zákony jsou ve mně, a ne mimo mě. Neváhám, takže mám pravdu. Jdu na to.

Kromě všeho jiného je to však docela zajímavé. Co ve mně zrodilo tak zásadní změnu? Vskutku, nikdo nemá ani tušení, co s ním bude v následující minutě jeho života!“

Přede dveřmi kupcové Zamětovové se Pavel Nikolajevič zastavil a upřeně se zahleděl na fasádu domu. Dvoupatrový starý dům s oprýskanými zdobnými prvky shlížel skrze svá čtyři okna na ulici a na člověka stojícího na ní naprosto lhostejně. A člověk stál a přemýšlel:

„Jsem opravdu zvědav, jaké to všechno bude. Mohou mě chytit, a to pak bude pěkně hloupé a protivné. Přiznejme to otevřeně – právě stojím na prahu nového života. Kdopak mi asi otevře dveře? Co s ním udělám? No jo, samozřejmě. Bude to zkouška. První lekce.“

Silným trhnutím zazvonil na zvonek, načež mu v očekávání následující minuty snad přestalo bít i srdce. Minut uběhlo několik, než se zpoza dveří ozvaly kroky a zvučný hlas se zeptal:

„Kdo je tam?“

„To je kuchařka Maryša“, uvědomil si Pavel Nikolajevič a zkontroloval si pod šosy svého kabátu zbraň.

„Sosipatra Andrejevna je doma?“

„Je. A vy jste kdo?“

„Vyřídíte jí, že... jsem z... od Birjukova,“ vzpomněl si Pavel Nikolajevič na příjmení majitele nejlepšího lahůdkářství ve městě.

Cvaknul klíč, otevřely se dveře a před Pavlem Nikolajevičem se objevila mladičká dívka s černými živými očkami. To mu sebralo kuráž.

„Copak Marina není doma?“ zeptal se, aniž by překročil práh.

„Šla se umýt. Pojdte dál,“ řekla dívka, otevřela dveře dokořán a důvěřivě si prohlížela tvář příchozího.

„Hm,“ řekl zamýšleně Pavel Nikolajevič a kousal si u toho vous, „rozumíte, to je velmi mrzuté. Jste ještě hrozně mladinká a... víte co, vrátím se později!“

„Ale pane! Cožpak to není jedno?“ zvolala dívka a zešíroka otevřela oči.

„Jedno, říkáte? Hm. Asi máte pravdu. Dobře, půjdu dál. Zavřete dveře.“

„Hned je zavřu, přeci je nenechám takhle,“ uchichtla se a znovu bylo slyšet cvaknutí klíče a zarachocení jakési železné západky.

Dívka se sehnula k nohám Pavla Nikolajeviče, aby mu pomohla stáhnout galoše, když on se v ten moment zešíroka rozmáchnul žehličkou a vši silou ji pustil na její zátylek. Úder byl přesný, vydal jen tupý zvuk. Dívka zhluboka vydechla, vrazila tvář do podlahy a natáhla se na ní. Pavel Nikolajevič slyšel, jak něco prasklo, a potom se něco kovového začalo kutálet po podlaze. „To se jí nejspíš utrhnul knoflík od korzetu,“ pomyslel si, když se díval na štíhlé tělo ležící u jeho u nohou a zahalené do skladů růžového kartounu.

„Právě jsem zabil člověka! Ovšem... Ale není na tom nic tak strašného ani těžkého. Přitom, kolik se o tom toho napovídá a napíše... Pche, samé nesmysly! Kolik je na světě zbytečností, kolik lží se namluví! K čemu ale je to lhaní o ušlechtilé povaze člověka? Jenom k tomu, aby z člověka udělali ušlechtilou bytost uprostřed veškeré té lži!“

„Annuško! Kdo to přišel?“ ozval se z horních pater ženský hlas, suchý a tvrdý.

„To jsem já!“ odpověděl rychle Pavel Nikolajevič a vydal se rychle nahoru po schodech, které bral po dvou.

„Copak vás přivádí, báťuško?“

Nahore stála vysoká hubená stařena v tmavých šatech, s protáhlým kostnatým obličejem a dlouhým krkem. Trošku se naklonila dopředu a zkoumavě si prohlížela člověka, který k ní mířil.

„Žehlička! Nechal jsem ji dole!“ Pavel Nikolajevič na moment zkameněl a ani se nepohnul. Zamětová si toho všimla.

„Co vás přivádí?“ zeptala se hlasitěji než prve a ustoupila na dva kroky dozadu.

Za ní stálo zrcadlo a Pavel Nikolajevič viděl krk Zamětové zezadu.

„Posílá mě Birkujov!“ řekl, čemusi se pousmál a mířil na stařenu.

„Zadrž!“ křikla a vztáhla obě ruce.

Pavel Nikolajevič jí je stáhnul tak, že obemkly jeho boky a rychle sevřel stařenino hrdlo.

„Jdu od Birkukova!“ zopakoval, co nejpevněji vtisknul své prsty do jejího krku a snažil se nahmatat obratle. Stařena chroptěla a chňapala rukama po jeho hrudi, na bocích se snažila zachytit látky jeho saka. Její tvář zmodrala a opuchla, z úst se dral jazyk, který směšně plandal ze strany na stranu. Pomocí loktů jí stisknul ramena, aby se nemohla dostat svými kostnatými prsty na jeho hlavu a tvář, i když se o to ze všech sil snažila. Nakonec se jí povedlo chytit ho aspoň za límec – z košile se mu uvolnil manžetový knoflíček a skutálel se po schodišti.

„Důkaz!“ blesklo mu hlavou, „musím ho pak najít.“ Stařena se už potácěla, ale stále bojovala, kopala ho koleny a trhala mu šaty.

„Přestaňte!“ křiknul na ni hlasitým velitelským tónem poté, co ucítil její nehty na kůži svého hrudníku. Jakmile zakřičel, stisknul jí hrdlo ještě silněji. Zakymácela se a zhroutila se na zem, přičemž ho strhla s sebou. Svalil se na ni a ucítil předsmrtné záchvěvy stařeckého těla.

Potom, když se mu zdálo, že už je mrtvá, uvolnil sevření svých rukou na její krku, oťel si z čela pot a sedl si na podlahu vedle ní. Cítil se unavený a podrážděný, ne zlý a zvířecký, jenom a pouze podrážděný. Stařenino tělo leželo na podlaze v jakési rozlámané poloze. Pavel Nikolajevič se na ni díval a nic necítil. Ani lítost, ani strach, ani odpor k mrtvole. Byl naprosto lhostejný. Seděl a přemýšlel:

„To je neuvěřitelné, jak snadno lidé umírají. Jak málo stačí. Jeden úder kusem železa – a je po člověku. Všechno – smysl, slova i pohyby – všechno mizí z jediného jasného důvodu, i když samo o sobě je to všechno tak nejasné. Umírání je ohavnost, ale má vůbec život smysl, když člověka na konci čeká jen smrt? Má vůbec smysl něco dělat? Zabíjet, například? Všechno je to tak trapné a ohavné. Proč jsem to jenom všechno udělal? Odejdu, čert vem peníze! To ten proklatý drožkář.“

„Aaa, ty jsi tady?“

Vskutku tam byl, seděl na zábradlí schodiště, houpal nohama a zvědavě si Pavla Nikolajeviče prohlížel. V jedné ruce měl bič a druhou rukou se držel zábradlí.

„My jsme tu dávno!“ řekl klidným hlasem. „Tak co, s penězi ses vypořádal?“

„Hovado jsi! Zvíře! Víš, na co se ptáš? Právě jsem zabil! Chceš, zabiju i tebe! Ty si to aspoň zasloužíš, ty zvíře!“ pohoršoval se Pavel Nikolajevič.

„To, že jsi zabil, to je pravda. Ale zlobit se kvůli tomu na mě, to není správné. Vždyť tobě jich není líto?“

„Není, ale přesto!“

„Jestliže ti jich není líto, tak se nemáme o čem bavit. A navíc – k čemu je mrtvým lítost? Živé kdybys politoval, to je něco jiného. Živý člověk si lítost zaslouží. Tak je to.“

„Nefilosofuj mi tady!“ obořil se na něho Pavel Nikolajevič. „Běž si po svých, já půjdu taky. Je to všechno hrozně trapné.“

„A peníze? Vem si ty peníze! Jen to zkus. Možná, že s těmi penězi konečně najdeš své štěstí. Peníze si vzít musíš, kvůli tomu jsi sem přeci přišel.“

„Hmmm! To je pravda. Vezmu je.“

Pavel Nikolajevič, stále ještě na podlaze, se najednou chytil za hlavu a zapotácel se. Jedna myšlenka ho naprosto ohromila.

„Jak jen můžu být tak lhostejný? Vždyť já – jsem vrah! Vždyť jsem právě zabil dva lidi, poslal jsem je na onen svět! A kde jsou moje pocity? Kde je svědomí? Copak ve mně není žádný zákon? Nemám žádný vnitřní zákon? Je to vůbec možné? Drožkáři! Co jsi to se mnou udělal? Copak jsem naprosto lhostejný? Pochop to, já – naprosto lhostejný!?“

Drožkář si chladnokrevně odplivnul a švihnul se bičem do kolena. Potom začal hvízdát a upřeně si Pavla Nikolajeviče prohlížel. I on byl naprosto lhostejný. A na zemi stále leželo tělo zardoušené stařeny. Pavel Nikolajevič nepocítoval hrůzu z bezprostřední blízkosti smrti nebo z toho, že drožkář byl tak chladnokrevně lhostejný; dokonce ani z toho ne, že i z něho samotného se vytratily všechny city. Jediný pocit, který ho cele ovládal, byl pocit prázdnoty, tupá prázdnota, která ho mrazila až v těch nehlubších zákoutích duše. Ze všeho nejvíc by si teď přál, aby mohl zavřít oči a natáhnout se na podlahu jako ta mrtvá žena. Byla jím sice zardoušena, přesto však měl pocit, že byla jakoby silnější než on. Nemohl se přinutit zvednout oči a podívat se do tváře vozkovi, který si stále ještě pohvizdoval cosi smutného a posměšného zároveň. Nakonec však přestal hvízdát a promluvil.

„Ta tvoje slova lítosti, ta jsou úplně k ničemu! Nevěřím jim, kamaráde. Vždyť ty jsi úplně lhostejný, vím to moc dobře. Tak co si lámeš hlavu s nějakými pocity? To přece nemá pražádný důvod. Zabil jsi, to je holá pravda. Ale zabil jsi bezprostředně. To se dnes cení. Žádné s tím okolky, šup a hotovo. Zabíjet pomalu, obmyšleně, to je opravdu ničemnost, když ti to mám říct upřímně. Ale když je to na první popud, bez rozmyslu, tak to je věc jiná! Kdyby člověk mohl po smrti mluvit, ještě by ti za to poděkoval. Ty jsi člověku prokázal dobrodiní, vlastně jsi ho jen ukolíbal. Kdybys raději myslel na živé!

Co myslíš, kolik asi lidí kvůli tobě, kvůli každému z nás, pomalu a v těžkých mukách umírá? Naše manželky... Copak my je nesoužíme? A další různí lidé, kteří se kolem nás nachomýtanou... Copak oni si od nás také nevytrpí svoje? A ty to všechno moc dobře vidíš, ale že bys jenom hnul prstem, aby se něco z toho změnilo, to ani nápad. No jo, zhrubnul jsi za ten svůj život, zlhostejně. Však já tomu rozumím.“

„Co to mluvíš?“ zeptal se tiše Pavel Nikolajevič, když se snažil pochopit podivné drožkářovy řeči.

„K věci mluvím. Však se na ten život podívej otevřenýma očima. Jaký je v tom životě řád? Nějaká úcta člověka k člověku? Ani za nehet! Lítost k bližnímu? Jakbysmet. Nikdo pro druhého nehne prstem. Všude samá rvačka, váda a hašteření o kousek žvance. Spravedlivé dělení neexistuje, lásku abys pohledal. Ty jsi sám za sebe a všichni ostatní ti mohou být ukradení? No a co! Všude kolem nás tu každou vteřinu umírají stovky a tisíce... Všichni to moc dobře vidíme a nikomu to nepřijde divné. Tak co? Je-li tohle povoleno, je povoleno i zabíjet, když má člověk na to dost síly. Zabíjet je samozřejmě nebezpečné, člověka pak za to budou soudit, ale kdyby nesoudili, pozabíjeli bychom se tady navzájem jako zvířata. Takže i když brejzly máme všichni podle poslední módy, veškerá ta naše dobrota a kulturnost je beztak jen pustá přetvářka – namísto srdce máme všichni kus ledu. A zákony v sobě nemáme žádné. Zákony jsou všude opodál, to ano, těch je spousta, ale v srdci nemáme zákon ani jediný.“

Co ses z toho tak sesypal? Překročil jsi zákon, odhodlal ses k tomu, dobrá – jen se držíš svých zásad! Rozum máš, soudu se vyhneš, nějak to přeci navlečeš, aby ses mu vyhnul! A lidí ti nebylo líto ani dřív. Protože kdybys je litoval, copak by žili tak nuzně? To je ono! Vždyť ty bys jim z lítosti ten jejich osud nějak ulehčil. A když nemůžeš ulehčit, tak aspoň zkrátíš. V tobě samotném přeci nejsou žádné zákazy, tady není o čem debatovat. To jsou jen prázdná slova. Zvnějšku tě nikdo nesváže, když v tvém nitru panuje naprostá zvůle. Sám před sebou se za nic nestydíš; lidé jsou ti ukradení. Tak je to. Konej, jak umíš.“

„Ty mě odsuzuješ?“ zeptal se Pavel Nikolajevič.

„Proč bych to dělal? Copak je mi do toho něco? Vždyť i já jsem člověk, stejně jako ty. Co tě budu soudit, když ani ve mně není žádný zákon?“

„A co mám teď dělat?“ zeptal se Pavel Nikolajevič zamyšleně.

„Dotáhni do konce to, co jsi začal, vždyť je to všechno jedno.“

A drožkář najednou někam zmizel.

Pavel Nikolajevič si zhluboka povzdechnul a rozhlédl se kolem sebe. Vedle něho leželo tělo mrtvé stařeny, dole pod schody tělo mrtvé dívky.

Na schodišti byl natažen rudý koberec s černým lemem. Kdesi daleko v hlubině domu bylo slyšet hvízdání kanárka. Pavel Nikolajevič vstal z podlahy a hlasitě se zeptal:

„Je to sen?“

Otázka se rozlehla po pokojích, ale nikdo nic neodpověděl. Prošel chodbou, nahlédl do dveří jednoho pokoje a uviděl postel.

„To je ložnice stařeny. Tady budou peníze. Vezmu peníze. Vždyť je to všechno jedno,“ řekl nahlas.

Pod postelí stála nizoučká truhlice. Hned jak vešel do místnosti, uviděl Pavel Nikolajevič její rožek, který vyčuhoval zpod přehození. Naklonil se a vytáhl truhlici ven. Byla zamčená, ale klíček ležel hned vedle. Pavel Nikolajevič ji odemknul, zámek přitom hlasitě cvaknul.

Truhlice byla až po okraj naplněná penězi a Pavel Nikolajevič je začal opatrně přemísťovat do kabelky. Pak si je začal strkat do kapes. Balíčky bankovek byly neuvěřitelně těžké. Dlouho se v nich přehraboval, mnoho jich v truhlici nechal, zavřel ji však bez jakékoli lítosti.

Potom vyšel z místnosti, sestoupil po schodech, lhostejně prošel kolem dvou mrtvých těl a vyšel na ulici.

Ulice byla prázdná, sněžilo, foukal silný vítr. Pavel Nikolajevič však chlad necítil, šel pomalu a přemýšlel, jak se to jen mohlo stát, že toho tolik prožil, ale nic necítil.

* * *

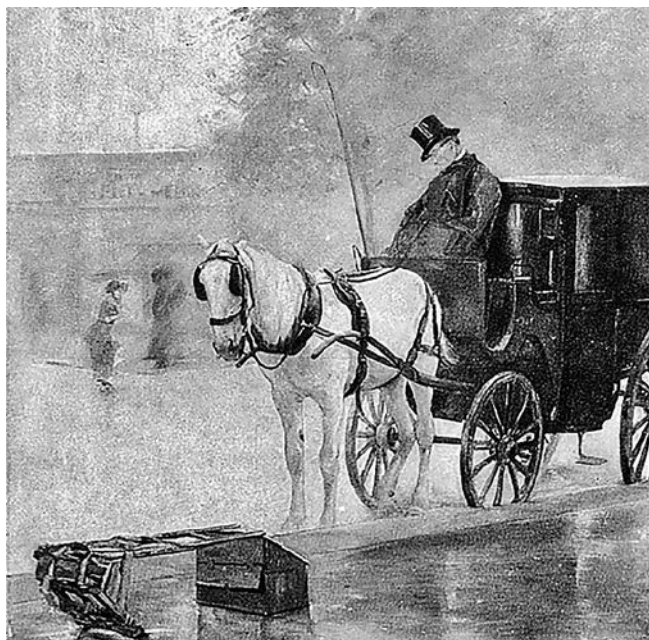
Od toho dne uplynulo již osm let.

Jeho staršímu synovi Koljovi bylo již devatenáct, jedna dcera se vdala, druhá se měla vdávat za rok, manželka Pavla Nikolajeviče se změnila z nervózní ženy, která má neustále plné ruce práce v domácnosti a kolem dětí, v respektovanou dámu, věnující se filantropii, a sám Pavel Nikolajevič požíval ve městě velké úcty a byl prvním kandidátem na městského radu.

Stařeniny peníze mu šly k duhu, dokázal je využít velmi rozumně. Ničeho se nebál, žil klidně, důstojně, tvrdě pracoval. Ale jeho povaha, dříve tak prostá a společenská, se najednou začala měnit, čehož si jeho známí nemohli nevšimnout. Pavel Nikolajevič se začal měnit z nervózního upřímného člověka v člověka uzavřeného, zámčivého a neustále zaneprázdněného nějakou myšlenkou.

Nebyly to výčitky svědomí, co soužilo jeho duši, to ne, nikdy si to, co udělal, nevyčítal, ale ode dne, co zabil stařenu, ho mučila jedna otázka:

„Mám v sobě vnitřní zákon, nebo nemám?“ Čím lépe se vyvíjel jeho osobní život, tím více v něm hlodala ta otázka. Přesně v den Kristova narození, před osmi lety, mluvilo celé měs-



to o záhadné vraždě stařeny a dcery, a Pavel Nikolajevič, který se všech debat a dohadů živě účastnil, se pozorně sledoval, jestli se v něm objeví alespoň záchvěv strachu nebo kajícínosti. Žádný takový pocit se však v jeho duši neobjevil, tak se zeptal sám sebe:

„Cožpak ve mně opravdu není žádný zákon, který by mě přinutil cítit se jako zločinec?“

Žádný takový zákon v jeho duši očividně nebyl. Ale přeci na to nemohl zapomenout, že člověku jsou vlastní takové pocity jako výčitky svědomí, lítost, uvědomění si svého

přestupku, a stále je v sobě hledal, hledal, ale nenacházel, a stále víc se netečně podíval sám nad sebou.

„Kam to všechno ze mě jen zmizelo?“

A život se mu zdál podivný – podobal se tu horečnému blouznění nemocného, tu zas neskutečnému životu člověka s mrtvým srdcem.

Jednou, když si zase položil otázku, kam se u něho poděly lidské city, se před ním najednou objevil drožkář.

Byl to pořád ten stejný otrhanec jako dřív a stále stejně lhostejně filosofoval; čas se na jeho rozervané fyziognomii nepodepsal, nezalátal jeho ošoupaný staroruský kabátec, ani však počet děr nerozhojnil. Objevil se v pracovně Pavla Nikolajeviče, sedl si na opěrku křesla, posunul si koncem bičíku čapku na bok, prohlédl si svého cestujícího a vzdychnul.

„Kde se tady bereš?“ uchechtul se Pavel Nikolajevič. Náhlé a tajemné zjevení drožkáře se mu zdálo spíš směšné a ani zdaleka jej neznepokojilo nebo nevylekalo.

„To jako já? Tak nějak, odevšad...“ odpověděl lhostejně drožkář. „Žiješ?“

„Žiju, jak vidíš. A ty jsi kdo, démon, nebo Ahasver?“ znovu se uchechtnul Pavel Nikolajevič.

„Proč? Já jsem já... prostě stvoření. Tak co, našel jsi v sobě zákon? Pořád ho hledáš?“

„Hledám,“ odvětil, tentokrát už s povzdechem, Pavel Nikolajevič. „Hledám, kamaráde, ale nenacházím... Divné, že?“

„Právě naopak. Jednoduché jako facka,“ odpověděl drožkář. „Nehledej ho, nenajdeš! Vždyť jsi všechny zákony vykořenil.“

„Ale proč?“ zvolal Pavel Nikolajevič.

„Protože jsi je nepoužíval. Nechával jsi je ležet ladem, zanikly. Pořád jsi jen přemýšlel, který zákon je lepší, a tak sis ani jeden do srdce nevtisknul. A život tě tak vycucal, až z tebe všechno vyprchalo. A tak jsi došel až tam, že se nejen lhostejně díváš na smrt kolem sebe, ale dokonce jsi i sám schopen s naprostým klidem zabít a klidně přemýšlet, proč jsi zabil. Vidíš kolem sebe jen samé ničemnosti, hanebnosti a tmu, ale v tobě samém Hospodin žádné světlo nezažehnul. Tedy, Hospodin ho zažehnul, ale tys ho zhasil těmi svými vychytralými moudry. A tak ti uschlo srdce a s ním i všechno dobré, co v tobě bylo. A teď je z tebe jen suchý starý strom.“

„Zadrž! Lžeš! Vždyť ještě dýchám. Vždyť pracuji...“

„A k čemu to? Klidně se na to všechno můžeš vykašlat a stát jako solný sloup. Vždyť je ti všechno jedno. Copak ta tvoje práce – to je nějaká práce? Ale jdi! Vždyť nic neděláš srdcem, řídíš se jen správným úhlem pohledu...“

„Jak to myslíš, úhlem pohledu?“ podivil se Pavel Nikolajevič.

„Jak? To víš přeci ty sám nejlíp! Vy přeci pořád máte nejrůznější úhly pohledu – tady se použije jeden, tady druhý. Pokud se staneš městským radou, zvolíš jeden úhel pohledu, pokud budeš policejním velitelem, vybereš jiný... Pro tebe je nejdůležitější, abys byl váženým občanem, abys odpovídal tomu úhlu pohledu, ve kterém jsou zvyklí tě vidět tvoji přátelé a známí. Ale zápal v tobě žádný není – všechno děláš jen v té nejnuttnější míře a z povinnosti. Nebo snad ne?“

„Dejme tomu... Ale proč jsem takový?“

„Tak se nad tím zamysli...“

„Vždyť já... jsem už jako mrtvý.“

„No baže! Nejen jako.“

„Co se mnou teď bude?“

„Však jednou umřeš, přijde tvůj čas.“

„Ale to přeci jednou čeká všechny.“

„Aby nečekalo! Samo sebou, že čeká.“

„Ale za života – co se mnou bude?“

„Co jááá víím?“ zamečel drožkář a pokýval u toho hlavou. „Hanebný je život bez citů, co? Nemusíš odpovídat, moc dobře to vím, že je. Je mi tě líto, brachu. Já sám jsem k životu stejně lhostejný.“

„A co teď?“ zeptal se Pavel Nikolajevič zamyšleně.

„Jak to mám já vědět? Rozkřič do do světa, že v sobě nemáš žádný zákon, třeba tě lidé uslyší.“

„A potom?“

„Nic. Vyslechnou tě, podívají se sami na sebe, možná si všimnou, že ani oni v sobě nenosí žádný zákon, že jsou všichni vlastně stejní jako ty, stejně prázdni a lhostejní k celému světu. Bude jim to k užítku.“

„A mně?“

„A ty budeš obět. Být obět je dobré. Poslyš, za to se prý i hříchy odpouštějí.“

A zmizel stejně náhle a podivně, jako se objevil. Ale ani to Pavla Nikolajeviče neudivilo, stejně jako ho neudivilo to náhle drožkářovo zjevení. Byl příliš pohroužen do přemýšlení o tom, proč v něm ten rozhovor nezanechal nic, ani nejmenší pocit, ani jedinou myšlenku do jeho duše nezasel. Slyšel slova, odpovídal slovy, ale ty zvuky v něm žádné pocity nevzbuzovaly. Kolem něho se neustále mluví o životě, o smrti, o osudu veškerého tvorstva, o budoucnosti i přítomnosti – on sám se těch rozhovorů živě účastní, jeho duše však mlčí, srdce se ani nezachvěje, jako by nebylo.

Ta vnitřní prázdnota – ani ta ho neděsila, ne. Bylo to však přeci jen velmi zvláštní jí v sobě cítit. S úšklebkem si pomyslel:

„Ubozí lidé! Jak málo se navzájem znají, jak jsou omezení, bez důvtipu. Tak třeba já – jsem vrah, ale nikoho to nenapadne ani v tom nejtajnějším snu, naopak, ještě mi prokazují všeobecnou úctu.“

A když se díval na své nejbližší, kteří ho milovali, také si myslel:

„Ach, jak jsou ubozí... kdyby tak věděli!“

Nikdo však nic nevěděl a člověk bez citů pořád žil a jednal tak, jako by se i v jeho hrudi skrývaly city.

A tak jeho život plynul ze dne na den, on byl k životu stále lhostejnější, ale konal a choval se tak, jak byl zvyklý, jak se od něj očekávalo a jako to dělaly tisíce před ním. S mrtvou duší i všech-



ny jeho činy byly mrtvé a on to věděl, že jsou bez života. Neměl duši, takže nemohl do života a do svých činů duši vložit. A prázdnota rostla a sílila, což časem bylo stále úmornější a nepříjemnější.

Při pohledu zvenčí si neměl na co stěžovat. Byl vážným občanem, považovali ho za čestného a činorodého člověka. Ale jemu to žádné potěšení nepřinášelo. Všechny pocity v něm hynuly jako malinké kamínky, které někdo hodí do bezedné propasti – zasviští a zmizí v hlubině.

„Cožpak ve mně není žádný zákon?“ ptal se sám sebe stále častěji.

Blížil se den voleb do městské rady. Vůbec se netěšil, i když věděl, že jistojistě bude zvolen. Peníze mu odkudsi přitekaly, věhlasné zprávy o jeho úctyhodnosti se vždy nějak dostaly až k jeho uším. S ním

to však ani nehnulo. Neměl důvod prožívat pocity, nebylo z čeho se radovat, nebylo proč plakat. Lidé, kterým život vysušil srdce, moc dobře vědí, jakou cenu má taková existence.

Necítit v sobě žádnou touhu – to je stejné jako nežít. A Pavel Nikolajevič si někdy říkal: „Mít tak alespoň nějaké přání!“

Neměl ho však kam zasadit – člověku vyschlo srdce proto, že ho pobláznila možnost být lhostejným k životu, a tak k němu i lhostejný byl, nejdřív si toho nevšimnul, a potom také proto, že své srdce umrtvil lhostejností ke všemu, kromě sebe.

A tak přišel soudný den; ten, kterému se nikdo a nikdy nevyhne. Byl to den, kdy se volil městský rada, den, kdy byl Pavel Nikolajevič už zvolen a celý dav známých z města k němu mířil se zdravicí a na oběd. Sedli si ke stolu, jedli, pronášeli o něm samé pochvalné řeči. Oslava byla hlučná a veselá, jak se v takových případech sluší a patří.

Pavel Nikolajevič přijímal gratulace a přípitky a s opovržením přemýšlel o lidech, kteří se kolem něho shromáždili.

Všichni jsou slepí, ubozí, všichni žijí mimo opravdový život – život v srdci. Ani jeden z nich nemá cit – cit pro to, co již z dálky dovede rozeznat dobré od špatného. Ale existuje vůbec dobro a zlo?

Ach, jak jsou ti lidé hluční. A proč?

A najednou se v jeho hlavě zrodila velmi silná myšlenka, která hned zaplnila celou jeho bytost neodolatelnou touhou vyděsit, vylekat a rozdrtit ty lidi... Vzal do rukou číši s vínem, vstal, a když všichni zmlkli v napjatém očekávání, co pronese, začal:

„Vážení! Velice mi lichotí a hluboce mě dojí má váš zájem a pozornost – takhle obvykle začíná řeč lidí mého postavení. Já však svoji řeč takto začít nemohu, bohužel, není to možné. Jsem naplněn úplně jinými pocity... Vážení! Nepředstavitelně mě udivuje a strašlivě pobuřuje všechno to, co tu říkáte. Je to všechno tak trapné a nemístné, naprosto nemístné. Vždyť vy mě vůbec neznáte... Dejme tomu, ani já o vás nevím nic víc než to, že jste duševně zaslepení a ubozí, proto je mi vás velmi líto. Slyšíte? Víte vy, kdo já jsem? Já, kterého si všichni považujete, jak vy sami říkáte? Já jsem, vážení – vrah! To já jsem před osmi lety zabil tu dívku a stařenu Zamětovou... Já... Cože? Cha, cha, cha! To já, já! A vy jste mě líbali, klaněli se přede mnou, nejdřív jako před bohatcem, potom jako před veřejným činitelem. A z čeho jsem zbohatnul? Ze stařeniných peněz! Nepovažujete mě za blázna, že ne?“

Všechny jeho řeč strašlivě urazila, takže ho nepovažovali za blázna, za kterého by ho nejspíš považovali, kdyby před nimi učinil své pokání smířlivě a v tichosti. On je však urážel, vysmíval se jim a v jeho očích jiskřil oheň vnitřní síly, nikoli oheň pomatenosti. Silní vždy vyvolávají nenávisť u slabých.

Nastal všeobecný zmatek, lidé začali pobíhat sem a tam.

„Policii!“ zakřičel někdo, načež se objevila policie. Opojený svým hrdinským činem, Pavel Nikolajevič stále ještě řečnil, rozhodně a hlasitě:

„Nenosím v sobě žádný zákon, moje srdce je dávno mrtvé! Střežte si svá srdce před rozkladem, zasadte do nich zákon! Nebudte lhotejní, neboť lhotejnost je pro lidskou duši smrtelně nebezpečná!“

On byl však zločinec. Jak v něm mohli spatřovat proroka? Dívali se na něho s hněvem a nenávisť a on jim odpovídal opovržením a sarkasmem silnějšího.

„A je to!“ řekl drožkář, který se před ním najednou odkudsi vynořil a na jeho malinké krásné tváři se zračil nadšený obdivný úsměv. „A je to, tak to má být! A mělo to takto být už dávno. Teď budeš trpět ty. Jen trp – prospěje ti to. Teď poneseš kříž ty. Vždy je potřeba nést na bedrech kříž. To je v životě to nejdůležitější! Trp, když ho poneseš, duše tvoje se očistí... Bez kříže to nejde. S ním v životě vždy najdeš směr, ten správný směr. Tvé utrpení tě vyléčí, vzkřísí tě. Cíl máš jasný, k Bohu dojdeš... Zabil jsi? To nic! Vzpomínáš na lotra po pravici? Bylo mu odpuštěno, a stačilo k tomu pouhých osm slov modlitby, kterou pronesl k Hospodínovi. Teď jsi prozřel ty.“

Tak jen jde a trp. A na lidi nezapomeň. Nejsou o mnoho lepší než ty.“

Všechno začalo Pavlu Nikolajevičovi najednou jaksi blednout před očima: všechno někam mizelo a začalo se halit do rudého třepotavého světla, ze kterého až přecházely oči. Země se zachvěla...

* * *

Když Pavel Nikolajevič otevřel oči, najednou se před ním objevila postava ženy v nočním negligé, měla unavenou tvář a nervózně jí cukal horní ret; v jedné ruce držela lampu s růžovým stínítkem a druhou třásla mužovým ramenem.

„Pavle! Pust' mě... Jdi k sobě... a vysleč se. Vždyť to musí být hrozně nepohodlné, spát tak dlouho v oblečení!“

„Počkej...“

„Pro Boha tě prosím, žádné řeči, jsem hrozně unavená.“

„Julie! Kdybys jen věděla, co jsem si prožil!“

„Usnul jsi.“

„Co? Aha... Ano, máš pravdu. To byl jenom sen... Ooo, to je nádhera. Představ si, že...“

„Chci si jít lehnout!“

„Počkej chvíličku... To je neuvěřitelné! Ten drožkář, pochop to, byl to drožkář! Ale proč zrovna drožkář?“

„Protože jsi nevyspaný a blouzníš. Tak už konečně jdi!“

„Ale, Julinko, musím ti to všechno povykládat...“

„Zítřka...“

„Dobře. Čert ví, co se člověku někdy zdá. Ale představ si, tohle dávalo naprosto dokonalý smysl. Opravdu jsme příliš hlostejní a příliš snadno se v životě vzdáváme.“

„Nech mě usnout a filosofuj si potom. Ale hlavně prosím tebe v duchu, pro sebe. Proč nemůžeš pochopit, že jsem dnes vstávala v osm hodin ráno a teď jsou tři hodiny v noci.“

„Holubičko moje! Už jsem potichu...“

Přesunul se na svou postel a jen co se jeho hlava dotkla polštáře, už cítil, jak ho začínají unášet křídla sladkého snu.

„Sen to byl vskutku neuvěřitelně zajímavý. A hlavně poučný. Poslouchej, Julie. Taky bych to do rána mohl zapomenout.“

Žena neodpovídala. Plamínek v lampičce poskočil, stíny na stěnách sebou trhly a pokoj zalila tma.

„Prozření. Ano, prozřel jsem...“ šeptal si pro sebe Pavel Nikolajevič, když usínal.

Z ulice do pokoje doléhalo tiché cinkání vánočních zvonečků a sem tam se ozval ťukot nočního strážného.

Přeložila: Stanislava Špačková.

Přetištěno z knihy Maxim Gorkij: Něžná síla, Brno 2018.

Theophile Steinlein: Gorkij kresba



CHERUBSKÝ POUTNÍK (ANGELUS SILESII)

JAK DALEKÁ JE CESTA DO NEBE

Můj bratře, nepřeceň tu dálku cesty k nebi;
vždyť ujít ani krok ti není zapotřebí!

převzato z knihy Cherubský poutník, kterou vydalo Karmelitánské nakladatelství.

KONTAKTY

REGISTRY

Národní registr poskytovatelů zdravotních služeb

<https://nrpzs.uzis.cz/>

Poskytuje aktuální informace o registrovaných zdravotnických zařízeních v ČR, a to včetně jejich detašovaných pracovišť. Umožňuje vyhledat zařízení dle místa, druhu, zřizovatele, oboru.

Registr poskytovatelů sociálních služeb

<http://iregistr.mpsv.cz>

Organizace – registrované poskytovatele sociálních služeb – můžete vyhledat např. podle regionu, druhu služeb (např. pečovatelská služba, osobní asistence, odlehčovací služby, denní stacionáře), formy poskytování (pobytové, ambulantní, terénní), cílové skupiny klientů a jejich věkové kategorie.

MINISTERSTVA A ÚŘADY

Ministerstvo zdravotnictví

www.mzcr.cz, tel. 224 971 111

Zveřejňuje informace pro odbornou i širokou veřejnost.

Ministerstvo práce a sociálních věcí

www.mpsv.cz, tel. 221 921 111

Informuje o oblasti sociální politiky a zaměstnanosti. Pro veřejnost provozuje Integrovaný portál MPSV <https://portal.mpsv.cz/> s množstvím informací, kontaktů i formulářů.

Česká správa sociálního zabezpečení

www.cssz.cz, tel. 257 061 111, 800 050 248

Má na starosti důchodové a nemocenské pojištění, lékařskou posudkovou službu a další. Na stránkách najdete kontakty na regionální pracoviště.

Krajské úřady

www.asociacekrajju.cz

Kraje řídí svoje příspěvkové organizace (nemocnice, zdravotnickou záchrannou službu), vyřizují podněty a stížnosti občanů apod.

Zdravotní pojišťovny

Poskytnou informace v nejrůznějších životních situacích, o úhradách zdravotnických prostředků, přehled smluvních zdravotnických zařízení včetně agentur domácí péče/domácí zdravotní péče, přehled poboček a řadu dalších.

- 111 Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR, www.vzp.cz, 952 222 222
201 Vojenská zdravotní pojišťovna ČR, www.vozp.cz, 844 888 888
205 Česká průmyslová zdravotní pojišťovna, www.cpzp.cz, 810 800 000, 597 089 205
207 Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví, www.ozp.cz,
261 105 555
209 Zaměstnanecká pojišťovna Škoda, www.zpskoda.cz, 800 209 000
211 Zdravotní pojišťovna Ministerstva vnitra ČR, www.zpmvcr.cz, 844 211 211
213 RBP, zdravotní pojišťovna, www.rbp-zp.cz, 800 213 213

INFORMAČNÍ INTERNETOVÉ PORTÁLY O PEČOVÁNÍ A PRO PEČOVÁNÍ

Cesta domů

www.umirani.cz, www.cestadomu.cz, 775 166 863, 283 850 949

Cesta domů provozuje Domácí hospic na území hl. m. Prahy a portál o umírání s radami pro pečující, pacienty a pozůstalé. Komukoliv z celé republiky může poskytnout poradenské služby v oblasti péče o nevléčitelně nemocné a umírající. Pomáhá pozůstalým v době zármutku.

Pečuj doma

www.pecujdoma.cz

Web Diakonie ČCE, určený laickým pečujícím, kteří se starají o seniory, ale i mladší osoby se zdravotním postižením. Obsahuje praktické návody a videa k pečování, literaturu ke vzdělávání, právní předpisy, poradenství, přehled akcí a další informace, které péči usnadní.

Pečující on-line

www.pecujici.cz

Web je pomocníkem pro rodinné příslušníky starající se o nemocné vyžadující trvalou ošetrovatelskou péči či dohled, přináší informace ze všech oblastí péče.

Unie pečujících

www.uniepecujicich.cz

Organizace podporující rodinné pečující a zlepšení podmínek pro domácí péči.

VYHLEDEJTE PODLE ONEMOCNĚNÍ

Pacientské organizace

<https://pacientskeorganizace.mzcr.cz/>

Přes web ministerstva zdravotnictví najdete kontakty na více než 100 pacientských organizací.

Dle druhu postižení

www.helpnet.cz

Web je určen pro osoby se specifickými potřebami a přináší poradenství, zpravodajství, diskusní fóra a další rubriky. Vyhledávání nejen dle druhu postižení, ale i nemoci.

O Alzheimerově nemoci

www.alzheimer.cz, 283 880 346

Informace, projekty, kontaktní místa v krajích.

O onkologických onemocněních

www.linkos.cz

Web přináší komplexní informace, novinky z oboru, podrobnosti o jednotlivých diagnózách, léčbě, prevenci, odkazy na pracoviště, poradny a další.

Pro nemocné roztroušenou sklerózou

www.aktivnizivot.cz

Informace a poradenství pro nemocné roztroušenou sklerózou, kontakty na regionální organizace a ordinace.

Cévní mozkové příhody

www.sdruzenicmp.cz, 776 721 519, 777 610 827

Poradenství pro osoby po cévních mozkových příhodách, včetně prevence.

Dekubity

www.dekubity.eu

Portál věnovaný problematice proleženin.

Hojení ran

www.hojeni-ran.cz

Rady pro léčbu akutních i chronických ran, bércového vředu, diabetické nohy apod., kontakty na pracoviště.

Deprese

www.deprese.com

Cenné rady pro nemocné depresí.

Urgentní stavy

www.prvni-pomoc.com

Zásady první pomoci.

DALŠÍ UŽITEČNÉ INTERNETOVÉ ADRESY A TELEFONNÍ LINKY

Kompenzační pomůcky

www.vzp.cz/poskytovatele/ciselniky/zdravotnicke-prostredky

Kdo, co a za jakých okolností může předepsat, najdete v aktuální metodice k číselníku.

Půjčoven nebo prodejů kompenzačních pomůcek je mnoho, najdete ve vyhledávacích, telefonním seznamu nebo vám je doporučí lékař či pečovatelská služba.

O laboratorních vyšetřeních

www.labtestonline.cz

Průvodce laboratorními testy.

Vše o lécích

www.olecich.cz, 272 185 333

Web Státního ústavu pro kontrolu léčiv, na kterém najdete informace o lécích, příbalové letáky, blízké lékárny, vyhledáte klinické studie. Přes formulář můžete položit dotaz lékaři či lékárníkovi.

Léčba bolesti

www.lecba-bolesti.cz

Informačně-vzdělávací web o bolesti a její léčbě.

Rychlá záchranná služba:

Telefon 155

Život 90

www.zivot90.cz, 800 157 157

Seniorský portál poskytující informace a poradenství seniorům a jejich rodinám a provozující senior linku.

SenSen: Senzační senioři

www.sensen.cz

Platforma Nadace Charty 77 – Konta Bariéry, která propojuje seniory a seniorské kluby z celé České republiky.

Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR

www.apsscr.cz

Je největší profesní organizací sdružující poskytovatele sociálních služeb, vyvíjí mimo jiné informační a vzdělávací činnost a mnohé z publikací jsou využitelné i pro rodinné pečující.

DOMÁCÍ MOBILNÍ HOSPICE

Domácí hospice mají nejčastěji působnost do 30 km od sídla. Často ale mohou poskytnout alespoň poradenství nebo například zapůjčit pomůcky bez omezení místem bydliště.

Zaznamenáváme stav v čase vydání této publikace. Průběžně aktualizovanou databázi všech mobilních hospiců na území ČR najdete na stránkách Cesty domů www.umirani.cz nebo Asociace poskytovatelů hospicové paliativní péče <http://asociacehospicu.cz>. V adresářích najdete také případné kontakty na dětskou hospicovou péči, které v této publikaci neuvádíme.

PLZEŇSKÝ KRAJ

PLZEŇ, DOMOV – PLZEŇSKÁ HOSPICOVÁ PÉČE

Sušická 141/33, 326 00 Plzeň

Telefon: 733 300 455

E-mail: hospic@domov-plzen.cz

Web: <http://domov-plzen.cz>

TACHOV, MOBILNÍ HOSPIC SV. JIŘÍ

Náměstí republiky 70, 347 01 Tachov

Telefon: 605 226 298, 774 413 374

E-mail: hospic@hospictachov.cz

Web: www.hospictachov.cz

KARLOVARSKÝ KRAJ

BŘEZOVÁ, DOMÁCI HOSPIC MOTÝL

Okružní 226, 356 01 Březová

Telefon: 604 270 264

E-mail: info@hospicmotyl.cz

Web: www.hospicmotyl.cz

CHEB, HOSPIC SV. JIŘÍ

Svobody 3, 350 02 Cheb

Telefon: 736 432 911

E-mail: hospic@hospiccheb.cz

Web: www.hospiccheb.cz

KARLOVY VARY, LADARA

Čankovská 1021/19, 360 05 Karlovy Vary

Telefon: 353 563 595, 608 484 237

E-mail: ladara@ladara.eu

Web: www.ladara.eu/paliativni-pece

ÚSTECKÝ KRAJ

LITOMĚŘICE, HOSPIC SV. ŠTĚPÁNA, DOMÁCI HOSPICOVÁ PÉČE

Rybářské nám. 662/4, 41201 Litoměřice

Telefon: 416 733 185–7

E-mail: domaci@hospiclitomerice.cz

Web: www.hospiclitomerice.cz

ÚSTÍ NAD LABEM, MOBILNÍ HOSPIC PŘI MASARYKOVĚ NEMOCNICI

V Podhájí 791/21, 400 01 Ústí nad Labem

Telefon: 734 393 310

Web: www.kzcr.eu

STŘEDOČESKÝ KRAJ

BENEŠOV, RUAH

Tyršova 2061, 256 01 Benešov
Telefon: 733 741 706-7
E-mail: info@ruah-ops.cz
Web: www.ruah-ops.cz

BEROUN, CENTRUM DOMÁCÍ PÉČE

Politických vězňů 40, 266 01 Beroun
Telefon: 607 098 798
E-mail: info@centrumdomacipece.cz
Web: <http://centrumdomacipece.cz/index.php/paliace>

ČERČANY, TŘI, HOSPIC DOBRÉHO PASTÝŘE

Sokolská 584, 257 22 Čerčany
Telefon: 734 435 033
E-mail: domaci@hospic-cercany.cz
Web: www.hospic-cercany.cz

KLADNO, HOSPIC KNÍŽETE VÁCLAVA

Buštěhradská 77, 272 03 Kladno-Dubí
Telefon: 725 905 295
E-mail: info@hkv-kl.cz
Web: www.hospicknizetevaclava.cz

KLADNO, HOSPIC SVATÉ HEDVIKY

Hutská 1496, 272 01 Kladno
Telefon: 606 947 006
E-mail: info@hospicsvatehedviky.cz
Web: www.hospicsvatehedviky.cz

KUTNÁ HORA, SC DOMÁCÍ PÉČE

Přítoky 119, 284 01 Kutná Hora
Telefon: 734 241 683, 607 598 240, 731 823 306
E-mail: scdomacipece@seznam.cz
Web: www.scdomacipece-kh.com/sluzby/terenni-hospicova-pece

LYSÁ NAD LABEM, DOMÁCÍ HOSPIC NABLÍZKU

Husovo nám. 550/5, 289 22 Lysá nad Labem
Telefon: 731 268 306
E-mail: info@hospic-lysa.cz
<http://hospic-lysa.cz>

MĚLNÍK, HOSPIC TEMPUS
Pražská 530, 276 01 Mělník
Telefon: 720 557 554
E-mail: hospic@hospictempus.cz
Web: www.hospictempus.cz

OSKOŘÍNEK, DOMÁCÍ HOSPIC ...DOMA NEJLÍP
Zelená 184, 289 32 Oskoříněk
Telefon: 603 585 553
E-mail: hospic@domanejlip.cz
Web: www.domanejlip.cz

PŘÍBRAM, PALIATIVNÍ CENTRUM OBLASTNÍ NEMOCNICE PŘÍBRAM
Gen. R. Tesaříka 80, 261 01 Příbram I
Telefon: 724 359 481
E-mail: paliativni.centrum@onp.cz
Web: www.nemocnicepribram.cz/oddeleni/paliativni-centrum

SEDLČANY, DOMÁCÍ HOSPIC KŘÍDLA
Růžová 119, 264 01, Sedlčany
Telefon: 608 083 555, 775 697 761
E-mail: kontakt@hospickridla.cz
Web: <http://hospickridla.cz>

PRAHA

PRAHA, DOMÁCÍ HOSPIC CESTA DOMŮ
Boleslavská 16, 130 00 Praha 3
Telefon: 283 850 949, 775 166 863
E-mail: poradna@cestadomu.cz
Web: www.cestadomu.cz

PRAHA, MOBILNÍ HOSPIC MOST K DOMOVU
K Vejvodě 1576, 156 00 Praha-Zbraslav
Telefon: 212 248 035
E-mail: podatelna@mostkdomovu.cz
Web: www.mostkdomovu.cz

PRAHA, PÉČE DOMA
Vltavská 207/20, 15000 Praha 5
Telefon: 777 701 175, 734 722 420, 777 308 687
E-mail: petra.garnolova@gmail.com
Web: <https://zivotdoma.cz>

JIHOČESKÝ KRAJ

ČESKÉ BUDĚJOVICE, DOMÁCÍ HOSPIC SV. VERONIKY

Dobrovodská 105/32, 370 06 České Budějovice

Telefon: 731 648 328

E-mail: info@hospicveronika.cz

Web: www.hospicveronika.cz/ceske-budejovice

ČESKÉ BUDĚJOVICE, LEDAX

Riegrova 51, 370 01 České Budějovice

Telefon: 602 270 724

E-mail: dohp@ledax.cz

Web: www.ledax.cz

PÍSEK, DOMÁCÍ HOSPIC ATHELAS

Budějovická 204/13, 397 01 Písek

Telefon: 774 858 487

E-mail: kontakt@hospic-pisek.cz

Web: www.hospic-pisek.cz

STRAKONICE, DOMÁCÍ HOSPIC SV. MARKÉTY

Radomyšlská 336, 386 01 Strakonice

Telefon: 731 680 439

E-mail: info@hospicmarketa.cz

www.hospicmarketa.cz

TÁBOR, DOMÁCÍ HOSPIC JORDÁN

Bydlinkého 2964, 390 02 Tábor

Telefon: 384 971 036

E-mail: kontakt@hospicjordan.cz

Web: www.hospicjordan.cz

TRHOVÉ SVINY, LEDAX

Nábřeží Svat. Čecha 1055, 374 01 Trhové Sviny

Telefon: 602 270 724

E-mail: dohp@ledax.cz

Web: www.ledax.cz

TŘEBOŇ, HOSPICOVÁ PÉČE SV. KLEOFÁŠE

Svatopluka Čecha 20, 379 01 Třeboň

Telefon: 739 341 087

E-mail: info@kleofas.cz

Web: <http://hospic.kleofas.cz>

LIBERECKÝ KRAJ

LIBEREC, HOSPICOVÁ PÉČE SVATÉ ZDISLAVY

Pod Perštýněm 321/1, 460 01 Liberec
Telefon: 605 111 313, 730 182 714
E-mail: info@hospiczdislavy.cz
Web: <http://www.hospiczdislavy.cz>

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

ČERVENÝ KOSTELEČ, MOBILNÍ HOSPIC ANEŽKY ČESKÉ

Husova 649, 549 41 Červený Kostelec
Telefon: 491 467 032, 724 094 556
E-mail: valerova@hospic.cz
Web: <http://domaci.hospic.cz>

HOŘICE, DOMÁCÍ HOSPIC DUHA

Riegrova 655, 508 01 Hořice
Telefon: 773 652 844, 493 586 363
E-mail: hospic-horice@seznam.cz
Web: www.hospic-horice.cz

HRADEC KRÁLOVÉ, DOMÁCÍ HOSPICOVÁ PÉČE, OBLASTNÍ CHARITA

Na Kropáčce 30/3, 500 03 Hradec Králové
Telefon: 775 442 405
E-mail: domacihospic@hk.caritas.cz
Web: www.charitahk.cz/nase-strediska/domaci-hospicova-pece

RYCHNOV NAD KNĚŽNOU, DOMÁCÍ HOSPIC SETKÁNÍ

Javornická 1501, 516 01 Rychnov nad Kněžnou
Telefon: 733 694 162
E-mail: hospic.setkani@seznam.cz
Web: www.hospicrychnov.cz

VRCHLABÍ, DOMÁCÍ HOSPIC DUHA

Náměstí Míru 287, 543 01 Vrchlabí
Telefon: 731 608 403
E-mail: hospic@hospic-vrchlabi.cz
Web: www.hospic-vrchlabi.cz

PARDUBICKÝ KRAJ

POLIČKA, DOMÁCÍ HOSPIC SV. MICHAELA

Vrchlického 185, 572 01 Polička
Telefon: 461 722 218, 731 598 817
E-mail: chos.dhp@pol.hk.caritas.cz
Web: <https://policka.charita.cz>

ÚSTÍ NAD ORLICÍ, DOMÁCÍ HOSPIC ALFA – OMEGA
ul. 17. listopadu 69, 562 01 Ústí nad Orlicí
Telefon: 735 168 871
E-mail: hospic@uo.hk.caritas.cz
Web: <https://uo.charita.cz/sluzby/domaci-hospicova-pece>

VYSOČINA

JIHLAVA, BÁRKA – CHARITNÍ DOMÁCÍ HOSPICOVÁ PÉČE
Polenská 1, 586 01 Jihlava
Telefon: 739 389 254, 567 563 671
E-mail: dhp@jihlava.charita.cz
Web: <http://jihlava.charita.cz/barka>

JIHLAVA, DOMÁCÍ HOSPIC VYSOČINA
Žižkova 89, 586 01 Jihlava
Telefon: 567 210 997
E-mail: info@hospicvysocina.cz, blanka.netolicka@hospicvysocina.cz
Web: www.hospicvysocina.cz

NOVÉ MĚSTO NA MORAVĚ, DOMÁCÍ HOSPIC VYSOČINA
Vratislavovo náměstí 115, 592 31 Nové Město na Moravě
Telefon: 566 615 198
E-mail: info@hospicvysocina.cz, milena.petrova@hospicvysocina.cz
Web: www.hospicvysocina.cz

PELHŘIMOV, DOMÁCÍ HOSPICOVÁ PÉČE IRIS
Solní 1814, 393 01 Pelhřimov
Telefon: 607 776 944, 604 222 027
E-mail: dhp@pelhrimov.charita.cz
Web: <https://pelhrimov.charita.cz/nase-sluzby/domaci-hospicova-pece-iris>

TELČ, SDÍLENÍ
Masarykova 330, 588 56 Telč
Telefon: 775 574 975
E-mail: sdileni.telc@gmail.com
Web: www.sdileni-telc.cz

TŘEBÍČ, DOMÁCÍ HOSPIC SV. ZDISLAVY
Generála Sochora 705, 674 01 Třebíč
Telefon: 733 670 166, 733 676 676
E-mail: eva.hanakova@trebic.charita.cz
Web: www.domacihospicatrebic.cz

VELKÉ MEZIŘÍČÍ, DOMÁCÍ HOSPIC VYSOČINA
Nad Gymnáziem 464, 594 01 Velké Meziříčí
Telefon: 566 615 560

E-mail: info@hospicvysocina.cz, lea.chmelarova@hospicvysocina.cz
Web: www.hospicvysocina.cz

ŽDĀR NAD SÁZAVOU, DOMÁCÍ HOSPICOVÁ PÉČE OBLASTNÍ CHARITY
Horní 22, 591 01 Žďár nad Sázavou
Telefon: 777 755 469, 739 389 244
E-mail: dhp.zdar@charita.cz
Web: <https://zdar.charita.cz/nase-sluzby-a-zarizeni/domaci-hospicova-pece>

JIHOMORAVSKÝ KRAJ

BLANSKO, MOBILNÍ HOSPIC SV. MARTINA
Sadová 2, 678 01 Blansko
Telefon: 516 410 825, 739 328 236
E-mail: mobilni.hospic@blansko.charita.cz
Web: <http://blansko.charita.cz/seniori/hospicova>

BRNO, HOSPIC SV. ALŽBĚTY – DOMÁCÍ HOSPIC TABITA
Kamenná 36, 639 00 Brno
Telefon: 773 559 957, 543 211 139
E-mail: tabita@hospicbrno.cz
Web: www.hospicbrno.cz

BRNO, DOMÁCÍ HOSPIC SV. LUCIE
Žižkova 3, 602 00 Brno
Telefon: 545 230 467, 736 529 282
E-mail: dhp@brno.charita.cz
Web: <https://brno.charita.cz/domaci-hospic-sv-lucie>

HUSTOPEČE, DOMÁCÍ HOSPIC SV. ROCHA
Hybešova 5, 693 01 Hustopeče
Telefon: 775 246 954
E-mail: hospic@girasole.cz
Web: www.domacihospic.cz

KYJOV, DOMÁCÍ HOSPIC DAVID
Palackého 194, 697 01 Kyjov
Telefon: 518 323 766
E-mail: chos.dh@kyjov.charita.cz
Web: www.kyjov.charita.cz/domaci-hospic-david

RAJHRAD, MOBILNÍ HOSPIC SV. JANA
Jiráskova 47, 664 61 Rajhrad
Telefon: 734 435 127, 739 389 268
E-mail: ivona.kucharikova@rajhrad.charita.cz
Web: <http://rajhrad.charita.cz/mobilni-hospic-sv-jana>

OLOMOUCKÝ KRAJ

OLOMOUC, AGENTURA POMADOL

Dobnerova 26, 779 00 Olomouc
Telefon: 585 411 742, 603 560 277
E-mail: info@pomadol.cz
Web: <http://agentura.pomadol.cz>

OLOMOUC, HOSPICOVÁ PÉČE CARITAS

Peškova 1, 779 00 Olomouc
Telefon: 603 250 302
E-mail: paliativa@olomouc.charita.cz
Web: www.olomouc.charita.cz/sluzby/szs

OLOMOUC, NEJSTE SAMI – MOBILNÍ HOSPIC

Stupkova 18, 779 00 Olomouc
Telefon: 703 134 603
E-mail: mobilnihospic@nejstesami.eu
Web: <http://nejstesami.eu>

PŘEROV, MOBILNÍ HOSPIC STROM ŽIVOTA

Budovatelů 197/6, 750 02 Přerov
Telefon: 553 038 016
E-mail: info@zivotastrom.cz
Web: www.zivotastrom.cz

ZÁBŘEH, DOMÁCÍ HOSPICOVÁ PÉČE

Žižkova 15, 789 01 Zábřeh
Telefon: 583 412 587, 736 510 816
E-mail: domaci.hospic@charitazabreh.cz
Web: www.zabreh.caritas.cz

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

HAVÍŘOV, MOBILNÍ HOSPIC STROM ŽIVOTA

Dlouhá třída 1134/83, 736 01 Havířov
Telefon: 553 038 016
E-mail: info@zivotastrom.cz
Web: www.zivotastrom.cz

KARVINÁ, SLEZSKÁ HUMANITA

Sokolovská 1761, 735 06 Karviná
Telefon: 596 342 177
E-mail: hospic.slezskahumanita@seznam.cz
Web: www.slezskahumanita.cz

NOVÝ JIČÍN, MOBILNÍ HOSPIC STROM ŽIVOTA

Kostelní 71/37, 741 01 Nový Jičín

Telefon: 553 038 016

E-mail: info@zivotastrom.cz

Web: www.zivotastrom.cz

OPAVA, CHARITNÍ HOSPICOVÁ PÉČE POKOJNÝ PŘÍSTAV

Kylešovská 4, 746 01 Opava

Telefon: 737 999 979

E-mail: pokojnypristav@charitaopava.cz

Web: www.charitaopava.cz

OSTRAVA, CHARITNÍ STŘEDISKO SV. KRYŠTOFA

Charvátská 8, 700 30 Ostrava-Výškovice

Telefon: 599 508 504, 733 676 601

E-mail: krystof@ostrava.charita.cz

Web: <https://ostrava.caritas.cz/hospicove-sluzby>

OSTRAVA, MOBILNÍ HOSPIC ONDRÁŠEK

Gurtějova 459/11, 700 30 Ostrava

Telefon: 724 975 278, 596 910 196

E-mail: mhondrasek@seznam.cz

Web: www.mhondrasek.cz

TŘINEC, MOBILNÍ HOSPIC PŘI MEDICA ZDRAVOTNÍ PÉČE

Konská 63, 739 61 Třinec

Telefon: 774 735 577

E-mail: medica@seznam.cz

<http://hospic.trinec.cz>

ZLÍNSKÝ KRAJ

KAROLINKA, DOMA – DOMÁCÍ HOSPICOVÁ PÉČE

Nábřeží 175, 756 05 Karolinka

Telefon: 571 410 087, 737 572 190

E-mail: jarmila.skarpova@nhrozenkov.charita.cz

Web: www.nhrozenkov.charita.cz

ROŽNOV POD RADHOŠTĚM, MOBILNÍ HOSPIC STROM ŽIVOTA

Letenská 1183, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm

Telefon: 553 038 016

E-mail: info@zivotastrom.cz

Web: www.zivotastrom.cz

UHERSKÉ HRADIŠTĚ, PAHOP, ZDRAVOTNÍ ÚSTAV PALIATIVNÍ A HOSPICOVÉ PÉČE
Mariánské náměstí 78, 686 01 Uherské Hradiště
Telefon: 775 744 588
E-mail: h.schwarzova@centrum-pahop.cz
Web: www.centrum-pahop.cz

VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ, DOMÁCÍ HOSPIC SPOLEČNOU CESTOU
Žerotínova 319/21, 757 01 Valašské Meziříčí
Telefon: 739 038 424
E-mail: osetrovatelka@diakoniev.m.cz
Web: www.diakoniev.m.cz/nabizene-sluzby/sluzby-pro-lidi-s-nevylecitelnym-onemocnenim

VSETÍN, DEVĚTSIL – DOMÁCÍ HOSPIC
Smetanova 1484, 755 01 Vsetín
Telefon: 731 640 764
E-mail: devetsil@diakonie.cz
Web: www.diakonievsetin.cz/devetsil-domaci-hospic-terenni-odlehcovaci-sluzba

VSETÍN, DOMÁCÍ HOSPICOVÁ PÉČE LETOKRUHY, O.P.S.
Tyršova 1271, 755 01 Vsetín
Telefon: 773 833 787, 604 685 609
E-mail: eva.keclikova@letokruhy-vs.cz
Web: www.letokruhy-vs.cz

ZLÍN, DOMÁCÍ HOSPIC MOST K DOMOVU
Tř. 2. května 3070, 760 01 Zlín
Telefon: 577 012 633, 727 890 057
E-mail: info@centrumlb.cz
Web: www.centrumlb.cz

ZLÍN, MOBILNÍ HOSPIC STROM ŽIVOTA
třída Tomáše Bati 3705, 760 01 Zlín
Telefon: 553 038 016
E-mail: info@zivotastrom.cz
Web: www.zivotastrom.cz

VZDĚLÁVÁNÍ A ČTENÍ

UNIVERZITY TŘETÍHO VĚKU

Česká zemědělská univerzita v Praze
<https://u3v.czu.cz>

České vysoké učení technické v Praze
www.cvut.cz/univerzita-tretiho-veku-u3v

Janáčkova akademie múzických umění v Brně

<http://difa.jamu.cz/u3v/>, <http://hf.jamu.cz/u3v/>

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

<https://czv.jcu.cz/cs/univerzita-tretiho-veku>

Masarykova univerzita, Brno

<http://u3v.muni.cz>

Mendelova univerzita v Brně

<http://icv.mendelu.cz/u3v>

Ostravská univerzita

www.osu.cz/univerzita-tretiho-veku

Slezská univerzita v Opavě

<https://czv.slu.cz>

Technická univerzita v Liberci

www.cdv.tul.cz

Univerzita Hradec Králové

www.uhk.cz/PDF/Studium/Centrum-celozivotniho-vzdelavani

Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem

www.ujep.cz/cs/univerzita-tretiho-veku

Univerzita Karlova

www.cczv.cuni.cz

(Na stránkách jsou kontakty na fakulty a další součásti v Praze, ale i v Hradci Králové a v Plzni.)

Univerzita Palackého v Olomouci

<https://u3v.upol.cz>

Univerzita Pardubice

www.upce.cz/studium/czv.html

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

www.utb.cz/student/celozivotni-vzdelavani-a-u3v

Veterinární a farmaceutická univerzita Brno

www.vfu.cz/studium/icv/index.html

Vysoká škola báňská - Technická univerzita Ostrava

www.fbi.vsb.cz/U3V

Vysoká škola ekonomická v Praze

<https://u3v.vse.cz>

Vysoká škola chemicko-technologická v Praze

<https://cv.vscht.cz/u3v>

Vysoká škola polytechnická Jihlava

<http://u3v.vspj.cz>

Vysoké učení technické v Brně

www.lli.vutbr.cz/u3v

Západočeská univerzita v Plzni

<https://u3v.zcu.cz>

Jste-li z menšího města, podívejte se do vyhledávačů, zda v něm kurzy nepořádá nejbližší univerzita nebo jiná organizace.

TIPY NA NAKLADATELSTVÍ

Portál

knihy z oblasti psychologie, zdraví, sociální práce a další

<https://nakladatelstvi.portal.cz>

Cesta domů

Publikace o umírání pro odborníky i laiky, nemocné a pečující, ale i pro děti a jejich rodiče, studenty a učitele

www.cestadomu.cz/nakladatelstvi

Ikar

Nejen společenské romány a memoáry

www.ikar.cz

Grada

Literatura pro poučení i zábavu

www.grada.cz

Galén

Zdraví, medicína, ošetřovatelství

www.galen.cz

Zvon

Křesťanské nakladatelství

www.cbdb.cz/nakladatelstvi-615-zvon

Eman

Evangelické manufakturní nakladatelství

<http://eman.evangnet.cz>

Kalich

Naučná literatura z oblasti teologie, filosofie, humanisticky orientovaná beletrie
www.ekalich.cz

CDK

Nakladatelství Centra pro studium demokracie a kultury
www.cdk.cz

Mladá fronta

Knihy ze všech oblastí, včetně dětských titulů, od roku 1945
www.mf.cz

Karmelitánské nakladatelství

Křesťansky orientovaná literatura
www.kna.cz

TIPY NA PERIODIKA**Český bratr**

evangelický měsíčník
www.ceskybratr.cz

Kostnické jiskry

evangelický týdeník
www.evangelickytydenik.cz

Křesťanská revue

dvouměsíčník pro odpovědný dialog
www.krestanskarevue.cz

Protestant

nezávislý evangelický měsíčník
<http://protestant.evangnet.cz>

Souvislosti

revue pro literaturu a kulturu
<http://souvislosti.cz>

Kontexty

časopis o kultuře a společnosti
<https://www.cdk.cz/casopisy/kontexty>

Literární noviny

měsíčník pro kritické myšlení
<http://literarky.cz>

Sociální služby

měsíčník Asociace poskytovatelů sociálních služeb
www.socialnisluzby.eu

Sociologický časopis

vydává sociologický ústav AV ČR
<http://sreview.soc.cas.cz/>

Zdravotnický deník

„zdravé je vědět“
www.zdravotnickydenik.cz

Můžeš

časopis pro ty, kteří se nevzdávají
<http://www.muze.cz>

PROJEKT PEČUJ DOMA

Diakonie Českobratrské církve evangelické

Institut důstojného stárnutí
Ředitel: David Michal
Telefon: 242 487 817
e-mail: info@diakonie.cz
www.diakonie.cz
www.facebook.com/diakonieecce

Moravskoslezský kruh, z. s.

Předseda: Antonín Hošťálek
Telefon: 774 738 090
e-mail: mzkruh@atlas.cz
www.moravskoslezskykruh.cz

Kalendář 2020

pro pečování, oddech i zamyšlení

Sazba (s využitím grafiky B. Myslivečka
pro časopis Konec Konců) Andrea Švábová
Kresby Jana Steklíka z archivu Moravskoslezského kruhu
Foto Štefana Berece z archivu Diakonie ČCE
Tisk Knihovnička Brno

Vydal Moravskoslezský kruh 2019
Stran 176. Vydání první

PŮJČOVNA

ZDRAVOTNICKÝCH POTŘEB

- POLOHOVACÍ PEČOVATELSKÁ LŮŽKA
MECHANICKÁ I ELEKTRICKÁ
- SENIORSKÁ CHODÍTKA
- NOVOROZENECKÉ POSTÝLKY

... A DALŠÍ ZAŘÍZENÍ



 **ZP-TECH**

Odstraňujeme bariéry...

tel: +420 775 776 012
info@zptech.cz
www.zptech.cz

ZP-TECH s.r.o.
Riegrova 342
552 03 Česká Skalice

Široká
nabídka
výrobků
pro osoby
trpící
inkontinencí



seni

INKONTINENCE POD KONTROLOU

Ucelená řada výrobků Seni umožňuje osobám s inkontinencí prožívat aktivní život bez omezení.



- ⊙ urologické vložky pro muže i ženy
- ⊙ absorpční pleny a síťové kalhotky
- ⊙ absorpční spodní prádlo
- ⊙ hygienické podložky
- ⊙ kosmetika pro péči o pokožku
- ⊙ plenkové kalhotky pro dospělé a děti

Více informací na www.seni.cz