



MARTINA TEREZIE KALÁBOVÁ

KOLIK PODOB MÁ DOPROVÁZENÍ

Moravskoslezský kruh



Kniha vyšla za podpory Ministerstva zdravotnictví, Ministerstva práce a sociálních věcí v rámci NDT Senior a Jihomoravského kraje.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



jihomoravský kraj

MARTINA TEREZIE KALÁBOVÁ

**KOLIK PODOB
MÁ DOPROVÁZENÍ**

Moravskoslezský kruh 2021

Věnuji Pavlovi, Dominice a Janě

Odcházení, do kterého vstoupíme nebo jsme už vlastně vstoupili otevřením této knihy a pohledem na její první stránku, nás uvádí do světa loučení, kterému se nikdo z nás nevyhne. Autorka své bolestné prožitky zaznamenala v několika vzájemně se prolínajících rovinách. V první rovině můžeme s Janou prožívat chvíle loučení s milovaným Pavlem. Je to rovina, která vyžaduje pokornou proměnu vnitřního postoje: ze čtenáře by se měl stát spoluúčastník. Druhá rovina je odborná. Budeme číst o odborných lékařských i pečovatelských postupech, co a jak dělat v terminálním stadiu života. Bylo potřeba poukázat na to, že odbornost není jen o znalostech a dovednostech, ale také o lidském přístupu a empatii.

Třetí rovina je náboženská. Je to vlastně otázka po smyslu lidského života, která se v situaci definitivního odcházení — umírání — vynořuje s novou a neodbytnou naléhavostí. Nám je dáno sdílet spolu s Janou křesťanskou naději na nové setkání.

Když se nyní stáváme součástí této události, ať je nám přes veškerou bolest s ní spojenou dáno věřit, že také přijde událost nového setkání na věčnosti.

P. Dr. Jan Larisch

ČÁST PRVNÍ

Jana je doma sama, v době druhé vlny pandemie nemoci covid-19. Uvařila si tolik oblíbenou kávu a více než kdy jindy vnímá kolem sebe ticho. Vždy měla ráda ticho, ale toto ticho, které ji obklopuje, je zcela jiné. Nikdy v uplynulých čtyřiceti letech, které prožila v blízké společnosti Pavla, nikdy takové, obrazně řečeno, tiché ticho nebylo. Je sama... Ticho, které ji obklopuje, je naplněno jistou prázdnotou a ukončeností. Po čtyřiceti letech sama. Bez Pavla, který odešel... V myšlenkách si připomíná název hry Václava Havla Odcházení. Ano, odcházení má naději na návrat. Z tohoto odcházení, z odchodu Pavla, které Jana prožívá, ale není návratu. Pavel odešel tam, odkud se ještě nikdo nevrátil... Tedy ano, jeden... ale to už je dávno... Ten tesař z Nazareta... Ježíš. Vrátil se, aby svědčil o tom, že za jistých okolností a v jistém čase návrat je možný. Ano, tento návrat je možný, ne však pro Pavla, pro něho zatím ne...

Jana je sama, je to pro ni nová zkušenost, co si s ní počít? Kdysi jí jeden řeholník sdělil, jaký je rozdíl být sám a zůstat sám... Být sám je svobodnou volbou s možností návratu...

Ale zůstat sám či sama je tak říkajíc osud, který nikoho z nás nemine. Neminul ani Janu. Je sama, svým způsobem opuštěná... Od koho...? Proč...? Proč právě nyní...? Proč nebyl z hlediska Boží prozřetelnosti zvolen jiný čas? Tedy samozřejmě pozdější. Jak jinak.

Její milovaný Pavel odešel. Jaký byl ten čas odcházení, který skončil definitivním pozemským odloučením Jany a Pavla?

Jana nikdy nezapomene na tu tak říkajíc osudnou dubnovou noc. Pavel se probouzí, jako ostatně už tolikrát za ty poslední roky, aby šel na toaletu. Lépe řečeno, chtěl jít na toaletu. Spolu s ním procítá i Jana. Podvědomě sleduje Pavlovy pohyby s jistou obavou z možného zavrátování a následného pádu. Tentokrát ale Pavel neodchází, těžce se opírá o skříňku vedle svého lůžka, tělo se dostává do mírné, pro ni však viditelné křeče. V Janě se probudí instinkt bývalé zdravotní sestry. Přiskočí k manželovi, nabídne sama sebe jako opěrný, zachytný bod. Tato křehká a drobná žena se stává pro svého o třicet roků staršího muže oporou. Do tohoto okamžiku byl Pavel vždy oporou pro ni. Nyní se role obrátí. Jak křehké je naše bytí a ve vztazích zvlášť... Jana podpírá manžela, cesta na toaletu je sice pro oba těžká, společnými silami ji zvládnou. Návrat na lůžko je ovšem náročný. Pavlovi se špatně jde a Jana se jej snaží, co jí síly stačí, dovést bezpečně k lůžku. V duchu se modlí a prosí o sílu neupustit ho a bezpečně dovést do postele. Hlasitě prosí: „*Miláčku, neupadni zde na podlahu. Když tak až na koberec v pokoji. Tady by ti byla zima! Koberec je přeci jen o něco měkčí a teplejší. Kde bych nyní v hluboké noci sháněla někoho, kdo by mi pomohl?*“ Tak jdou, spíše

oba vrávorají směrem k lůžku, kde Jana Pavla ukládá k dalšímu spánku. Ale se spánkem je pro tuto noc konec. Za chvíli se ozve slabý, prosebný hlas: „*Jani, jsem mokřý.*“ Od tohoto okamžiku nebude již nikdy nic, ale opravdu nic jako bylo dříve... Jana si vzpomene, že má někde doma z nějakého kurzu o pečování kalhotky pro inkontinentního člověka. Je to pro ni i pro Pavla v tomto okamžiku dar z nebe. A další pomůcka se bude také hodit — savá podložka. Pavel je v suchých kalhotkách. Snad usíná, ale Jana určitě ne... Něco se končí a něco začíná...?! Když se ráno probudí, Jana Pavlovi opatrně, ale přeci jen sdělí, že je třeba jít k lékaři, případně do nemocnice. V době první vlny pandemie covidu-19, kdy jsou návštěvy v nemocnici absolutně zakázány, Pavel zopakuje své dříve projevené přání: „*Já chci zemřít doma.*“ Janě i Pavlovi je jasné, do jakého období vstupují. Pro Janu je toto Pavlovo přání prioritní a je připravena pro jeho splnění udělat vše, co bude v jejích silách a možnostech.

Je tu ráno, které není jako ta předešlá... Kolik takových svítání bude? V ten okamžik se v ní probudí její pečovatelská praxe a organizační schopnosti. Je třeba postarat se o tělo, o duši, zavolat dceři Dominice. Ale co z toho nejdříve? Jana v rychlosti vypije svou pravidelnou ranní kávu a vrhá se do víru činností. Nejprve telefonuje Dominice: „*Nechci tě strašit, ale něco se v noci s tatínkem událo. Tuším, co by to mohlo být, ale poslední slovo bude mít lékařka. Prosím tě, pokud můžeš, tak přijed’.*“ Pak se obrací na Pavla: „*Chceš zavolat kněze?*“ Slyší klidnou odpověď: „*Ano, buď tak dobrá.*“ Pavlovi je osmdesát osm roků. Z relativně plného zdraví a nezávislosti na Janině péči se z něho stává ten, který bude po zbytek

života opečovávaný manželkou a dcerou. Kněz slibuje, že přijde, ale až odpoledne. Tak tedy vyměnit kalhotky, dovést Pavla do kuchyně ke stolu, kde se nasnídá, v koupelně si za její pomoci udělá ranní hygienu. Poté jde opět s její pomocí a opíráním se o trekovou hůl do pokoje, kde usedá do křesla. K ruce mu připraví skleničku s pitím. Letmým polibkem se loučí, sděluje, kam běží, co vyřídí... Vloží manželovi telefon do ruky, sama si kontroluje, zda má ten svůj...

Při vzniklé inkontinenci moči i stolice je třeba navštívit praktického lékaře, který pomůcky může předepsat, ale pouze na podkladě písemného odborného doporučení od neurologa, gynekologa či urologa. Lékaři těchto odborností po vyšetření pacienta stanoví, o jaký stupeň inkontinence se jedná: lehkou, střední nebo těžkou. Dále zda je opečovávaný chodící, částečně nebo zcela imobilní. Tyto informace jsou důležité vzhledem k tomu, že se od nich odvíjí množství a druh plenkových kalhotek či vložek, které bude pacient potřebovat. Praktický lékař po konzultaci s pečující osobou napíše žádanky — recepty na množství plenkových kalhotek na dobu dvou měsíců. Pečující si může sám stanovit, jaký typ a množství bude potřebovat, zda jsou pro chodícího či ležícího. Kterých bude potřeba více a kterých méně. Kolik a jak velké mají být savé podložky, které se mohou položit do lůžka pod nemocného. Tyto pomůcky se vyzvedávají v lékárně nebo ve zdravotnických potřebách. Plenkové kalhotky, kalhotky pro chodící, případně jen vložky jsou plně hrazeny v určitém množství a na dobu dvou měsíců zdravotní pojišťovnou. Jen savé podložky, které jsou však velmi vítaným pomocníkem a ulehčí péči o inkontinentního člověka, se musí platit, protože pojišťovna je nehradí. Množství kalhotek, případně savých podložek, je na dva měsíce poměrně dost velké, a proto je dobré přijet si pro ně autem. Pokud je nemocný z domácího ošetřování převezen k hospitalizaci, lékař tyto pomůcky nepředepisuje, protože jsou používány nemocniční a ty „domácí“ se tedy ušetří.

Jana běží do neurologické ambulance, k lékařce, k níž chodil Pavel několik roků na pravidelné kontroly s poruchou

stability při chůzi. Vylíčí jí, co se v noci stalo, jaké příznaky se u Pavla objevily a jaký je momentálně jeho celkový stav. Jana této lékařce zcela důvěruje, protože za dobu, kdy měla manžela v péči, vznikl mezi nimi třemi přátelský vztah. Lékařka Janě slibuje: „*Přijdu k vám co nejdříve.*“

Dům Jany a Pavla je nedaleko nemocnice, paní doktorka dojde vybavená respirátorem a rukavicemi. Pavla vyšetří a krátce si s ním zavzpomíná na vzájemné sdělování zážitků z cestování. Pak se vrátí i s Janou do své ambulance, kde píše zprávu pro obvodního lékaře a předepisuje nemocnému nový lék. Obě chápou, že Pavel vstupuje do období, které bude nejen pro něho, ale i Janu a Dominiku velmi náročné po všech stránkách. Jana lékařce oznámí Pavlovo přání, že chce zůstat doma a zde také svůj život dožít. Vzhledem k těmto okolnostem navrhla neuroložka zahájit domácí zdravotní péči, předepsat pomůcky pro inkontinentní... A pokud se stav nijak dramaticky nezhorší, ponechat jej v domácím ošetřování.

Tak začíná Jana v době svého home office nejen pracovat pro zaměstnavatele, ale také plnit přání manžela: „*Chci zemřít doma.*“ Odpoledne přišel kněz a udělil Pavlovi svátost nemocných, pronesl slova útěchy i povzbuzení pro Pavla i pro Janu. V předsíni se ještě zastavil a řekl Janě: „*Hlavně trpělivost.*“ Z Pavla po přijetí svátosti nemocných vyzáruje jistý pokoj... Také Jana cítí ve své duši klid, protože si byla vědoma, jak velký význam nejen pro Pavla, ale pro ni samotnou má křesťanská víra a vše co s ní souvisí, včetně udělování svátostí. Oba příkládali nejen návštěvě kněze, ale i přijetí eucharistie, svatého přijímání, velký význam. Byla to pro oba vnitřní posila a také je to ještě více sblížilo. Toto téměř

intimní duchovní pouto je provázelo pak po celý společně strávený čas. Pavel se cítil na konci dne velmi unavený. Po večeri a večerní hygieně ho Jana uložila do lůžka, přisedla si k němu a vzala do ruky Bibli. „*Chceš, abych ti něco přečetla?*“ Zeptala se opatrně. „*Ano, buď tak hodná. Rád bych slyšel začátek evangelia podle svatého Jana, toho Jana, kterého měl Ježíš zvlášť rád.*“ Jana otevřela Bibli, jednou rukou si ji na klíně přidržovala a druhou uchopila Pavlovu. A tak Jana do ticha večera čte pomalu a klidně: „*Na počátku bylo Slovo...*“ V tomto okamžiku cítila více než kdy jindy okamžik věčnosti... Pavel ležel, měl zavřené oči a tiše naslouchal: „*A to Slovo bylo u Boha a to Slovo byl Bůh...*“

V čase nemoci i umírání si člověk ve svém nitru začíná klást otázky po smyslu života, nemoci, utrpení a smrti. Nejen nemocný, ale také jeho blízcí, kteří ho doprovázejí, se v tomto čase ptají, zda jejich život měl smysl, jestli se jim podařilo život naplnit, co je potřeba ještě učinit, s kým se chtějí setkat. Nejednou, a právě pouze v době umírání, dochází k setkání s lidmi, kterým je třeba odpustit či je samotné požádat o odpuštění. Tyto otázky a myšlenky častokrát svoji naléhavostí a aktuálností nabudou významných rozměrů. Člověk, který je na konci svého života, potřebuje nabyt jistotu, že vše, co měl vykonat, ať se jedná o cokoliv, zvláště pak v urovnání vztahů s lidmi a se sebou samotným, je vykonáno. Avšak nehovořme s člověkem o smrti, pokud o ní nezačne hovořit sám. Pokud nemocný chce mluvit o vlastní smrti a o posledních chvílích svého života, nebraňme mu v tom. Ba naopak, posadme se k němu a naslouchejme jeho obavám a přáním. Znamená to, že se vyrovnal se svou vlastní smrtelností. Pokud k tomuto bodu ale nedospěje, hovoříme před ním stále jen o vážném stavu, vážné situaci. Když si nemocný přeje zavolat duchovního, prosím, udělejme to i přesto, že v poslední době do kostela, sboru či jiného společenství nechodil. Udělejme to i v případě, že rodina, v níž žije, není nábožensky nijak aktivní. Stává se také, že si nemocný duchovního nepřeje. V takovémto případě mu nebudeme toto setkání vnucovat, můžeme mu tuto

možnost jen taktně nabídnout. Tyto duchovní postoje a přání na konci života nabývají významné místo a jejich uspokojení vede k tomu, že nemocnému je dopřáno ukončit život v klidu a důstojně. Také blízcí se pak mohou s odchodem člověka i přes prožívání bolesti snadněji vyrovnat.

ČÁST DRUHÁ

Další den v poledne doprovází Jana Pavla, protože ten je, byť s obtížemi, schopen chůze do kuchyně k jídelnímu stolu. Tam s velkou chutí a radostí sní svůj tolik oblíbený segedínský guláš s knedlíkem, za který Janu jako vždy pochválí... Později oba pomyslí na to, že to byl v Pavlově životě poslední s chutí sněžený oběd. Pak Jana opět doprovodí manžela k lůžku a uvědomuje si, že se začíná mezi nimi vytvářet jistá pohybová symbióza. Pavel usíná, Jana může běžet do lékárny s recepty pro plenkové kalhotky a jiné věci, které budou potřeba. V lékárně se snadno domluví na velikostech kalhotek, podložek. Objedná krémy na péči o pokožku, s nimiž má dobré zkušenosti. Mezitím lékárník přináší balíky kalhotek a podložek. Samozřejmě osloví Janu: „*Kde máte auto?*“ Na tuto otázku je Jana za celou dobu manželství zvyklá. Proto bez rozpaků reaguje: „*Já, tedy my žádné auto nemáme. Všude jezdím na kole nebo s manželem chodíme pěšky.*“ Je ale upozorněna, že je toho, co si má na dva měsíce odnést, hodně a je to těžké. Jana je spíše praktický typ. To jí umožní rychle se s lékárníkem domluvit, že si bude

balíky kalhotek a podložek postupně odnášet domů. Ostatně nemá to daleko... Bere do rukou balíky, připomene ještě svou prosbu o objednání Flamigelu®, samozřejmě to velké balení, a jde k domovu. Po cestě si uvědomí, že bude muset projít kolem starších sousedek a jednoho souseda, s nimiž Pavel občas sedával na lavičce před domem. Již nyní si uvědomuje, že ji budou sledovat zvědavé pohledy a bude muset také čelit otázkám, na které se jí teď nechce vůbec odpovídat. Rozhodne se tedy pro zadní vchod, kudy zcela nenápadně a nikým nepozorována přináší domů po několik dnů balíky kalhotek a podložek. (Tuto „únikovou“ cestu pak volí v následujících týdnech pro vynášení znečištěných kalhotek.) Při příchodu sděluje s radostí a jistou hrdostí Pavlovi, co vše vyřídila a jak je s lékárníkem domluvená. Pavel si u Jany vždy cenil, jak s nadsázkou říkal, že se na ni může vždy ve všem téměř na „dvě stě procent“ spolehnout. Následuje jejich společný a obvyklý rituál — společné pití kávy u malého stolečku. I toto je už jedno z posledních společných posezení... (O několik měsíců později Jana již seděla u stolečku sama, popíjela kávu a vzpomínala... s bolestí, ale i s vděkem současně...) Unaveného Pavla Jana uloží do lůžka a hlavou se jí honí myšlenky, co všechno má ještě udělat...

„*Jani, pojď si sednout ke mně,*“ prosí Pavel, „*už ses dnes napracovala dost.*“ Jana přisedá, bere Pavla za ruku... Oba mlčí... kolik hodin takto bude sedět... kdy nebude hledět na hodiny, kdy se pro ni, pro oba jakoby zastaví čas. Jak rádi by byli pánem nad časem a životem. Oba si uvědomují, že mohou mít vliv na mnoho věcí, ale mít moc nad tím, kolik času a společného života jim zbývá, nemají. To patří

někomu jinému... A tak se před nimi otvírá svým způsobem vstup do věčnosti... Jana se v tichu končícího dne modlí, bere do ruky Bibli a na přání Pavla čte opět text evangelia podle svatého Jana... Na počátku bylo Slovo... a co bude na konci...? Pavel je po večeri, zapil léky, je osprchovaný, zuby vyčistěné, „přebalený“ ... Oba se spolu jako vždy pomodlí, Jana ho políbí, na čelo mu udělá křížek a ujistí ho, že když bude kdykoliv během noci cokoliv potřebovat, ať zavolá... „*A pěkně se vyspi.*“ Pavel ještě nesměle požádal Janu, aby mu přinesla k lůžku mobilní telefon. Ale pak jen tak na okraj řekl: „*Kdo by mi telefonoval.*“ Přesto Jana ujišťuje svého muže o tom, že telefon má jako vždy nabitý a na místě, kam si ho vždy odkládá. S tímto odchází z pokoje, dveře za sebou nezavře, aby měl Pavel jistotu, že je v jeho blízkosti, jde do kuchyně, odkud prosvítá k Pavlovi rozžaté světlo. Sedá za stůl a hlavu si bere do dlaní... Oči jí zvlhnou... Už je to tady... Co bude dál? Potichu se otvírají dveře a vstupuje Dominika... dorazila vlakem z Prahy, kde pracuje... Pozdraví se pohledem... není potřeba mnoha slov či přesněji — není potřeba říkat vůbec nic... Jsou a budou všichni tři spolu. Jak dlouho? Jana se musela „za pochodu“ vyrovnávat s touto pro ni novou situací... Vzhledem k věkovému rozdílu, který byl mezi nimi dvěma, podvědomě očekávala, že přijde chvíle, kdy se bude muset o Pavla postarat. Domnívala se, že se připravuje, občas měla i pocit, že je připravena. Přesto vzhledem k manželově relativně dobrému zdravotnímu stavu byly chvíle, kdy si vůbec nepřipouštěla, že jeho odcházení přijde v takové podobě a zrovna v tomto čase. Vždyť jí často tvrdil: „*Cítím se dobře, vůbec mi nepřipadá, že mi je osmdesát*

osm... “ A poznámkám při rekonstrukci bytu: „*Děláš to pro sebe... hlavně aby to tobě vyhovovalo,*“ nevěnovala náležitou pozornost. Až později jí došlo, že Pavel jí pomáhal s rekonstrukcí proto, že to byl od něho dar... pro ni samotnou. Teprve po jeho odchodu si plně uvědomila a s vděčností ocenila tento postoj. Dominika seděla klidně u Pavlova lůžka, Jana nechtěla rušit setkání otce a dcery... Zdálo se, že Pavel spokojeně spí. Také ona toužila po odpočinku... Bude jí dopřán? A tak se snažila, pokud to jen v této situaci šlo, usnout. Ale spánek jí dopřán nebyl... Také Pavel si uvědomoval závažnost situace, pro něho nové a náročné. A tak vzhledem ke své úzkostné povaze Janu opakovaně v noci volal, aby zkontrolovala, že plenkové kalhotky jsou v pořádku, zda není třeba je vyměnit, prosil o podání skleničky s čajem... A místo už tolik potřebného spánku Jana během noci opakovaně vstávala... a pečovala... ubezpečovala, že je vše v pořádku... A byla noc a bylo jitro, den... týden... kolikátý? Jana byla unavená, prosila Pavla, že by si potřebovala v noci odpočinout...

Při pečování o nesoběstačného člověka v domácím prostředí je nutné, aby si ten, kdo pečuje přes den, v noci dostatečně odpočinul. Leckdy se stává (například u člověka, který trpí demencí), že v oblasti spánku vzniká tak zvaná spánková inverze. Projevuje se tak, že nemocný ve dne spí a v noci je vzhůru, často také zmateně a nahlas volá své blízké a dožaduje se pozornosti. To vede k tomu, že si pečující v noci neodpočine a přes den, kdy nemocný usíná, musí zajišťovat chod domácnosti, případně má ještě své pracovní povinnosti v zaměstnání. Jak to řešit? Pokud je to možné, odborníci doporučují zachovat pro nemocného pravidelný režim dne a noci tím, že přes den je tento člověk mimo lůžko, je oblečený v „civilu“, tedy ne v pyžamu. Pokud má na noc vyjmutou z úst zubní protézu, má ji přes den nasazenou. Také může sledovat

běžný chod domácnosti, a pokud je schopen, vyjde na krátkou procházku nebo pobude na čerstvém vzduchu. Je dobré večer dodržet zavedené rituály: večere, pravidelná hygiena, sledování televizních zpráv, poslouchání oblíbené rozhlasové stanice... A také: vyjmout zubní protézu, sundat brýle, umožnit společnou modlitbu... Tyto činnosti pomáhají nemocnému uvědomit si čas, který je pro bdění, tedy den, a kdy je doba spánku. Pokud si potřebuje starý člověk během dne odpočinout a krátce se prospat, což je přirozené, neukládáme ho do lůžka, ale umožníme mu odpočinek v pohodlném křesle, kdy se chod domácnosti nijak nezastaví. To znamená, že nevytváříme během dne pro tento odpočinek „umělé“ ticho.

Po probuzení Jana Pavlovi rychle obstarala jeho ranní potřeby, při kterých jí byl schopný ještě dopomoci... hygiena, snídaně, oblečení... Doprovodila jej do křesla a byla vděčná, že mu Dominika nyní dělala společnost. Ona sama usedla k počítači a jako několik dnů dříve i nyní se z role manželky, matky a pečující osoby „převtělila“ do role zaměstnané ženy, kdy vzhledem k vyhlášenému nouzovému stavu měla možnost pracovat z domova. To jí vyhovovalo, protože mohla díky tomu být Pavlovi vždy nablízku a několik týdnů měla možnost rozvrhnout si čas mezi své pracovní povinnosti a péči. A také byla vděčná Dominice za její přítomnost a pomoc... Poměrně rychle se spolu domluvíly, jak si rozvrhnou čas mezi péči o Pavla, domácnost, své pracovní povinnosti, a také si každá vyhradila čas na péči o sebe sama, na svůj odpočinek. Jana se tak mohla alespoň částečně zorientovat v nové, už od samého začátku náročné situaci. Stále měla na mysli Pavlovu prosbu: „*Nechci do nemocnice, chci zemřít doma.*“ A této prosbě podřizovala vše. Jana si často kladla otázku, jak ale zachovat domov domovem? Jak nastolit dojem, že se až tak moc nemění, alespoň po té vnější stránce?

Jako praktický člověk se rozhodla, že udělá několik opatření, aby se pokud možno po vnější stránce nic moc nezměnilo. Balíky s plenkovými kalhotkami uschovala do peřináče, odmítla nabídku dát do ložnice polohovací lůžko, protože Pavlovi to jeho zatím vyhovovalo. Znečištěné kalhotky dávala do igelitových sáčků na chodbu před dveře a potom je pokud možno nepozorovaně odnášela do kontejneru. Pavel trávil, když to bylo možné, čas ve svém oblíbeném křesle, byl schopen, byť s obtížemi, dojít do koupelny a tam se s pomocí manželky osprchovat, najíst se u jídelního stolu, případně dělat jí společnost, když pracovala v kuchyni. Po celý společný život byli Jana s Pavlem svým okolím často viděni, jak chodí na procházky, dříve podnikali i vysokohorské túry, cestování kdykoliv a kamkoliv bylo pro oba společnou vášní. Nyní se jejich „vycházky“ omezily jen na několik kroků po bytě, ke krátkému pohledu z okna, kdy Jana nabídla Pavlovi ruku, o kterou se mohl s důvěrou při chůzi po bytě opřít. Jana mu také navrhla, že obstará vozík a vyveze jej za pěkného počasí před dům. To Pavel odmítl s odůvodněním: „*Nechci, aby mě sousedi viděli, jak vypadám.*“ A tak, když Jana míjela sousedy, jak si družně povídají na lavičce před domem a jeden z nich jen letmo prohodil: „*Pozdravujte manžela, už zde mezi námi dlouho nebyl,*“ bylo jí smutno a tiše záviděla ostatním, jak si bezstarostně povídají a užívají jarního sluníčka.

V pečování o člověka, který je ještě, byť v omezené míře, schopen podílet se na péči o sebe samého, je dobré, když toho využijeme. Je to prospěšné pro obě strany. Na pečujícího není v této situaci ještě kladen tak velký nárok a nemocný má pocit samostatnosti a nezávislosti na druhých. Také jeho sebedůvěra ve vlastní schopnosti a nezávislost na druhém mu pomáhá zachovávat

si vlastní důstojnost a svým způsobem i osobní svobodu. Může rozhodovat o tom, které formy péče přijme a které odmítne. Lidé, kteří byli závislí na péči druhých, této své svobodě přikládali velký význam a velmi si jí vážili. Pečující může taktně nabídnout pomoc tam, kde vidí, že nemocnému již scházejí síly a dovednosti. Avšak nevnucujeme svou představu o tom, jak bude naše péče o něho vypadat. Je třeba si uvědomit, že v pečování o druhého vstupujeme do jeho intimity a ne každý je schopen se nechat opatrovat rodinným příslušníkem. Osobní vztahy a vazby, změna postavení v rodině (kdy se z člověka, který byl autoritou, stává de facto podřízený) a v neposlední řadě i stud jsou faktory, ovlivňující způsob a organizaci péče v domácím prostředí. Proto dochází také k odmítnutí péče od příbuzného a nemocný dá spíše přednost někomu „cizímu“. S tímto odmítnutím se blízká pečující osoba může velice obtížně vypořádávat a často si při tom klade otázku: „Proč? Co jsem udělal / udělala špatně?“ Pečujícímu však nezbude nic jiného než s jistou mírou pokory přenechat péči tomu, kterého si zvolí sám nemocný.

ČÁST TŘETÍ

Další změnou bylo, že se začala bát jezdit na kole. Na to se nepřipravila. Dříve byla mezi přáteli známá jako vášnivá cyklistka, často si takto odpočinula a „vyčistila hlavu“. Nyní, poprvé v životě, se setkala s pocitem strachu z jízdy. Co kdyby se jí něco stalo? Kdo by potom převzal péči o manžela? Jana si uvědomila, že jej nechce nikomu svěřit. Byl to přece její Pavel. Jak tedy odpočívat? Jana cítila, že prožívá velké napětí a stres. Únava ji stále více zmáhala v pečování nejen o Pavla, ale i o ni samotnou, o chod domácnosti a plnění pracovních povinností, byť to bylo formou home office. Také Dominika, jak jen to bylo možné, pomáhala nejen během dne, ale častokrát i v noci. Jana se snažila alespoň chodit na procházky, dívat se na televizi, i když ji to dříve nijak nebavilo. Přesto byla doma, v jistém prostoru bezpečí pro sebe i Pavla. Tyto činnosti si mohla dovolit tehdy, když Dominika, které zaměstnavatel také povolil práci na dálku, splnila své pracovní povinnosti a mohla jí přenechat péči o Pavla. Tomu ubývalo sil, stával se stále závislejší na péči ženy a dcery. Více času trávil v lůžku, více spával, méně hovořil. A tak se Jana

rozhodla, že mu udělá radost. Vedle cestování oba milovali umění a klasickou hudbu zvláště. Proto přinesla do pokoje, kde Pavel vpoledne odpočíval, rádio a pustila hudbu z baletu Labutí jezero. On ji ale požádal, aby to vypnula. Na dotaz: „Proč?“ odpověděl: „*Je to pro mě příliš veselé.*“ Se stejnou reakcí se setkala při pokusu nabídnout mu k poslechu Čtvero ročních období od Antonia Vivaldiho. A tak dny stereotypně ubíhaly, Jana více sedávala u manželova lůžka, někdy pět a více hodin, držela ho za ruku, častokrát stěží zadržovala slzy a tiše se spolu mlčky i nahlas loučili. Svým způsobem přestala sledovat čas... S překvapením kolikrát zjistila, že si přisedla k lůžku, když sluníčko bylo vysoko na obloze, a odcházela za hlubokého soumraku a ticha končícího dne. Tuto dobu vyplnily vzpomínky, rozhovory, společná modlitba...

Sama více pečovala o Pavlovy každodenní potřeby, na které už neměl sílu. Měla již zajetý časový stereotyp výměny kalhotek tak, aby se v noci oba vyspali, hygienu prováděla na lůžku, pečovala o kůži a pravidelně polohovala, aby nevznikly dekubity. Snažila se být kreativní ve vaření, připravovala jídla, která měl Pavel rád, nejednou jí však poděkoval, že nemá chuť, s vděčností však snědl alespoň pár lžic dobré kuřecí polévky. V ledničce byla Pavlova oblíbená zmrzlina, které si vzal také jen málo. Tak tedy alespoň pravidelné nabízení tekutin. Sehnala dokonce kadeřnici, která byla ochotná i v době koronavirové karantény přijít k nim domů a ostříhat jej. Večer, když byl klid, vše bylo uděláno, večerní modlitba skončena, sedla si do kuchyně a prohlížela si fotografie z doby nedávné, kdy se Pavel těšil relativně dobré fyzické i psychické kondici. Náhle se

rozplakala, zavřela počítač a z očí se jí řinuly slzy smutku, bezmoci, bolesti... Uvědomila si, jak se čas zrychluje, jak se Pavel den ze dne stává křehkým, zranitelným. Jediné, co jí dodávalo sílu, byl fakt, že jsou spolu, tady a teď... To byl jejich čas...

Pokud v domácím prostředí pečujete o ležícího člověka, je třeba věnovat velkou pozornost péči o kůži. Není třeba jej každý den sprchovat. Je dobré ale dbát na to, aby se nemocný cítil čistě. K tomu stačí vlhkou zinkou otřít problematické partie, například podpaží, u žen pod prsy, v kožních záhybech na břiše, v oblasti třísel, hýždí a konečníku. Zde všude by mohly vzniknout opruzeniny a následně případně dekubity neboli proleženiny. S velkou oblibou se k takto prováděné hygienické péči v poslední době používají vlhčené ubrousky. Vzhledem k tomu, že pokožka starého člověka je stejně citlivá jako pokožka dítěte, je možné použít dětské vlhčené ubrousky. Pro prevenci opruzenin a dekubitů u ležícího člověka je vhodné aplikovat některé krémy a gely, jež lze koupit v lékárně. Například Sudocrem®, Flamigel®, Rybilku®, Menalind® či zinkovou mast. Co se týče prevence dekubitů, připomeňme, že kromě již zmíněné pravidelné a zvýšené hygieny je třeba nabízet nemocnému dostatečné množství tekutin, ovšem s ohledem na případná přidružená onemocnění srdce, ledvin nebo hypertenzi. V těchto případech je třeba vše pečlivě konzultovat s ošetřujícím lékařem. Také se doporučuje podávat potravinové doplňky — Nutridrink®, Diasip® či Cubitan®. S jejich výběrem ochotně poradí v lékárně. Pokud není možné mít doma polohovací lůžko a antidekubitní matraci, je vhodné použít pro podložení celého těla mliťanovou matraci.

Jana velice oceňovala, když se Dominika pravidelně nabízel, že kdykoliv bude třeba, ráda pomůže s péčí. Dominika často říkala, že takto může částečně „splatit“ tatínkovi vše, co on pro ni v době jejího dětství a vysokoškolských studií udělal. Jana občas zaslechla útržky jejich vzájemného důvěrného rozhovoru, kdy spolu vzpomínali. Později se Dominika

také ráda vracela, když nemohli být pospolu, k jejich pravidelným večerním telefonickým rozhovorům. Ač se to její čtenáři možná idylicky, Janě pomalu, ale jistě ubývalo sil. Dlouhé hodiny u lůžka, péče o nemocného, pobyt v bytě. Jana si začínala uvědomovat svou izolaci od okolí. K tomu opakované noční vstávání k Pavlovi — to vše ji stále více vyčerpávalo. Začínala mít pocit omezeného životního prostoru... Snažila se občas podívat v televizi na přírodovědný film, ale najednou nemohla... Cítila, že se dívá na něco, co jí bylo odňato a je pro ni v tuto chvíli nedostupné a tím pádem i bolestné... Proto si alespoň vložila do uší sluchátka, aby nerušila Pavla, a poslouchala své oblíbené francouzské šansony. Ty zcela souzněly s jejími emocemi, které prožívala. Jednou dopoledne Janě zazvonil telefon. Na displeji bylo jméno její sestry Moniky. „Ahoj Jani, jak se daří? A co Pavel? Jak zvládáte karanténu?“ „Moniko, nezvládáme, já nezvládám...“ Jana nebyla schopna pro slzy dokončit větu. A tak Monika, jako již dříve v minulosti, se stala svědkem Janina pláče a skrze telefon nechala svou mladší sestru se vyplakat. Teprve potom jí Jana vylíčila, co vše se událo. Monika se nabídla, že přijede... Teprve až dal Pavel souhlas, Jana sdělila své sestře: „Ano, přijed.“

Následující den Monika přijela, byla vpuštěna do intimity Pavla, Jany a Dominiky... S velkou citlivostí a empatií pověděla, že zdravotní stav jejich maminky se v těchto dnech zhoršil a je třeba se o ni postarat. Přestože maminka bydlela blízko, Jana nebyla schopná pečovat o dva lidi současně. A nikdy se netajila názorem, že hlavní pro ni v takové situaci zůstává její manžel, kterému slíbila před Bohem a církví

lásku, úctu a věrnost — dokud je smrt nerozdělí. Jak často si v minulosti tento slib, který dala s jistou lehkostí, až bezstarostností, připomínala. Také nyní si jej opakuje... vědoma si vážnosti situace. Monika rychle rozhoduje: „*Pečuj o Pavla, o maminku se postarám já s bratrem Martinem.*“ Jana vyslovila jen jedno přání: „*Moniko, prosím tě, nikomu, opravdu nikomu v rodině nic neříkej... zavazuji tě mlčením!*“ Monika slíbila mlčet... dokud... Přijížděla k nim pak častěji... Jak později Janě řekla: „*Pavel byl muž tvého života. Neboj se, budu chránit intimitu vašeho loučení a času, který vám oběma zbývá...*“

A tak čas Jany a Pavla šel svým tempem... Dominika odjela za svými pracovními povinnostmi. Přesto každý večer a někdy i přes den volala tatínkovi, jak na to byli zvyklí v několika uplynulých letech. Zůstali tedy sami dva, Jana s Pavlem. Jak se v tomto bytě před čtyřiceti roky poprvé setkali, tak tady nyní byli opět sami a spolu, dokud je smrt... „*Chci zemřít doma.*“ „*Ano, udělám vše, k čemu mi budou stačit síly.*“ „*Lásko, mně ubývá sil...*“ zpíval Pavel Bobek v jedné své písni. Janě také sil pomalu ubývalo, ale vždy našla studnu nebo spíše studánku, malý pramínek, u něhož si mohla v tichu každého končícího dne odpočinout, zhluboka se nadechnout a v duchu si připomenut: „*Slibuji ti lásku, úctu a věrnost, že tě nikdy neopustím. K tomu nechť mi dopomáhá Bůh.*“ A Pavel věděl, ba byl si jistý tím, že se může na Janu, tuto svou drobnou a svým způsobem i křehkou a lehce zranitelnou manželku, jako vždy a ve všem spolehnout, i když ona si občas téměř neslyšně povzdechla: „*Lásko, mně ubývá...*“ Jana si byla vědoma, že jí začíná ubývat sil — na péči nejen o Pavla, ale také o domácnost a v neposlední řadě o ni samotnou. K tomu ještě musela plnit

pracovní úkoly, byť formou práce z domova. Věděla ovšem, že se také blíží čas, kdy se bude muset vrátit do zaměstnání, aby dělala práci, v níž byla nezastupitelná. Proto se musela rozhodnout, jak to vyřešit, aby Pavel mohl i nadále zůstat v domácím prostředí, jak si přál. Bylo tedy zapotřebí, aby si jejím prostřednictvím zažádal o příspěvek na péči. Dále se pak rozhodla oslovit místní sociální služby, které poskytovala oblastní charita. Jana již dříve o tento příspěvek žádala pro svou maminku, takže znala postup.

Příspěvek na péči je finanční podpora pro člověka, který nevládá již péči o sebe sama, a který se stává závislým na péči a pomoci jiné osoby. Tuto péči může poskytnout jak osoba blízká, kterou může být rodinný příslušník, asistent sociální péče či registrovaný poskytovatel sociálních služeb. To vše se děje dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Formulář žádosti o příspěvek na péči lze získat na webových stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí ČR nebo osobně vyzvednout na Úřadu práce ČR, jehož pobočky se nachází v každém okresním městě. Vyplněný dotazník je třeba zanešt na pobočku, poté proběhne tak zvané sociální šetření. Sociální pracovník navštíví nemocného a v jeho domácím prostředí posoudí, do jaké míry je schopen se o sebe ještě postarat a nakolik je závislý na pomoci druhé osoby. Při šetření zjišťuje, zda je schopen chodit sám nebo s pomocí pečujícího. Do jaké míry má případně poškozený zrak a sluch, což může být pro něho limitující v běžných denních činnostech. Dalšími oblastmi posuzování je schopnost komunikace, používání telefonu, úroveň soběstačnosti při stravování, vykonávání osobní hygieny, oblékání, vedení chodu domácnosti a mnoho dalších. Po tomto šetření předá sociální pracovník všechny vyplněné dokumenty posudkovému lékaři na příslušné okresní správě sociálního zabezpečení. Posudkový lékař v této fázi posuzování osloví praktického lékaře nemocného. Proto je dobré, aby měl praktik lékařské zprávy od všech odborných lékařů, kde byl nemocný vyšetřován a kde jeho zdravotní stav sledovali. Pokud má nemocný tyto zprávy u sebe, je potřeba je k praktickému lékaři dodat. Ten potom může

posoudit vliv onemocnění na celkový stav pacienta vzhledem k jeho schopnosti či neschopnosti pečovat o sebe samého. Úřad v dané lhůtě rozhodne o výši finančního příspěvku pro nemocného. Pokud s rozhodnutím nemocný nesouhlasí, může se odvolat. Vzhledem k poměrně dlouhé lhůtě od podání žádosti do konečného rozhodnutí není třeba se obávat prodlení, protože příspěvek, pokud je přiznán, se vyplácí od data podání žádosti, a to i zpětně.

Jana podávala žádost o příspěvek na péči v době jarního nouzového stavu. Dotazník o sociálním šetření si měla podle přesných telefonických instrukcí sociální pracovnice, která kvůli covidové pandemii nemohla tuto činnost vykonávat přímo u klientů, vyplnit sama. A tak tedy další povinnost, další práce... Dala Pavla do pořádku a sdělila mu, že jde na úřad práce s vyplněným dotazníkem, který si vytiskla z internetu. Pavel dřív často říkával, že se na svou manželku může téměř absolutně spolehnout, proto v klidu čekal, až se vrátí a všechno mu povypráví. Jana měla při návštěvách úřadu i komunikaci s Pavlovým praktickým lékařem štěstí: všichni ji vždy trpělivě vyslechli, ochotně zodpověděli dotazy a poradili, jak postupovat, aby vše brzy a správně vyřídila. Protože Pavel byl plně orientovaný a šlo právě a jen o něho, Jana se s ním radila, koho oslovit pro poskytnutí sociální péče v době, kdy bude v práci. Shodli se, že osloví oblastní charitu v jejich městě... A tak se i stalo... Vedoucí oddělení sociálních služeb slíbila, že sociální pracovnice z charity přijde co nejdříve, aby posoudila celou situaci a domluvila se s nimi na konkrétní podobě a rozsahu služeb, které jim mohou nabídnout. Pokud to bude možné, vytvoří už plán konkrétní péče a pomoci.

Jana s Pavlem si vždy chránili své soukromí a až do této doby vše zvládali bez větších problémů. Nyní ale museli odevzdat klíče od bytu někomu, kdo se bude starat o Pavla v době, kdy bude Jana v zaměstnání. Bylo to obtížné, nechat vstoupit do jejich bytu někoho „cizího“ a přenechat péči o manžela jiné, do té doby zcela neznámé osobě. Ale nedalo se nic dělat. Bylo třeba překonat i tuto překážku, najít v sobě důvěru k sociálním pracovním, kterým Jana odevzdala klíče i manžela do opatrování. Vzhledem k tomu, že dříve pracovala jako zdravotní sestra, domluvila se s vedoucí sociálních služeb, že bude stačit, pokud manželovi poskytnou osobní asistenci. Hygienickou péči a vše ostatní Jana zvládne. Pavel opět s velkou důvěrou a svým způsobem i odevzdaností v ženiny schopnosti tento nový rozměr péče přijímal. Jana si uvědomovala, že ani pro něj nebude lehké tuto změnu přijmout. Pavel byl introvert a být sám mu nedělalo, jak často tvrdil, žádný problém, ale do jisté míry byl v dobrém slova smyslu závislý na manželce. Jana, dominantní perfekcionistka, se zase musela vyrovnat s tím, že někdo nejen vstoupí za její nepřítomnosti do bytu, ale bude se tam pohybovat, manipulovat s některými věcmi a dělat péči po svém.

Pavel byl zpočátku úzkostný a často prosil, aby mu dáma, která měla právě službu, umožnila zatelefonovat Janě do práce. Jana vždy, než odešla, Pavla převlékla do suchých plenkových kalhotek, dala mu napít a na podnos v kuchyni nachystala snídani, svačinu, léky, pití. Když odešla, Pavel asi dvě hodiny čekal, než přijde pracovnice z charity. Ta pak často odcházela ještě předtím, než se Jana vrátila z práce, takže se neviděly a informace o tom, co se událo, si sdělovaly

písemně do sešitu nebo telefonicky. Pokud charita nemohla z organizačních důvodů službu poskytnout a Janina přítomnost na pracovišti nebyla bezpodmínečně nutná, mohla po dohodě se zaměstnavatelem pracovat doma. Případně přijela z Prahy Dominika a přebrala veškerou péči o tatínka ona.

Jaké byly chvíle, když Jana přišla po práci domů, kde ji trpělivě a s důvěrou očekával Pavel? Připravila oběd, pomohla mu dojít do kuchyně ke stolu, kde se společně najedli, poté jej doprovodila do pokoje, posadila do křesla a zabalila do deky, aby mu nebyla zima. Jana si uvařila kávu, pro Pavla připravila jeho oblíbený heřmánkový čaj. Sedla si k němu, vzala ho za ruku a nevnímali čas, jen sebe... Jejich blízkost, která se brzy měla stát minulostí... Ale zatím to byl jejich čas. Jednou odpoledne manželovi nabídla, že mu pomůže s osprchováním. Když bylo vše hotovo, Pavel při chůzi zavrával, a kdyby ho Jana s vypětím všech sil nezadržela, jistě by upadl. Jeho tělo se, byť krátce, ale přeci jen dostalo do křeče, kterou nešlo přehlédnout. Jana byla zmatená, netušila, co se děje, přesto věděla, co musí udělat: dovést jej za každou cenu na lůžko. Pavel se více než o trekovou hůl opíral o ni, téměř na ní visel a takto spolu „šli“ do pokoje. Jana se v duchu modlila: *„Bože, jak to mám vše nyní zvládnout, dej mi sílu, abych Pavla neupustila, abychom neupadli spolu. Co to má vše znamenat, co se děje...“* Nahlas ale Pavla povzbuzovala a dodávala mu jistotu, že se o ni může opřít a zcela se na ni spolehnout, jako vždy. Když jej uložila, zběžně vyhodnotila jeho stav a uvědomila si, že se opět zhoršil. *„Půjdu pro lékaře,“* rozhodla se. Pavel ji ale tiše, téměř neslyšitelně poprosil: *„Jani, nechod nikam, chci být zde, jen s tebou... spolu“*

sami dva, chci zemřít doma. “Jana si nyní již plně uvědomila, že Pavel volí a rozhoduje o tom, jak, kde a s kým chce strávit poslední chvíle života, které mu zbývají. Stal se ještě závislejší na Janině péči. Již nedošel ani s pomocí do kuchyně, obtížně se posazoval a Jana pouze s vypětím sil ho byla schopna přesunout do křesla. Všechna péče se odehrávala na lůžku nebo v křesle. Umývání těla i vlasů, krmení, podávání tekutin, péče o ústa, přebalování do čistých a suchých plenkových kalhotek, péče o kůži v intimních partiích. Jana milovala chvíle společné modlitby, četby z Bible, rozmlouvání o víře... Nenechali si s Pavlem vzít tento čas intimity mezi nimi a Bohem. Každý večer, když bylo vše uděláno a Pavel byl připravený ke spánku, se spolu pomodlili. Pak mu Jana udělala křížek na čelo a popřála: „*Dobrou noc a pěkně se vyspi. A kdybys něco potřeboval, zavolej.*“ Na to se Pavel pravidelně optal: „*Jak to dopadne?*“ Nevěděla, co má odpovědět, proto povzbudivě, jak jen byla schopná, odpověděla: „*Dobře to dopadne.*“ Avšak ani ona sama nevěděla, co si pod tím má představit.

Jednou večer, když seděla mlčky u Pavlova lůžka a držela jeho ruku ve své nebo Pavel držel její, těžko říct, stalo se něco zcela významného a zásadního. Pavel ze svého prsteníčku levé ruky sundal snubní prsten, ten samý, který přijal od Jany v den jejich svatby před třiceti dvěma roky na důkaz její věrnosti, a odevzdal jí ho se slovy: „*Vezmi ho k sobě...*“ Jana se bránila slovy: „*Ještě nás nic nerozdělilo.*“ Přesto prsten přijala a položila na stolec vedle Pavlova lůžka. Pak odešla do kuchyně a tiše se rozplakala.

ČÁST ČTVRTÁ

Co Janu nejvíce v tomto změněném zdravotním stavu překvapilo, bylo, že Pavel odmítal jíst. I když mu nabízela jeho oblíbená jídla, naléhavě prosil, aby ho nenutila. Jediné, co ještě byl schopen a ochoten přijmout, byl čistý kuřecí vývar a pomerančová šťáva. Jana si vzpomněla, že měl rád hroznové víno a mandarinky. Když mu je nabídla, Pavel si vzal, rozkousal, polkl šťávu a – dužinu vyplivnul. To bylo vše. Janě to dělalo starosti, nevěděla, co se děje. S tímto neměla zkušenosti. Nutně potřebovala radu, pomoc. Zavolala přítelkyni, řádové sestře Františce. Ta již z dřívějších telefonátů věděla, že manželův stav není dobrý, a v častých telefonátech ji povzbuzovala a v této nelehké situaci provázela radou. Františka pracovala jako pastorační asistentka a měla velké zkušenosti s tím, čím prochází nejen nemocný, ale i jeho nejbližší. Proto se na ni nyní Jana obrátila o radu. Dlouze plakala do telefonu, vyprávěla, že je na pokraji sil, že je zoufalá, Pavla nechce nikam dát, chce, aby spolu byli až do konce. Ale že nechce jíst, pouze pije, a to ještě s obtížemi. Františka naslouchala a pak Janu uklidnila: v konečné

fázi života člověk přestává jíst, pouze pije a později už ani to ne. Janě tato informace hodně pomohla, ale i pak se s touto náročnou situací těžko vyrovnávala. Byly chvíle, kdy si vyčetala, že ona může jíst a Pavel ne, přišlo jí to nespravedlivé. „*Ale když on mi doma umře hladem. A když ho dám do nemocnice, nebudu moci za ním chodit,*“ svěřovala své obavy Františce. Obě se nakonec shodly, že je třeba podávat Pavlovi co nejvíce tekutin a požádat lékaře, aby přišel zkontrolovat jeho celkový stav.

Pokud se zdravotní stav nemocného zhorší natolik, že nechce přijímat jídlo, není správné jej nutit za každou cenu. Je dobré si vzpomenout, která jídla měl rád anebo se ho přímo na to zeptat. Pak je mu možné takto aspoň v malém množství nabídnout něco k jídlu. V lékárnách lze zakoupit také potravinové doplňky ve formě pudinků nebo koncentrovaných nápojů (už zmíněný Nutridrink®, Diasip®, Cubitan® a některé další). Tyto doplňky obsahují vyvážené množství všech živin. Nenahradí sice plně běžnou výživu, ale vhodně doplňují složky potravy, které nemocný není schopen v dostatečném množství již přijmout. Dalším problémem, který musí pečující řešit spolu s nemocným, je příjem tekutin. Snížený pocit žízně bývá u starého člověka přirozený. Přesto zachování dostačujícího příjmu tekutin za 24 hodin je důležité, protože s jeho nedostatkem souvisí dehydratace, u seniorů častá. K odmítání tekutin vede také porucha polykání, která může být způsobena oslabením polykacího reflexu. Při podávání jídla i tekutin posadíme nemocného, pokud to jde, do polohy vsedě nebo alespoň do polosedu. Nasadíme mu protěžu a jídlo rozmixujeme. Pokud je to možné, nemocný se nají sám, pečující pouze dohlíží, aby sousto nevedchl. Aby bylo polykání tekutin pro nemocného snadnější a bezpečnější, lze je zahustit přípravkem Nutilus (k dostání v lékárně), v tom případě je podáváme po lžičkách. Pokud již není nemocný schopen sám se napít a zahustěné tekutiny odmítá, lze je podávat přes Janetovu stríkačku (k dostání v prodejnách zdravotnických potřeb).

Kvůli covidu-19 byly zakázány návštěvy u nemocných, a tak ani do nemocnic nebylo možné přijít se rozloučit s těmi, kdo umírali... A Pavel přece chtěl zemřít, tedy odejít z tohoto světa, z míst, kde to měli spolu s Janou tak rádi. Proto se rozhodli, že osloví známého lékaře, kterému oba důvěřovali, a do této pro ně těžké situace jej nechají vstoupit. Jana se s ním spojila a stručně mu vše vylíčila. Na závěr ho poprosila, aby se — až bude mít čas — u nich zastavil. Během několika dnů lékař přišel. Pavla vyšetřil, zhodnotil situaci a po krátkém a přátelském rozhovoru s Pavlem odešel za Janou do vedlejší místnosti, kde jí tlumeným hlasem řekl: „*Váš manžel umírá.*“ To, co Jana i Pavel tušili, bylo vyřčeno nahlas. „*Jak dlouho to bude trvat,*“ zeptala se Jana. „*To já nevím,*“ odpověděl lékař. Události poté dostaly rychlý spád. Jana dělila svůj čas mezi nejnnutnější přítomnost v zaměstnání, home office a péči o Pavla... Kde vzít čas na sebe a odvahu vzdálit se od lůžka? Co kdyby se jí něco stalo? Dominika pravidelně přijížděla na víkendy domů a pomáhala s péčí. Situace se vzhledem k nouzovému stavu začala mírně rozvolňovat a bylo možné oslovit někoho z farnosti, aby přišel podat Pavlovi svaté přijímání. Ale komu dovolit vstoupit do již tak křehkého a lehce zranitelného prostředí domova, kde se jeden jeho člen loučí se životem... „*Tatínek od Bány by snad mohl,*“ navrhl Pavel. Po krátkém telefonátu bylo vše domluveno. Návštěva akolyty Milana se proměnila v malou slavnost. Vždyť přijetí eucharistie, svatého přijímání, mělo v Pavlově duchovním životě to nejdůležitější místo. Společná modlitba, čtení z Bible, to vše vneslo do prostředí a situace Pavlova odcházení světlo, posilu a pevný

bod, o který se oba manželé celý svůj život, a ten společný nevyjímaje, opírali.

V době, kdy Jana pečovala o Pavla a doprovázela jej v náročné etapě života, poznali několik dobrých lidí, kteří jim podali pomocnou ruku. Ne vždy tomu tak ale bylo. Jednoho odpoledne vyřkl Pavel přání setkat se, sám tušil, že naposledy, s jáhnem Jiřím. Chtěl mu poděkovat za to, že kdysi dávno, když šli s Janou pěšky (auto nikdy nevlastnili) ze mše z kostela a vydatně pršelo, jim nikdo z farníků, kteří je míjeli ve svých autech, nenabídl, že je odveze domů. Až jáhen Jiří zastavil... Na tuto událost Pavel často vzpomínal a chtěl po mnoha letech na konci svého života Jiřímu poděkovat. Požádal tedy manželku, aby toto setkání domluvila. Jana se s Jiřím osobně setkala a celou situaci mu vysvětlila. Vše bylo domluveno, láhev vína jako dárek za kdysi prokázanou službu byla nachystána. Jiří přišel, svou návštěvu spojil s přinesením svatého přijímání a po ukončení modliteb se řeč stočila na situaci, kdy jim Jiří před lety pomohl. Setkání to bylo více než příjemné. Jiří sice na to vše už dávno zapomněl, ale s vděčností a s vědomím toho, že vidí Pavla naposledy, odešel. Odpoledne však Janě zazvonil telefon — Monika. Vzhledem k tomu, že se obě sestry v této době sblížily a Monika byla jediná z rodiny, kdo věděl o závažnosti situace, v níž se její sestra Jana, švagr Pavel a neteř Dominika nacházejí, Jana s jistou radostí přijala hovor. Ze sluchátka však slyší zdrcenou Moniku: „*Jano, já jsem nikde nic neřekla, mlčím, jak sis přála a jak jsem ti to slíbila. Ale nyní byl u maminky jáhen Jiří a asi v domnění, že ji povzbudí, řekl: To vy vypadáte dobře, ale Janin manžel — ten je na tom špatně.*“ A Monika hned pokračovala:

„Chci vás oba, tebe i Pavla, ujistit svou mlčenlivostí. Já jsem nic neřekla. Věříš mi? Zastavím se...“ Jana si sedla a nemohla uvěřit tomu, co slyšela. Až dosud byla přesvědčená, že ani v prostředí církve se intimní a soukromé informace nikomu, opravdu nikomu nesdělují. A protože nechtěla Pavla zatěžovat, nic mu nepověděla. Za chvíli dorazila Monika. Srdečně se s Pavlem pozdravili, sedla si k jeho lůžku a mlčky se oba na sebe dlouhou chvíli dívali. Po pár povzbudivých slovech odešla Monika za sestrou do vedlejšího pokoje a tam se obě tiše rozplakaly. Jana se poprvé svěřila se svými obavami, jak celou situaci zvládne... že jí ubývá sil, ale chce splnit Pavlovo přání zemřít doma. V její péči, být spolu sami dva. Ale co když se Pavlův stav zhorší natolik, že bude potřeba vyhledat nemocniční péči? Jak si to Jana srovná se svým svědomím? Vždy se na ni Pavel mohl zcela spolehnout a najednou v tak rozhodné chvíli... Nemůže, nechce, nesmí selhat! A tehdy jí Monika řekla něco, co si bude hodně často připomínat: „*Dě-láš, co můžeš, děláš toho hodně. Nikdy si nepřipouštěj myšlenku co by kdyby...*“ Jana zoufale oponovala: „*Ale já chci být s ním až do konce a tady. Nemocnice ne!*“ „*Ale co když je to jeho cesta, co ty, co my obě víme?*“ znejistěle namítla Monika.

ČÁST PÁTÁ

Spolupráce Jany a Pavla s místní charitou se rozvíjela více než slibně. Plánování služeb osobní asistence, střídání jednotlivých pracovníků probíhalo ke spokojenosti obou stran. Vzkazy, které na Janu čekaly po návratu ze zaměstnání, byly napsané v sešitě, vnášely klid, přehled a jistou stabilitu do celé situace. Také Pavel, přestože byl dosti introvertní a spíše oštýchavé povahy, tuto pro něho tak významnou změnu v poslední fázi života přijímal s klidem a pokorou. Ale jistěže tím hlavním opěrným bodem byla pro něho, jakož i dříve, Jana.

Do tohoto relativně klidného stavu ale přišlo něco, s čím vůbec nepočítala... A Pavla to rozrušilo. To, že trávil téměř veškerý čas na lůžku, protože se mu výrazně zhoršila stabilita a ubývalo sil, již bylo zmíněno. Jana proto všechnu péči, tedy ranní i večerní hygienu, umývání vlasů, péči o dutinu ústní, holení, péči o vyprazdňování, podávání jídla a tekutin, prováděla na lůžku v pokoji, který se v podstatě nijak nezměnil. Vše bylo diskrétně uklízeno, aby čas plynul, pokud možno, bez výrazných změn. Když jednou přišla Jana domů, míjela se s pečovatelkou z charity, která jí jen tak

letmo sdělila: „*Přivezla jsem chodítka, protože nejsem schopna zajistit manželovu bezpečnost při cestě do koupelny a kuchyně.*“ A ještě jí rezolutně oznámila: „*Ten práh by se měl také dát pryč.*“ Jana zůstala jako opařená. Pod oknem v pokoji stálo malé chodítka. Vzhledem k její výbušné povaze a také vzrůstající únavě se rozzlobila, že bez jejího a Pavlova vědomí a souhlasu bylo jejich soukromí, které si zvláště v tomto čase tak chránili, takto narušeno. Prohlásila: „*Přece nebudeme mít z domova nemocnici a skladiště.*“ Pavel s ní souhlasil: „*Já jsem té paní také říkal, že chodítka nechci, neumím a nechci s ním chodit. A nechci ho zde mít, vždyť ty mi děláš tady vše, a tak mi to stačí.*“

Jana Pavla přebalila, dala mu najíst kuřecí polévky, uvařila si kávu a poté našťavaně a nevěřičně zírala na nežádoucího vetřelce v jejich bytě v podobě chodítka, které v malém prostoru spíše zavazelo, než pomáhalo. Po krátkém odpočinku se rozhodla, že se zajde na charitu domluvit, jak bude nadále pokračovat jejich vzájemná spolupráce v péči o manžela. Když se Jana vedoucí sociálních služeb svěřila, jak na ně oba působí chodítka v pokoji, odpověděla jí, že je tam proto, aby mohl Pavel bezpečněji dojít do kuchyně a do koupelny. Jana oponovala: „*Paní vedoucí, manžel se stěží posadí, natož aby šel, byt s chodítkem. Sestry z domácí péče svou činnost v podobě základní rehabilitace na lůžku u nás již vzhledem k poměrně rychle se zhoršujícím stavu ukončily. A vy přijdete s takovým kontraproduktivním řešením...*“ A pak ještě svoje výtky stupňovala: „*A ptal se někdo mě? Vždyť já jsem v tom bytě také. Dokonce delší čas než vaše pracovnice, vždyť bychom měli všichni spolupracovat, komunikovat. Jste z jedné organizace, proč tedy*

mezi sebou nekomunikujete a nekoordinujete svou péči s ohledem na klienta a jeho rodinu?“ O činnosti zdravotních sester, které u Pavla prováděly odbornou zdravotní péči, paní vedoucí podrobnosti nevěděla. Proto Janě bez dalších diskuzí sdělila, že chodítko bude co nejdříve odvezeno. A tak se také stalo.

Komunikace patří mezi základní nástroje péče nejen o nemocného v domácím prostředí, ale i v týmové spolupráci v rámci paliativní péče. A právě paliativa v sobě zahrnuje péči nejen o nemocného, ale také o jeho rodinu, zvláště pak o ty, kteří se podílejí na péči o blízkého. Paliativní péče je tedy cílevědomá komplexní ucelená týmová podpora a péče o nemocného a jeho rodinu. Ucelenosti se rozumí podpora při tělesných, psychických, sociálních a spirituálních potížích. Podporuje život jako takový, považuje umírání za normální proces, vytváří podpůrný systém pro nemocného a jeho rodinu, poskytuje úlevu od bolesti. Tato péče se poskytuje jak v kamenných hospicích, tak také v rámci mobilní hospicové péče a na vybraných lůžkových odděleních v nemocnicích. Přístupuje se k ní v době, kdy selhaly všechny možnosti k vyléčení, a není v možnostech lékaře nabídnout nemocnému další léčbu. Nejčastěji se s touto situací setkáváme u onkologických onemocnění, ale také například v případě, kdy byla nemocnému v souvislosti se zánětlivými procesy v těle aplikována všechna dostupná antibiotika. Krédem paliativní péče je zmenšit utrpení, cítit naději a život, nalézt a posílit smysl života, přinést jistotu kontaktu s nejbližšími. Mezi tělesné obtíže, kterými se paliativa zaobírá, patří například dušnost, únava, příjem potravy a s tím spojená hydratace, péče o chronické rány, stomie a hlavně — a to především — léčba bolesti. V oblasti psychické paliativní péče pomáhá nemocnému, ale i jeho rodině přijmout celou závažnou situaci, kterou umírání bezesporu je.

Jana byla překvapená, že tyto dvě služby sociální a zdravotní péče spolu nekomunikují a nekoordinují své činnosti. Přitom sama věděla z rozhovorů s laickými pečujícími, jak jim provázanost a součinnost těchto služeb chybí a často jim přináší

nejednu starost a problém. Nyní se s tímto faktem musela vypořádávat sama.

Dominika jezdila domů každý víkend, aby mamince pomáhala. Pozorovala na ní, jak je stále více a více unavená, i když se snaží únavu skrýt; v této době to již nedokázala. Proto jednou navrhla, že alespoň na jeden den převezme veškerou péči za ni a ona ať s volným časem naloží tak, jak uzná za vhodné. Jana to s radostí a vděkem přijala a rozhodla se, že si udělá malou soukromou cyklopout' na pro ni tak drahý Velehrad. Kolikrát tam jezdila, přivázela Pavlovi poutnické oplatky, zvláště ty čokoládové, ty měl obzvláště rád. Jana věděla, že čas, který Dominika a Pavel prožijí spolu, bez její přítomnosti, bude pro oba důležitý, a také věděla, že přenechává Pavla v dobrých rukou — Dominika se rychle naučila všechny základní postupy v ošetrovatelské péči. V sobotním ránu se s nimi rozloučila, ujistila oba i sebe, že má nabitý telefon, doklady, lékárníčku, a pak i Pavel jí s klidem popřál krásnou pout'. Při letmém polibku si Jana sice všimla, že manžel má jednu tvář větší než tu druhou, ale přisuzovala to poloze hlavy a nedělala si s tím starost. S klidnou duší vyrazila... tolik potřebovala klid pro sebe, zhluboka se nadechnout, v klidu se modlit, děkovat, odevzdávat, prosit... To vše jí oni dva umožnili. S jistou lehkostí šlapala jako dřív do pedálů a nijak si nepřipouštěla starost o sebe, Pavla a Dominiku.

Přijela na Velehrad, zastavila se jako vždy k modlitbě na místech, která jí byla zvláště drahá, v kapli Panny Marie Matky jednoty, u sarkofágu kardinála Špidlíka. Sedla si na lavičku před velehradskou bazilikou a vyhřívala se na jarním

sluníčku. Byli sice domluvení, že tento den je pouze její, přesto s radostí zatelefonovala domů, aby sebe i své blízké ujistila, že je vše v pořádku. Dominika přidržela Pavlovi telefon, aby se mohli s Janou pozdravit. Pavel jako vždy při Janině cykloputování projevoval velkou radost nad tím, že je spokojená, a on se těší, až přijede domů a budou opět spolu. Stejně pocity měla Jana. Ovšem jen krátce, než uslyšela od Dominiky zprávu, která dala věcem a událostem v následujících dnech, týdnech a měsících poměrně rychlý spád: „*Maminko, tatínek má nějak oteklé ucho a tvář, moc se mi to nelíbí. Horečku nemá, nic ho nebolí, přesto...*“ Jana nemešká, nasedá na kolo a nejkratší cestou šlape k domovu. Tuší... Proto se modlí... prosí... Boha, k němuž se s Pavlem tak často obraceli. Nyní se obrací s prosbou sama. Přijíždí domů, uklidí kolo a přiběhne do pokoje. Tam v lůžku leží s jistým klidem Pavel, kterému se, když si k němu Jana sedne, a vezmou se za ruce, rozzáří oči a řekne prostě: „*To se máme, že jsme spolu...*“

ČÁST ŠESTÁ

Ano, byli spolu. Všichni tři, naposledy, v domově, kde se spolu Jana s Pavlem před čtyřiceti roky sešli poprvé, kde ji Pavel požádal o ruku. Kam o několik roků později Jana vložila jejich dceru do dětské postýlky. Kde prožívali vše... dobré i zlé... Ale na toto vše nebylo možné nyní ani pomyslet. To Pavlovo oteklé ucho se Janě nelíbilo, přestože Pavel neměl žádné potíže. Jana si vzpomněla, co radila pečujícím při kurzech, které pro ně vedla. Pokud nemůže váš blízký k lékaři a má nějaké změny na kůži, není problém toto místo nafoťit a jít s fotografií k lékaři. Jana se nyní snaží o to stejné. Pečlivě fotila Pavlovu tvář z několika stran. Místní ambulance ORL nemá v sobotu ordinace, proto zamířila k lůžkovému oddělení. S obavou, jak bude přijata, zazvoní. Po chvíli se otvírají dveře a Jana slyší: „*Dobrý den, paní učitelko, co si přejete?*“ Jana s překvapením reaguje: „*Jak víte, že jsem učitelka?*“ Sestřička s laskavým úsměvem odpoví: „*Vždyt jste mě učila!*“ „*Promiňte, nevzpomínám si,*“ reaguje Jana s jistými rozpaky a poprosí ji, zda by mohla hovořit s lékařem, který má službu. „*Bohužel, slouží lékař z oddělení ARO, pokud*

budu moci, ráda vám pomohu sama.“ Zdravotní sestra působila mile a vstřícně, a proto se jí Jana bez obav svěřila se situací, v níž se její manžel nachází. Ukázala fotografie Pavlova obličej a čekala, co jí poradí. Po vzájemné domluvě se učitelka se svou bývalou žákyní shodly, co vše je třeba v dané situaci udělat. *„Zavolejte na telefonní číslo 155 a řekněte jim vše, co se stalo.“*

Jana byla vděčná za rady a spěchala domů. Po cestě přemýšlela, jak je život plný překvapení a o „náhody“ v něm není nouze. Pavlovi i Dominice pověděla, co se událo a co jí sestřička poradila. Pavel odpočíval klidně na lůžku. Věděl, že se mohl za všech okolností na Janu spolehnout. Proto i v této pro ně náročné situaci prožíval jistý klid a odevzdanost do péče manželky a dcery. Jana vytočila telefonní číslo 155, po krátké době se ozval ženský hlas: *„Dispečink záchranné služby, co pro vás mohu udělat?“* Jana na úvod sdělila, že se v jejich případě nejedná o stav bezprostředně ohrožující život. Popsala věcně a v klidu vše, co se stalo, zdravotní stav Pavla a připojila informaci, že vše konzultovala se sestrou oddělení ORL v nemocnici. Dispečerka položila několik doplňujících otázek a řekla, že k nim pošle sanitku se sestrou a záchranářem. Tedy bez lékaře. S tím Jana počítala, protože ze své profese věděla, že posádka s lékařem vyjíždí jen k náhlým život ohrožujícím situacím. Sdělila tedy vše Pavlovi a Dominice. Pavel s pokorou přijal informaci i fakt, že se jeho přání nebyt hospitalizován a zůstat doma až do konce nějak komplikuje. Proto se domluvili, že pokud to bude možné, pojedou s ním Dominika sanitkou do fakultní nemocnice, kam měl být dle sdělení dispečinku převezzen k odbornému

ošetření. Jana zůstane doma — aby na něj čekala, kdyby se vrátil zpět. Dominika se už potřebovala vzhledem ke svým pracovním povinnostem vrátit do Prahy. V tomto čase čekání Pavel přesto nebo právě proto tichým hlasem oběma řekl, že by se s nimi ještě rád pomodlil. V klidu a s odevzdaností se všichni tři modlili a svěřovali se do Boží ochrany a péče. Poté Jana s Dominikou nachystaly vše, co bylo potřeba. Pavlovi vyměnili znečištěné kalhotky, převlékli ho a naplnili láhev čajem, kdyby měl cestou žízeň. Především nesměli zapomenout na Pavlovy doklady a lékařské zprávy z posledních vyšetření a seznam naordinovaných léků. Takto připraveni, kdy Jana držela jako tolikrát v poslední době Pavla za ruku, čekali na příjezd sanitky. Do tohoto smutného ticha se Pavel obrátil k dceři s prosbou: „*Dominiko, prosím tě, nenechávej maminku samotnou, ať jí není smutno.*“

Zanedlouho zazvonila u dveří zdravotní posádka, vyslaná dispečinkem. Jana uklidňovala a povzbuzovala nejen Pavla, ale i sebe, že vše bude dobré a že vše zvládnou. Posádka sanitky vzhledem k Pavlovu stavu souhlasila, že Dominika může jet s nimi. V sanitce dala Jana Pavlovi polibek na rozloučenou a udělala mu křížek na čelo s přáním: „*Ať tě Panna Maria a tvůj anděl strážný ochraňují.*“ Jana si s Dominikou ještě jednou zopakovaly, na čem se domluvily, Jana poděkovala zdravotníkům za vstřícnost, dveře sanitky se zavřely a vůz pomalu odjížděl. Jana zůstala na ulici sama. Pomalu, smutně a se slzami v očích se vracela domů.

Vstoupila do bytu, tichého, setmělého. Mlčky se zastavila u lůžka, na němž strávil Pavel poslední dva měsíce, kam se k němu tolikrát skláněla, kde probíhaly mezi ní a Pavlem

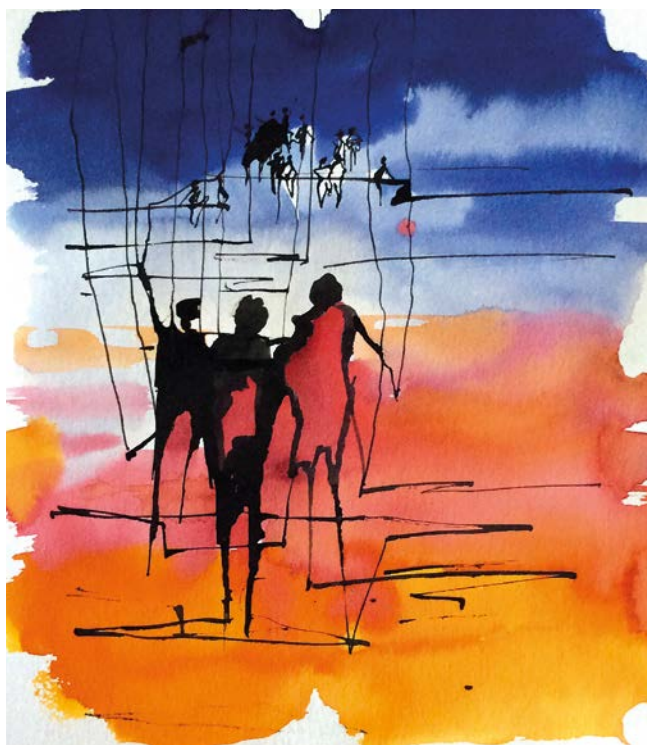
tolik důvěrné rozhovory, kde spolu trávili tolik hodin vzájemného mlčení a držení se za ruce... Po dvou měsících je sama, Pavel ji nezavolá, ona již k němu nemůže přijít, aby mu poskytla svou péči. Po dvou měsících bude spát v tomtéž pokoji sama... Jaká bude tato noc, kdy během ní nebude opakovaně vstávat, přebalovat Pavla, nabízet mu pití? Někdy v uplynulých nocích strašně toužila spát. A Pavel to vycítil...

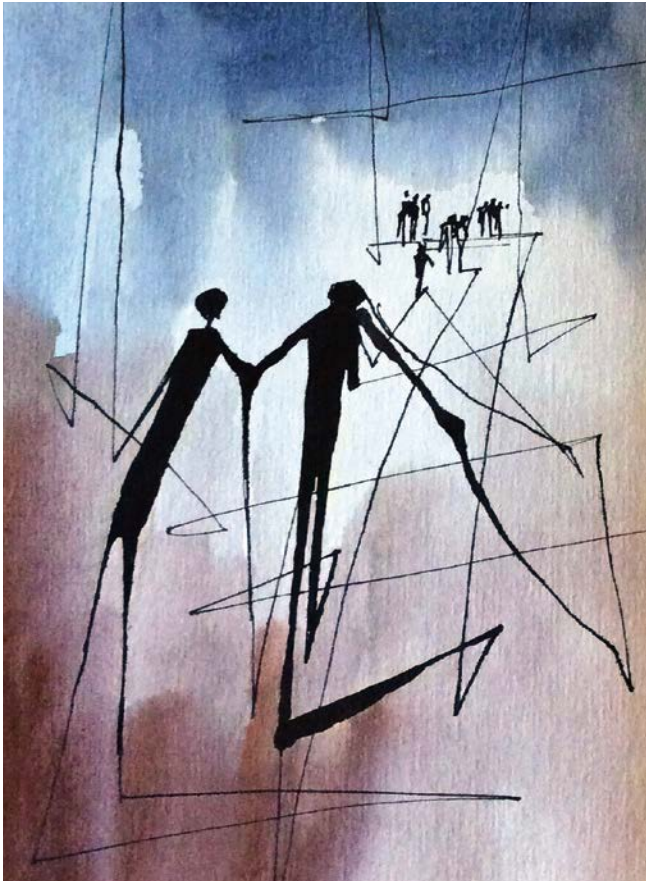
Jana si s bolestí v srdci vzpomene, jak před nějakým týdnem uslyšela nad ránem slabounké Pavlovo volání, spíše prosbu: „*Prosím, přebalit.*“ Jana se tehdy z hlubokého spánku leknutím probudila. Když zjistila, kolik je hodin, uvědomila si, že Pavel ji během té noci nezavolal, nebo ho neslyšela. Přiskočila k Pavlovu lůžku a zjistila, že je celý mokrý a chvěje se zimou. Okamžitě zavolala Dominiku a během chvilky byl čistý a suchý. Pak se na něj s výčitkou v hlase obrátila: „*Proč jsi mě nezavolal?*“ Pavel s laskavou trpělivostí pohlédl Janě do očí a jen krátce řekl: „*Ty jsi tak pěkně spala a já jsem tě nechtěl budit. Vždyť jsi tak unavená.*“

Z tohoto vzpomínání ji po chvíli vyrušilo zvonění telefonu. Dominika: „*Maminko, do nemocnice jsme přijeli v pořádku. Tátínek byl celou cestu klidný. Je hospitalizován na jednotce intenzivní péče ORL, předám ti pana doktora.*“ Jana se lékařovi představila a krátce mu sdělila, že je bývalá zdravotní sestra, a tudíž s ní může mluvit podrobně i po odborné stránce. „*Váš manžel má zánět slinné žlázy. Udělali jsme mu všechna dostupná vyšetření, nasadili antibiotika včetně kortikoidů. Léčil se někdy s něčím, kromě těch nemocí, které má uvedeny ve svých lékařských zprávách?*“ Jana odpověděla, že manžel míval poruchy rovnováhy, léčil se na neurologii, ale jinak









byl zdrav. Tím rozhovor skončil. Za nějakou dobu se ještě ozvala Dominika: „*Maminko, tatínek byl klidný, vyrovnaný. Celou dobu jsem byla s ním. Jen na „jípku“ už jsem nemohla. To víš, covidová karanténa... Jo, a nezapomeň mu přinést hygienické potřeby. Všichni se k nám chovají velice mile a ohleduplně. Myslím si, že je v dobrých rukou. Nechala jsem jim tam telefonický kontakt jak na tebe, tak i na sebe. Já nyní odjíždím do Prahy, a kdyby něco, tak jsme ve spojení.*“ Jana byla Dominice vděčná, že ji takto v péči o Pavla nejen pomohla, ale i zastoupila. Snažila se usnout, ale někdo jí chyběl... Neslyšela Pavlův tichý dech, neměla komu popřát dobrou noc a říct, že vše dobře dopadne... Jen v tiché modlitbě zašeptala: „*Bože, neber mi ho, ještě nejsem připravená být sama, nezvládnou to...*“ V té chvíli slyší: „*Ale zvládneš, od této chvíle už ano, já budu s tebou.*“ I přes toto Boží ujištění bylo v Janě více obav a otázek než klidu. Byla to pro Janu dlouhá noc... Jak ráda by měla Pavla vedle sebe, byt' slabého, nemocného... ale byli by spolu. Nesla těžce, že nemůže pečovat, že péči o něho musela předat „cizím lidem“, a také ji trápila myšlenka, že nemohla splnit jeho přání být doma se svou ženou až do konce. Utěšovala se vzpomínkou na jeden z mnoha rozhovorů s Monikou: „*Ať se stane cokoli, nikdy si neříkej, co by kdyby... Třeba je nemocnice Pavlova i tvoje cesta...*“

Pro pojem „dříve projevená přání pacientů“ neexistuje jednoznačná a zcela vyčerpávající definice. Obecně lze říci, že je to prohlášení pacienta, v kterém stanovuje podmínky pro péči o sebe samého pro dobu, kdy se k této péči nebude vzhledem ke svému celkovému stavu už moci vyjádřit. Tento eticko-právní institut má své zakotvení v postoji úcty k lidskému životu a má trojí rozměr: tělesný, vztahový a transcendentní. Tyto tři rozměry

utvářejí integritu osobnosti člověka. K tělesnosti se obrací pacientovo prohlášení zvláště v době, kdy je nemocný. Dalším rozměrem, který je u člověka nutné respektovat, jsou jeho vztahy. A poslední oblastí, kde je nutno cítit a respektovat důstojnost člověka, je fakt, že každý z nás, na konci života zvláště, hledá to, co nás přesahuje. Dříve projevená přání pacienta jsou adresována lékařům, který o člověka pečoval po celou dobu jeho nemoci, dále pro jeho příbuzné a nejbližší okolí a v neposlední řadě se svým přáním obrací nemocný i na duchovního. Každý člověk prožívá svůj život jako určitý projekt a má jisté představy o tom, jak by měl jeho život vypadat, co by chtěl prožít, má představy o tom, co by chtěl v životě uskutečnit. Člověk může na svou nemoc reagovat tak, že začne své priority realizovat, nebo pozměňuje náplň svého života. Měli bychom se snažit pochopit, kdy pacient sděluje svá přání jak své rodině, tak lékařům i duchovnímu, co pro něho samého nemoc znamená. Takovými prohlášeními chce člověk směřovat k naplnění svého života.

Bohužel ne vždy je možno takto projevená přání člověka zcela a bez výhrad naplnit, protože každý život má svou dynamiku a proměnlivost.

Druhý den ráno si Jana vzpomněla, že na ORL dané nemocnice je v tuto dobu hospitalizovaná její přítelkyně, řádová sestra Františka, která tam také působila jako nemocniční kaplanka. Františka věděla, čím Jana i Pavel procházejí, proto se Jana rozhodla požádat ji o pomoc. Vzhledem k přísným karanténním opatřením během první vlny koronavirové pandemie byly ve všech nemocnicích návštěvy u hospitalizovaných pacientů zakázány nebo omezeny na jednu osobu a několik málo minut denně. Potom, co Františce sdělila, že Pavel je na témže oddělení, kde i ona působí, uslyšela více než povzbudivá slova: „*Já se tam za ním pokusím dostat. Poprosím pana primáře, zda by mi to nedovolil. Vždyť sem na toto oddělení chodím za jejich pacienty jako kaplanka už dlouho.*“

Jana sbalila hygienické potřeby a osobní věci pro Pavla a chystala se do nemocnice, když jí v tom shonu zvonil telefon a ona uslyšela Františčina radostná slova, na která nikdy nezapomene: *„Jani, tak mám dovoleno, že mohu za Pavlem na pár minut přijít. Jsem ‚covidově‘ čistá.“* Povzbuzena tímto sdělením, Jana odjela. Před vstupem na oddělení odevzdala Pavlovy osobní věci zdravotní sestře a poprosila ji, zda by mohla mluvit s manžellovým ošetřujícím lékařem. Za nějakou chvíli přišla primářka oddělení, která měla službu. Zopakovala Janě tytéž informace, které slyšela již předešlý večer, když Pavla přijali k hospitalizaci. Potvrdila se diagnóza zánět slinné žlázy a vzhledem k manžellově vysokému věku lze předpokládat, že tato nemoc souvisí s jeho vážným zdravotním stavem. Lékařka ji dále upozornila, že se dostavila závažná komplikace v podobě krvácení z močového měchýře po zavedení permanentního močového katétru. *„Bohužel, váš manžel ztratil mnoho krve, proto jsme mu museli dát dvě transfúze. Laboratorní výsledky se nepatrně zlepšily, podáváme mu léky na zastavení krvácení, pokračujeme v podávání antibiotik a kortikoidů, otok ucha se zmenšil, jinak jeho stav zůstává i přesto vážný.“* Jana poprosila, zda by mohla Pavla alespoň od dveří pozdravit. Tuto prosbu lékařka nevyslyšela. Ale nutno říct, že při odmítnutí projevila velký takt i empatii, takže Jana její postoj naprosto chápala...

A ani nevěděla jak, ale najednou vedle ní stála v nemocničním županu, přes který měla oblečený ochranný plášť, její důvěrná přítelkyně sestra Františka s respirátorem na ústech. Jana od ní uslyšela opět povzbudivá slova: *„Jdu za Pavlem, pustili mě tam, zavoláme si.“* Jana, plná důvěry, odešla... Proč

nepočkala? Nemohla, byly zakázány návštěvy zvláště na ORL a ona nechtěla vystavit Františku riziku covidové infekce. Asi za hodinu se jí s nadějí a radostí ozvala, že se setkala s Pavlem. Se smíchem Janě líčila, jak vše proběhlo: „*Přišla jsem k lůžku, Pavel mě hned poznal a prohlásil: ‚Sestro Františko, oni mě ukradli, zavolejte Janě, kde mě najde. Ukradli mě...‘ Působil unaveně a byl trochu pobledlý. Slíbila jsem mu, že ti zavolám.*“ Po krátké odmlce Františka rozhodným hlasem pokračovala: „*Hned jsem zavolala otci Janovi, aby co nejdříve přišel za Pavlem na ORL. Otec Jan se mě ptal: ‚Které svátosti mu mám udělit?‘ Řekla jsem mu: všechny, co můžete. Je při vědomí a plně orientovaný.*“ Tento rozhovor byl jedním z těch, který dával Janě pocit, že nejsou s Pavlem a Dominikou opuštěni a že Bůh jim vždy pošle bližního ku pomoci.

Zdravotníci se často domnívají, že když domácí pečující „dají“ svého blízkého do nemocnice, tak se jim uleví. Jana na to myslela, když sama pracovala jako zdravotní sestra. Opak byl pravdou, a to na ni nyní dolehlo. Události, které se kolem Pavla děly, neměla pod kontrolu, nemohla do nich zasahovat. Musela se smířit s tím, že někdo jiný než ona bude určovat čas a místo jejich setkání. Nevěděla, zda vůbec bude moci s Pavlem být až do konce... Vždyť je všude zákaz návštěv. Jednou z prvních věcí, které v této nové situaci musela zařídit, bylo to, že odvolala dohodnuté služby osobní asistence. Oni tuto pomoc již nepotřebovali, zatímco mnoho dalších čeká, až se pro ně uvolní místo. Další změnou bylo, že se vrátila do zaměstnání tak říkajíc na „plný úvazek“. Práce z domova, kterou využívala mimo jiné k péči o Pavla a kterou jí zaměstnavatel umožnil, skončila. Že by však měla více času

či klidu pro sebe, tak o tom se mohlo Janě jen zdát. Po svém prvním setkání s primářkou oddělení ORL a zprávě od Františky nabyla opět odvahu a i přes zákaz návštěv se rozjela do nemocnice, kde byl Pavel stále hospitalizován. Nestačilo jí získávat informace jen telefonicky. Věděla, že pokud přijde třeba jen před oddělení, budou si s Pavlem blíže a ona mu přece slíbila: „*Nikdy tě neopustím, k tomu at' mi pomáhá Bůh.*“

A Bůh pomáhal. Při druhé takové návštěvě, kdy chtěla osobně získat informace o Pavlově zdravotním stavu, jí lékařka, s níž se viděla poprvé, trpělivě a vlídně sdělila, jak se Pavlův stav vyvíjí a že zůstává i nadále vážný, byť zánět pomalu ustupuje a krvácení se daří díky lékům zastavovat. Přesto Jana lékařku poprosila: „*Paní doktorko, mohla bych se jít s manželem rozloučit?*“ Lékařku tato prosba překvapila a zeptala se jí: „*Proč?*“ Jana neodpovídala a lékařka po chvilce řekla: „*Počkejte.*“ A odešla na oddělení. Jana zůstala sama a s napětím očekávala, co bude následovat. Po chvíli se lékařka vrátila i se staniční sestrou, která Janě k jejímu velkému překvapení podala respirátor, ochrannou čepici, návleky na boty, rukavice a ochranný plášť. „*Ano, můžete za manželem, ale jen na pět minut,*“ dodala. Jana tomu nemohla uvěřit. Rychle se oblékla a s poděkováním slíbila, že čas dodrží. S jistou obavou vstoupila na oddělení. Již z dálky viděla svého Pavla, jak klidně leží na lůžku, připojený na monitory a do žíly mu pomalu kape infuze. Ten Janu hned poznal a téměř neznatelně pokynul rukou na pozdrav, lehce, byť unaveně se na ni pousmál. Přivítal ji: „*Jak jsi mě našla?*“ Později se k tomuto setkání ještě vracel a říkal: „*Když jsem tě tenkrát na ORL uviděl, myslel jsem si, že přichází anděl.*“ A tak zase

byli na chvíli spolu, spolu, spolu... Jana Pavlovi stiskla pevně ruku. Jeden z nich musel být tím silným, aby tuto situaci oba zvládli. Jana manžela ujistila, že je u zdravotníku v dobrých rukou, že ji o všem informují, a vyřídila mu pozdrav od Dominiky. Pavel řekl, že u něj byl kněz, udělil mu svátost nemocných, přinesl svaté přijímání. Více si neřekli a v tuto chvíli asi nebylo ani více potřeba. Jana dala jako vždy Pavlovi křížek na čelo, pohládila ho po tváři a s ujištěním, že se o něho postará, i když nejsou nyní spolu, odešla. Staniční sestra s překvapením řekla: *„My jsme vám ale řekli, že můžete být spolu pět minut, a to ještě není.“* Jana s vděčností odpověděla: *„Já vím, ale nám oběma to stačilo, slíbila jsem vám přece, že pobudu jen chvíli.“* Jana věděla, že se udál zázrak. V době přísné karantény a zákazu návštěv jim dvěma bylo umožněno se setkat. Mohla Pavla uklidnit a ujistit ho, že se do jisté míry nic nezměnilo. On se na ni bude moci i nadále plně spolehnout a ona za něj bude bojovat třeba proti celému světu.

ČÁST SEDMÁ

Pavlův stav se postupně stabilizoval, a tak jej přeložili na interní oddělení, kam za ním Jana mohla každý den na patnáct minut přijít. Tu dobu oba využili ke sdílení obav i nadějí do budoucnosti. Jednou řekl Pavel tiše a vyrovnaně větu, kterou si Jana bude dlouho, ne-li napořád, pamatovat: *„Byl to zajímavý život, ale všechno jednou končí.“* Jana si uvědomila, že bylo mezi nimi opět prolomeno „mlčení“ o Pavlově odcházení. Čas, kdy byl hospitalizován, spadl v době první vlny koronavirové pandemie do období jistého rozvolňování zákazů návštěv v nemocnicích. Před každou návštěvou Jana musela vyplnit čestné prohlášení o tom, že nemá příznaky covidu, změřili jí tělesnou teplotu, a pokud bylo vše v pořádku, mohlo se uskutečnit jejich patnáctiminutové setkání. Vzhledem k vážnému, ale stabilizovanému Pavlovu stavu zdravotní sestry i lékaři z oddělení byli ohleduplní a nenamítali nic proti tomu, když se návštěva protáhla někdy i na 30 minut. Jana pokaždé Pavla oholila, dala mu napít, vyčistila dutinu ústní. Vůči sestřičkám pociťovala velkou vděčnost, že se mohla spolu s nimi podílet na péči o manžela.

Jednou odpoledne opět pospíchala do nemocnice. Cestou koupila pomerančový džus, který měl Pavel rád, a těšila se na shledání. K jejímu překvapení se však od lékařky dozvěděla: „*Dnes dopoledne jsme vašeho manžela převezli do vaší spádové nemocnice k další léčbě.*“ Janu tento postup zdravotníků nemile překvapil. Až doposud vždy, když se telefonicky informovala na manželův zdravotní stav nebo prodlužovala návštěvu nad stanovený limit, k ní byli všichni pracovníci nemocničního oddělení vstřícní, komunikativní a tolerantní. Proč najednou takový obrat? „*Sama víte, že manželův stav není dobrý, byl přeložen na interní oddělení jeho spádové nemocnice,*“ sdělila ošetřující lékařka Janě. „*Ale proč jste mi nezatelefonovali, že manžela překládáte jinam? Vždyť mé telefonní číslo máte!*“ pronesla s chvějícím se hlasem. Odpovědi jí bylo mlčení...

Jana s bolestí v duši utíkala rušnou ulicí na vlakové nádraží, aby stihla nejbližší spoj domů. Vtom jí zazvonil telefon. Nervózně se podívala na display — neznámé číslo. Bez rozmyslu hovor přijala: „*Dobrý den, zde doktorka Nováková. Dnes jsme přijali na interní oddělení vašeho manžela a já jsem jeho ošetřující lékařka.*“ Jana byla zoufalá, protože se bála o Pavla, zakřičela do telefonu: „*Proč jste mi nikdo nic neřekl!?*“ Sedla si na schody obchodu, který právě míjela a rozplakala se. Lékařka opakovala: „*Právě jsme přijali na oddělení vašeho manžela. Prosím, přijďte, pokud to je možné, abychom se domluvili na další léčbě.*“ Jana byla v této nejisté a nepřehledné situaci vděčná i za tato slova, která jí umožnila lépe se orientovat v tom, co se právě s Pavlem dělo. Utřela si do kapesníku slzy a rychle pokračovala na vlak. Cesta domů se jí zdála nekonečná... V duchu si přehrávala celý uplynulý čas, kdy

se o Pavla starala, navštěvovala ho, s kolika obtížemi se musela vyrovnat, ale také kolik dobrých lidí jí podalo pomocnou ruku. Ještě ve vlaku telefonovala Dominice do Prahy: „*Tatínka odvezli k nám, na spádovou internu. Jedu domů, co nejdříve se ozvu.*“ Dominika ustaraně, ale přeci jen Janu povzbuzuje: „*Mami, mám jet domů, nebo to zvládneš? Odvolám pracovní schůzky a přijedu...*“ Jana je vděčná za tato slova a podporu, které se jí od dcery, byť na dálku, dostalo, přesto prosí Dominiku, aby zůstala v Praze a přijela o víkendu.

Z nádraží Jana běžela přímo do nemocnice, vstupní kontroly v souvislosti s epidemiologickými opatřeními již byly minulostí. Kde je interní oddělení, moc dobře věděla, protože tam před dvaceti lety pracovala jako zdravotní sestra. Vběhla na oddělení ve chvíli, kdy vezli Pavla z rentgenu na jeho nový pokoj. Bylo na něm znát, že je velmi unavený. Když ale uviděl Janu, objevil se mu na tváři úsměv, který byl pro něho typický a jeho jedinečný... Teprve po chvíli si všimla, že vedle stojí drobná žena v bílém plášti: „*Dobrý den, jsem ošetřující lékařka vašeho manžela. Můžete jít s manželem na pokoj, kde bude ležet, a pak se prosím za mnou zastavte.*“ Pavel vztáhl k Janě ruce, dlouze a něžně se jí podíval do očí... Jsme spolu... To je to, co jsme oba chtěli, bylo poselství, které z nich vyzařovalo. Klid, jistota, vyrovnanost. Jana se sestřičkami vybalila Pavlovy osobní věci a uložila je do nočního stolku, nalila čaj do hrníčku a pomohla mu, aby se napil. Tímto začala, aniž si to v ten okamžik plně uvědomila, její další etapa v péči o Pavla na jeho cestě...

Rozloučili se s nadějí, že se brzy uvidí. Poté rozpačitě zaklepal na dveře pracovny ošetřující lékařky. Tam se obě ženy

posadily a v klidu se domlouvaly na dalším postupu léčby a péči o Pavla. „*Stav vašeho manžela není dobrý. Ztratil mnoho krve, laboratorní výsledky také nejsou v pořádku a vzhledem k věku osmdesáti osmi roků, nemohu vám... zaručit, že vše dobře dopadne,*“ sdělila jí lékařka otevřeně. Jana toto vše tušila, přesto to bylo opět řečeno nahlas. Lékařka si svým klidným, věcným a otevřeným přístupem získala její důvěru. Ta jí zase sdělila, že si jsou spolu s manželem vědomi závažnosti celé situace a jen ji za oba prosí, aby mohli být v čase, kterým jim zbývá, co nejvíce spolu, a aby byla jako manželka o všem informovaná. S ujštěním, že se tak bude dít, se rozloučily. Na chodbě Jana potkala primáře oddělení. Oba se srdečně pozdravili. Je tomu již dávno, co Jana u tohoto tehdy ještě sekundárního lékaře pracovala. „*Ano, vím o všem... máme tady vašeho manžela... není to dobré, ale paní doktorka Nováková je i přes své mládí zkušená, můžete se na ni plně spolehnout. A za mnou se kdykoliv zastavte.*“

V letním odpoledni si Jana unaveně sedla v nemocniční zahradě nebo spíše parku na lavičku a zhluboka dýchala. Vytáhla z kabelky telefon a volala Dominice: „*Mluvila jsem teď s lékařkou, primářem i se sestřičkami... uvidíme, jak to bude dál. Návštěvy jsou povoleny na patnáct minut v neděli a ve středu. Nakrátko jsem byla i s tatínkem, pozdravuje tě. Prosím, pokud to bude možné, přijed.*“ Jana přemýšlí, co udělat dál. Vytáčí další číslo, tentokrát své věrné přítelkyně, sestry Františky. Krátce jí vylíčí, jak se situace vyvíjí, a poprosí ji o modlitbu, aby vše spolu s Pavlem a Dominikou zvládli. Není dobře být člověku samotnému, a tak volá ještě Monice. Ta přijala zprávu o Pavlově stavu s porozuměním a Janu

povzbudila: „*Jsi silná žena, situaci jistě zvládneš. Kdykoliv budeš potřebovat, zavolej...*“

Jana odcházela sama... v tichu, zamyšlená... prosila Boha o sílu v této těžké situaci. Před domem minula družně se bavící skupinku sousedek, které se vyhřívaly na sluníčku. Letmo je pozdravila a se smutkem v srdci si vybavila chvíle, kdy mezi nimi sedával také Pavel. Otevřela dveře a zcela automaticky řekla: „*Ahoj, Pavle...*“ Odpovědělo jí jako vždy v posledních týdnech hluboké ticho.

ČÁST OSMÁ

Zákaz návštěv... četla Jana všude. Na internetu, v novinách, na všech vstupních dveřích v nemocnici. Nesměla... Jen jak bylo uvedeno, středa a neděle patnáct minut. Připadala si jako ve zlém snu. Jak se k Pavlovi dostat? Vždyť slíbila „dokud nás smrt nerozdělí...“ Ne zákaz, ne karanténa... Když se informovala u manželovy ošetřující lékařky, jaký bude další postup léčby, dozvěděla se, že příští den v jednu hodinu Pavlovi udělají urologické vyšetření. Jana se rozhodla setkat se s ním stůj co stůj... Proto v ten den, když přijela z práce, vedly její první kroky k urologické ambulanci nemocnice. Za několik minut nemocniční zřízenec přivezl Pavla před ambulanci na nemocničním lůžku. Šťastné setkání obou — Jany i Pavla. Objekt, radostný pohled... Jsme spolu! „*Co zde děláš?*“ zvolal Pavel. „*No, věděla jsem, že tě sem přivezou. A tady být mohu!*“ Na urologii pracovala Janina bývalá kolegyně a ta jí umožnila, aby jej mohla provázet i na ambulanci, byla přítomna vyšetření, držela jej za ruku a tím vnášela alespoň trochu klidu a naděje do této náročné situace. Nemocniční zřízenec rychle pochopil, že může být

těmto manželům prospěšný tím, že po vyšetření přijde odvézt Pavla na oddělení trochu později. Proto si oba užívali čas, kdy byl jen, jak se zpívá: „My dva a čas...“ Jejich radost umocnilo také oznámení lékaře, který jim řekl: „*Vaše vyšetření dopadlo dobře.*“

Jana povzbuzena tímto setkáním i vstřícností všech zdravotníků, s nimiž se setkala, začala přemýšlet, co by mohla udělat proto, aby si vydobyla vstup k Pavlovi. Zatím jim oběma nezbyvalo nic jiného než omezit svá setkání na oficiálně stanovené dny a hodiny. Ale patnáct minut? To nic není. Oni chtěli více... Dalo by se s nadsázkou říci, že celou věčnost. Jana pokorně a trpělivě čekala před oddělením, až na ni přijde řada a bude moci jít za Pavlem. Když stála mezi ostatními návštěvami a čekala, až jim změří tělesnou teplotu, všimla si, že omezení kontaktu se svým blízkým nesnáší špatně jen ona, ale i oni. Když na ni přišla řada (na pokoji mohl být jen jeden návštěvník), nevěděla, co dřív... Krátce se s Pavlem pozdravila, z tašky vytáhla holicí strojek, aby jej oholila. Vždycky se jí líbil, když byl pěkně oholený. Utřela mu zpcené čelo a zběžně zkontrolovala, zda infuze kape tak, jak má (tento zvyk jí zůstal z dřívější profese) a vytočila Dominičino telefonní číslo. Ozvalo se nejjisté: „*Haló?*“ Byl to hlas Dominiky, která nevěděla, jakou zprávu může očekávat. „*Dominiko, jsem u tatínka v nemocnici. Dám mu do ruky telefon a můžete spolu krátce pohovořit. Ale prosím tě rychle, jsem zde jen na patnáct minut,*“ zaznělo téměř rezolutně z úst Jany. Pavel byl zesláblý, ale telefon byl schopen alespoň na krátkou dobu udržet sám. Bylo na něm vidět, s jakým soustředěním a pozorností naslouchá dceři. Jana mezitím nervózně seděla

u lůžka a po chvíli musela tento krátký rozhovor přerušit. Pavel se rozloučil s Dominikou jen krátkým: „*Já tebe taky... ahoj.*“ Takto reagoval vždy, když končil jejich rozhovor, kdy ona mu pravidelně na rozloučenou říkala: „*Tati, mám tě ráda.*“ „*Pavle, budu muset za chvíli odejít,*“ snažila se Jana vždy oznámit Pavlovi klidným hlasem, když se blížil konec jejich „bleskového“ setkání. „*Ještě ne, prosím,*“ řekl Pavel slábnoucím hlasem a prosebně chytil ženu za ruku. „*Jinak to nejde! Musím! Ale můžeme se spolu krátce pomodlit.*“ Pavel pokorně přikývl. Vzali se za ruce a polohlasně, aby nerušili ostatní, odříkávali modlitbu, kterou své učedníky naučil kdysi dávno Ježíš: „*Otče náš...*“ Sestřička jako vždy bedlivě sledovala čas, a pokud vypršelo patnáct minut, vešla do pokoje a úředním tónem oznámila: „*Návštěva skončila, čekají další...*“ Jana jí to neměla za zlé, byla to její povinnost. Uklidnila Pavla svou blízkostí a ujistila ho, že přijde, jakmile to bude možné. Políbili se, udělali si vzájemně křížek na čelo, jak to bylo u nich vždy zvykem. Když otvírala dveře pokoje, krátce se zastavila, otočila se k Pavlovi a ten jí téměř nezatelně zamával na rozloučenou. Teprve v tichu nemocniční zahrady mohla Jana zavolat Dominice a říct, jaký je tatínkův zdravotní stav. „*Dostavila se infekce kůže, tatínkovi nasadili antibiotika, živiny, které dostává v infuzi, tělo nepřijímá... Je to vážné. Prosím tě, na víkend přijed.*“ A tiše se do telefonu rozplakala...

Mezi přáteli a kolegy je Jana známá svojí vytrvalostí, někdy snad až zarputilostí, zvláště když chce něčeho dosáhnout. Nyní se jednalo o Pavla a jejich čas být spolu... Cestou domů se jí v hlavě rodil plán dalšího postupu. První věc, kterou se rozhodla udělat, bylo napsat stejný e-mail řediteli

nemocnice, jeho náměstkyni pro léčebně preventivní péči a také náměstkyni pro ošetrovatelskou péči. Popsala v něm situaci, do níž se s manželem dostali, a dále je prosila, zda by jí, vzhledem k závažnosti věci a zdravotního stavu Pavla, povolili výjimku z omezení návštěv. Během několika hodin dostala odpověď. Náměstkyně pro léčebně preventivní péči souhlasila.

Stav, kdy dochází k pomalému, ale již nezvratnému zhoršování všech životních funkcí, se nazývá preterminální stadium. Obecně se příbuzným i pacientovi sděluje, že situace je vážná. Je to stav pozvolného, ale již přítomného umírání. U člověka se objevují příznaky, které svědčí o tom, že celkový stav už nelze dál léčit, protože organismus přestává reagovat na léčbu; může trvat různě dlouho, někdy i několik týdnů. Tento stav se odráží ve všech rovinách v životě nejen nemocného, ale také jeho rodiny. V rovině zdravotní se dějí změny v celkovém fyzickém stavu nemocného, k nim se dále přidružují změny psychické, sociální a spirituální, které se odrážejí i v životě nejbližších. To, že organismus již nereaguje na léčbu, neznamená, že by se na péči a jistou léčbu rezignovalo. Pokud nemocný trpí bolestí, je potřebné snížit ji natolik, že bude alespoň snesitelná. To znamená, že i přes přítomnost bolesti může být umožněno člověku v závěru života kvalitně a důstojně žít. V oblasti psychologické se mohou objevovat pocity úzkosti, strachu a smutku. Je to doba, kdy je smutno jak umírajícímu, tak jeho blízkým z toho, že se jejich společný život krátí a přichází rozloučení. Pokud člověk zemře, jeho blízcí truchlí nad jeho odchodem. Z tohoto pohledu je toto období pro doprovázející nesmírně náročné a někteří z nich bez pomoci psychologa nebo duchovního tuto situaci zvládají velice obtížně. Sociální rovina se může projevit tím, že se jedná o případné finanční zabezpečení rodiny, pokud odchází její živitel, či sepsání závěti. Spirituální potřeby všech v tomto období mohou mít podobu vzájemného odpuštění. Nemocný často potřebuje nějakým způsobem uzavřít svůj život a mnohdy i odpustit sám sobě. Což není vždy snadné.

Tento fakt dodal Janě nejen naději, ale také sílu k tomu, že se bude moci být omezeně podílet na péči o milovaného muže a oba budou i v této nelehké situaci spolu. V této době se Jana také setkala s lékařkou z oddělení následné péče. Požádala ji o pomoc, až dojde k vyčerpání všech možností léčby (Pavel postupně prodělal zánět slinné žlázy, kůže, močových cest a plic). Kdyby manžela převezli na oddělení k paliativní léčbě, prosila, aby se i tam mohla podílet na péči o něho.

Mezi Pavlem a Janou panovala vždy maximální otevřenost, a tak již dříve, když oběma bylo jasné, že „odchází“, projevil Pavel přání zůstat v nemocnici v místě bydliště. Nechtěl být převezen do hospice, který byl v jiném městě, protože tam by to měla Jana za ním daleko. Lékařka to slíbila, samozřejmě za předpokladu, že u Jany nebudou příznaky onemocnění covid-19 a jednou za týden jí přinese potvrzení, že je „covid negativní“. Jana ráda souhlasila a ještě v její přítomnosti se lékařka z následné péče spojila s Pavlovou ošetřující lékařkou a obě se domluvily na dalším postupu a vzájemné spolupráci.

Přestože to měla Jana již dovoleno a mohla přicházet do nemocnice denně, bylo zřejmé, že jí ubývá sil. Každodenní telefonáty s Dominikou, její pravidelné víkendové příjezdy stejně jako návštěvy u Pavla jí sice přinášely jistou úlevu, ale také ji hodně vyčerpávaly.

Věděla, být měla zázemí Moniky, Františky a blízkého kněze, že tuto situaci sama nezvládne. Ti všichni byli totiž daleko a ona potřebovala někoho, kdo by jí byl nablízku a věnoval jí svůj čas, zvláště večer. Požádala tedy kamarádku Jitku, zda by za ní mohla alespoň někdy večer přijít. S Jitkou

je pojil dlouholetý vztah a Jana věděla, že její prosbu jistě vyslyší. A tak obě ženy v letních podvečerech spolu chodily na dlouhé, několikakilometrové procházky, kdy Jitka s empatií sobě vlastní trpělivě naslouchala všem Janiným obavám, nadějím a smutku.

ČÁST DEVÁTÁ

V následujících dnech Jana přicházela vytrvale před oddělení a trpělivě čekala, kdy jí někdo otevře zamčené vstupní dveře a umožní setkání s Pavlem. Často však musela vyslechnout od lékařky slova, která bolela: „*Ostatní pacienti mimořádné návštěvy nemají!*“ Jana argumentovala: „*Ale všichni původní pacienti z tohoto pokoje byli již propuštěni domů, jen manžel je stále ještě léčen a stav se i přesto zhoršuje. Nestěžuji si na péči a léčbu, ale mám respirátor, jsem zdravá, covid negativní! Prosim, potřebujeme to oba, já i manžel, a vedení nemocnice mi to povolilo. Alespoň na chvíli!*“ Takto se Jana doprošovala, ale přitom si uvědomovala, kolika rodinám nebylo dopřáno rozloučení se s jejich blízkým, který umíral na covid-19. Což ovšem nebyl Pavlův případ, protože on byl stále covid negativní, a proto jej hospitalizovali na standardním oddělení. Jana se domnívala, že vedení nemocnice lékařku o povolení návštěv informovalo. Stalo se tak až později, kdy primář oddělení dal Janě písemné povolení ke každodenním návštěvám a také personál ujistil, že Jana jako bývalá zdravotní sestra je nechodí kontrolovat, ale že jí jde pouze o to pomáhat

v péči o manžela. Jana se tak pomalu, ale jistě stala součástí kolektivu sester a ošetřující lékařka ji pravidelně informovala o změnách v Pavlově stavu. Tyto návštěvy Janě umožnily, o co tolik usilovala a co si Pavel přál: být spolu dokud...

Jana se znepokojením sledovala zprávy o zhoršující se epidemické situaci a vyhlášení zákazu návštěv nemocných v některých krajích. Měla strach, že k tomu dojde také v nemocnici, kde ležel Pavel. A k tomu také došlo. Při jedné návštěvě jí sestra řekla: „*Od zítřka jsou návštěvy v nemocnici zakázány.*“ Jana si jen pro sebe, potichu řekla: „*To je konec.*“ Sestřička ovšem pokračovala: „*Vás se to samozřejmě netýká. Vzhledem k závažnosti zdravotního stavu vašeho manžela za ním můžete chodit i dále.*“ Ano, Jana byla zdravotní sestře za tuto zprávu vděčná. Také v některých médiích již zaregistrovala posun v opatřeních, kdy příbuzní mohli přijít, být krátce, ke svým blízkým, kteří byli ve vážném zdravotním stavu a byli hospitalizováni s jakoukoliv nemocí, nejen výlučně s covidem.

Sestry stále více zapojovaly Janu do péče o Pavla: její pomoc pro ně byla v takto náročné situaci vítaná a navíc viděly, že pacient byl po jejím odchodu vždy klidný a vyrovnaný. Čas u Pavlova lůžka měl již svůj řád a vymezený čas, aby to vyhovovalo pracovnímu režimu oddělení. Jana přicházela a vždy byla nejen sestrami, ale i Pavlem očekávaná v čase večere. Pokud byl schopný ještě něco málo sníst, nakrmila ho, udělala mu večerní hygienu, ve spolupráci se sestrami vyměnila plenkové kalhotky, potom ho pohodlně uložily. Jana vždy přisedla k lůžku, vzala manžela za ruku — v tichu končícího dne zde byli pouze a jenom jeden pro druhého. Na otázku: „*Pavle, můžeme se spolu pomodlit?*“ Pavel

tiše a unaveně odvětil: „*Ano.*“ Také Dominika „přicházela“ pomocí telefonického hovoru do společnosti rodičů a pravidelně přijížděla na víkendové návštěvy. Jednou, bylo to v době, kdy Pavel již odmítal jakékoliv jídlo, Dominika navrhl: „*Maminko, co kdybychom přinesli tatínkovi něco, co měl rád. Třeba zmrzlinu.*“ Jana se zaradovala: „*To je dobrý nápad.*“ Že jí to nenapadlo dříve. Vždyť věděla, jak důležité je podávat právě v této situaci člověku oblíbené pokrmy bez ohledu na to, jakou má dodržovat dietu. Cestou do nemocnice koupily Pavlovi oblíbenou... Při návštěvě mu nabídly, zda nechce alespoň ochutnat. Zvědavě se zeptal: „*Jaká to je zmrzlina?*“ Když mu Dominika řekla, že je to jeho oblíbená vanilková, prohlásil: „*Tak tu ano.*“ Od tohoto okamžiku Jana vždy přinášela Pavlovi v misce na ochutnání jeho oblíbenou zmrzlinu. Díky tomu měla také ona radost, že může Pavlovi udělat radost. Později měl Pavel ještě jedno přání, a to ochutnat dýňový kompot, který každý rok pomáhal Janě zavařovat. Protože už ale nebyl schopen polykat, Jana doma kompot rozmixovala a v nemocnici trochu nabrala na moliťanovou štetičku a Pavlovi jí vytřela ústa.

Bazální stimulace® je koncept, který se používá při ošetřování nemocných a jeho princip spočívá v tom, že podporuje zvláště u člověka ve vážném stavu jeho vnímání, pohyb a komunikaci. Podstata je v tom, že nabízíme čichové, sluchové, chuťové a vizuální vjemy, pacient si může z této nabídky vybrat to, co je mu příjemné. Pro navázání komunikace se používají doteky rukou, kdy každou činnost u nemocného začínáme tak zvaným iniciálním dotekem a současně s ním mu sdělujeme, co budeme v rámci ošetřování dělat. Ruce jsou pro komunikaci významným nástrojem. Dotekem u něj navozujeme stav jistoty a bezpečí, umožňujeme mu také, aby vnímal přes naše doteky své tělo. Co se týče smyslové stimulace, nabízíme jídla a nápoje, které měl rád,

pro hygienickou péči používáme kosmetické přípravky jeho oblíbené značky. Dále nabízíme k poslechu hudbu, o níž víme, že ji rád poslouchal. Při vzpomínání si můžeme společně prohlížet fotografie příbuzných, krajiny a míst, která v minulosti navštívil. Tyto vjemy vždy jen nabízíme, nevnucujeme. Je třeba pozorně sledovat výraz v obličeji nemocného, protože mimikou nám dává najevo pocit libosti či nelibosti. V nemocnicích nebo ústavech sociální péče, kde se tento koncept používá, je možné vyplnit takzvanou autobiografickou anamnézu, která dopodrobna mapuje všechny osobní zvyklosti člověka, na jejichž základě pak lze provádět individuální ošetrovatelskou péči. Tento typ péče se doporučuje u pacientů v preterminálním a terminálním stadiu, dále u těch, kteří jsou v bezvědomí nebo ve třetím a čtvrtém stadiu demence.

ČÁST DESÁTÁ

Jana přicházela pravidelně a na rozdíl od dřívějších návštěv byla personálem oddělení nejen očekávaná, ale jistým způsobem i vítaná. Samotné zdravotní sestry si uvědomovaly, jak důležitý je pro ně oba ten čas strávený v nemocničním pokoji.

Jednou, když hovořila s Pavlovou ošetřující lékařkou o tom, že se zdravotní situace nedobře vyvíjí, Jana navrhla, aby mu ukončili veškerou antibiotickou léčbu a převezli jej na oddělení následné péče, kde mu poskytnou paliativní péči. Lékařka tento Janin návrh jednoznačně zamítla: *„Nemohu ukončit léčení. Ještě jsem nevyčerpala všechny možnosti. Ještě mám léčebně co nabídnout. Přestože vím, že vám oběma jde o čas být spolu v soukromí, nemohu, nechci předčasně ukončit léčbu. Odsoudila bych vašeho manžela k rychlé smrti. Věřte mi, jakmile to bude možné, splním přání vás obou.“* Tentýž den, večer po jedné z mnoha večerních procházek s kamarádkou Jítkou, Jana dlouze přemýšlela o slovech lékařky. Musela uznat, že nechce a nemůže svědomí mladé lékařky zatížit pocitem, že urychlila smrt jednoho

z pacientů. Postupně si začala uvědomovat, že pánem nad životem a smrtí není nikdo, jen Bůh sám. Při dalším setkání se domluvily, jaký bude další postup v péči o Pavla. Závěr zněl: „*Chodte na oddělení, kdy chcete, buďte zde, jak dlouho chcete, léčbu nebudeme zbytečně prodlužovat ani zkracovat. Primář je o všem informován a souhlasí s mnou navrhaným postupem.*“ Od této chvíle se Jana zklidnila, důvěřovala lékařům i sestřám více než kdy jindy. Pavel byl stále zamlklejší, většinu času, kdy u něho seděla, prospal. Jana přicházela vždy vpoledvečer a v noci odcházela, aby si odpočinula a další den mohla přijít a sloužit... Pokud bylo možné, volala Dominice a ta s tatínkem hovořila. Pavel již neodpovídal, ale na jeho tváři bylo vidět, že se snaží dceři soustředěně naslouchat. Jana nabídla Pavlovi, že se budou spolu modlit stejně jako dřív. K jejímu překvapení ale odmítl: „*Modli se už sama.*“ A tak se polohlasně modlila. Jen na konci řekli společně: „*Amen.*“ Ještě později prosil: „*Už se prosím tě nemodli, chci mít klid.*“ A tak šel čas, jejich čas... Oni dva a čas, věčnost začínala zde...

Jana si již nějakým způsobem zvykla na to být sama... Doba, kterou strávila s Pavlem při jeho odcházení, se jí zdála z určitého pohledu dlouhá, jindy ji zase vnímala jako rychlý záblesk... Tak či onak měl tento čas jeden závažný rozměr, a tím byla tíže a náročnost celé situace, kterou musela přijmout a se kterou se musela dokázat nějak vyrovnat. Jana si byla vědoma toho, že pod tíží hodin, dnů, týdnů, měsíců se jí mnohdy nedostávalo tolik potřebných sil. Často se Pavlovi, když seděla u jeho lůžka v nemocnici, omlouvala za to, že nebyla vždy vlídná, trpělivá, laskavá... Omlouvala se mu

za všechna slova, která kdy pronesla a která vzhledem k vážnosti situace neměla být pronesena.

Jana si uvědomovala, jak nerada se vzdávala své oblíbené cyklopouti, s jakou nelibostí to nesla... Musela se vyrovnat i s tím, že nesplnila Pavlovo velké přání: „*Chci zemřít doma...*“ Měla často pocit, že zklamala jeho, ale hlavně sama sebe a vyčítala si, že selhala... Přesto slyšela od Pavla v posledních dnech jeho života jako častokrát v minulosti slova velkorysého a bezpodmínečného odpuštění: „*Tím se netrap... to jsou přeci prkotiny...*“

Jednou pozdě odpoledne, když se chystala za Pavlem, zazvonil Janě telefon, na displeji se ukázalo jméno ošetřující lékařky. V předtuše smutné zprávy přijala s bázní hovor: „*Paní Jano, prosím přijděte, stav vašeho manžela se začíná zhoršovat.*“ Jana spěchala, spíše běžela do nemocnice. Děkovala Bohu, že to není daleko, při cestě se jí začaly řinout slzy po tváři. „*Pavle, počkej, prosím tě, počkej, hned jsem u tebe...*“ A Pavel na svoji Janu, milovanou Janu počkal. Přisedla si k lůžku a v tichosti seděla u svého umírajícího manžela. Jemně mu utírala opocené čelo a zvlhčovala suché rty. Měla pocit, že chvíli drží za ruku ona jeho, chvíli on ji a pak se v této chvíli loučení drželi za ruce oba navzájem. Jana se soustředěně dívala na Pavlovu tvář, sledovala, jak se jeho dech stává mělkým a pomalejším. Po chvíli skanula Pavlovi z oka malá slza a vydechl naposledy... Jak dlouho to trvalo? Kdoví? Z pohledu Božího i věčnosti je jeden den jako tisíc dnů a tisíc dnů jako jeden den... Když Jana odcházela, sestřička jí řekla: „*Budete nám zde chybět. Zvykli jsme si na vás.*“ V tichu nového dne odcházela Jana naposledy z nemocnice... Vzala

telefon a s pláčem sdělovala Dominice: „*Tatínek zemřel.*“ Odpovědí jí bylo hluboké ticho... Další, komu zavolala, byla její sestra. „*Moniko, zprošťuji tě mlčenlivosti, Pavel zemřel.*“ Jana po dlouhé době slyšela, jak sestra tiše pláče. „*Jani, věřila jsi mi, že budu mlčet?*“ „*Ano,*“ odpověděla s jistotou. „*A děkuji ti, že jsi nás chránila před ostatními a dopřála nám ten čas loučení...*“

A bylo jitro, den kolikátý...? Kdoví... Je třeba splnit poslední, opravdu to poslední Pavlovo přání: „*Na pohřbu at' mi zahrají Radeckého pochod...*“ Po mši svaté přátelé a synovci opatrně odnášejí rakev a z kostelního kůru se tiše line varhanní preludování Radeckého pochodu...

O několik dní později v září slunce počínajícího babího léta uložila Jana urnu s Pavlovým popelem do hrobu. Kaplan, který tento obřad vedl, ho zakončil větou, na kterou Jana nikdy nezapomene: „*Náš zemřelý bratr Pavel byl vědcem, který celý život až do jeho konce bádával ve svých tolik milovaných přírodních vědách a dostalo se mu velkého poznání. Ale nade všechno bádání a poznání měl lásku ke své dceři a manželce.*“

MARTINA TEREZIE KALÁBOVÁ

KOLIK PODOB MÁ DOPROVÁZENÍ

Ilustrace vytvořil Zdeněk Bláha

Úvod opatřila M. T. Kalábová

Sazbu a litografii zhotovila Andrea Švábová

Vydal Moravskoslezský kruh v roce 2021

80 stran

Vydání první

Zdarma

ISBN: 978-80-907685-4-3

seni

PEČUJEME *nejen* **DOMA**

ABSORPČNÍ POMŮCKY

- Lehká inkontinence
- Střední inkontinence
- Těžká inkontinence

KOSMETIKA SENI CARE

- Aktivace pokožky
- Regenerace pokožky
- Účinná ochrana pokožky
- Jemné čištění s použitím vody a bez vody



Zvládneme to spolu – brožura s množstvím informací, návodů a konkrétních rad potřebných při domácí péči o dlouhodobě nemocné. Máte-li zájem o tištěnou nebo elektronickou verzi brožury Zvládneme to spolu, kontaktujte nás na e-mailové adrese cz-info@tzmo-global.com.

Více informací na www.seni.cz



ISBN 978-80-907685-4-3

