

Pečujeme doma

Radka Pešlová: Problém věčného břemene
Jsmo odsouzeni k péči na věčné časy?
Strana 8

Vzpomínky nám pomáhají

Díky nim si uvědomuji, že i ve stáří jsem to stále já, říká socioložka Hana Janečková

Rozhovor

Doktorka Hana Janečková se dlouhodobě zabývá vlivem reminiscence, tj. vlivem živých vzpomínek na zdravotní stav a kvalitu života stárnoucích lidí (záměrně neříkám „starých lidí“, ale „stárnoucích“, neboť považuji ten výraz za výstižnější, žel, téměř už vymizel z českého jazyka), včetně těch, kteří jsou postiženi ubýváním duševních schopností, jinak řečeno demencí.

Hana Janečková spolupracovala dlouhodobě s Evropskou reminiscenční sítí a vyučuje na 3. lékařské fakultě i na Evangelické teologické fakultě Univerzity Karlovy. Letos vydala ve spoluautorství s Hanou Čížkovou knihu s názvem *Reminiscence známá i neznámá* (Pasparta 2021.)

Paní doktorko, hned v úvodu si dovoluji položit kacířskou otázku: Reminiscence je záměrné využívání vzpomínek v péči o seniory, jak ve své knize píšete. Ale využívání vzpomínek zdaleka není jednoduché. Život plyne různě a lidé procházejí rozličnými životními zvraty a zkušenostmi, jejich vzpomínky jsou tedy velice odlišné, bolestné a dokonce i traumatické, na které by bylo lépe zapomenout. Jejich záměrné vyvolávání může mít opačný i nežádoucí efekt. Ze světa literatury bych mohla uvést mnoho případů, kdy vzpomínky, výčitky s nimi spojené měly i tragické vyústění. Počítáte s tím při své práci? V uvedené knize se o této eventualitě neuvažuje...
My takovéto vzpomínky záměrně nevyvoláváme. Bráníme se tomu, abychom otevírali a prohlubovali vzpomínky, které jsou lidem nepřijemné a nechtějí o nich mluvit. Cílem



práce s reminiscencí je zlepšení kvality života, zábava, probuzení tvořivých sil v člověku, aktivizace prožitků, které se vztahují k mládí a dětství, hrám, setkáním, kořenům, silným stránkám člověka. Představte si, že se setkáte se svými přáteli, příbuznými, spolužáky, abyste si popovídali – společně vzpomínání, parodování, předvádění, napodobování, humor a smích jsou často nedílnou součástí takového setkání. Pokud se přece jenom ty těžké vzpomínky vynoří, ošetříme je přirozeným lidským soucitem, vyjádřením empatie, nabídneme naslouchání, ale i možnost v bolestné vzpomínce nepokračovat. Jde-li o těžké nezpracované životní křivdy, výčitky svědomí, pocity viny nebo těžká traumata, zprostředkujeme pomoc psychoterapeuta. Vtíravé, nezvládnutelné vzpomínky patří do péče psychiatra.

Píšete, že probouzení vzpomínek zlepšuje paměť, ale může, jak víme, zhoršit duševní stav, například může vyvolat nespavost či úzkost. Už proto, že postižená osoba se může začít naléhavě zabývat tím, co už nelze změnit, svojí vlastní historií, bolestnou skutečností... Jednou z nich může být i to, že člověk si naléhavěji začne uvědomovat,

že je závislý na pomoci druhého, a tudíž je nesvobodný, že „to už nejsem já“, jak píšete ve své knize. A já jen dodávám, že pobyt v jakékoli instituci, mimo rodinu, není bez psychologické zátěže, protože i sebelepší zařízení, instituce jsou ztrátou domova... Jak s tímto jevem pracujete?

Tady se ptáte na spoustu věcí. Aktivní zapojování vzpomínek do práce se seniory je vlastně přirozeným způsobem trénování paměti. Naše kolegyně Klára Cingrošová a Klára Dvořáková napsaly *Knihu pro vzpomínání a trénování paměti* nebo *Jak jsme vařili a jedli* – chtěly, aby procvičování paměti přestalo být nudným memorováním slovních spojení a plněním mechanických paměťových úkolů, ale aby dávalo smysl a lidem bavilo. Německý psycholog Erik Erikson hovoří o osmi stádiích lidského vývoje, kdy by měl člověk naplnit určité vývojové úkoly, aby mohl úspěšně postoupit na cestě k dosažení posledního stadia – lidské moudrosti. Vzpomínky mu pomáhají v tom, aby mohl svůj život bilancovat, vyrovnávat se s tím, co v životě nezvládl, aby život přijal takový, jaký byl – i s prohrami a bolestnými událostmi. Dojít k odpuštění, narovnat vztahy, získat nadhled, vnímat prožitý život v nových

souvislostech – k tomu všemu mohou pomoci vzpomínky.

K umění stárnout patří i to, že člověk dokáže přijmout proměny, které stáří přináší, svoji nemohoucnost, dokonce i závislost na péči. Vzpomínky mi pomáhají v tom, že navzdory těmto ztrátám jsem to stále já, díky vzpomínkám mohu ukázat své silné stránky, to, co jsem v životě dokázala, vydržela a vyřešila, čím jsem byla, mohu předat své zkušenosti dalším. To udělá dobře většině lidí – všichni potřebujeme, aby o nás druzí měli zájem, nabídli nám uznání, potvrdili naši cenu. Je velmi smutné, když vám člověk, který žije v ústavu, řekne: „Moje vzpomínky? To tady nikoho nezajímá.“

Myslím, že lítost nad tím, co už „nikdy víc neprožiji...“, skutečnost, kterou si každý stárnoucí člověk občas uvědomí, může být rovněž příčinou zhoršujícího se duševního stavu. Jen malý osobní příklad: moje příbuzná v pokročilém věku přišla o zrak. Trvalo dlouho, než překonala depresi z toho, že už si nikdy nepřečte žádnou knihu, nezajde do kina, nenapiše dopis, že tváře svých blízkých vidí už jen jako stíny... Jak je to s lidmi, kteří jsou postiženi demencí?

Jak vedete klienty k tomu, aby se vyrovnali s hořkou skutečností?

Nejde říci, že bychom lidi s demencí k něčemu vedli. Dáváme jim a jejich blízkým podporu. Snažíme se vytvářet podmínky pro to, aby se jim navzdory demenci lépe žilo. Jejich životní příběh a jejich vzpomínky nám v tom mohou velmi pomáhat. Máme před sebou celého člověka, zajímavou, unikátní bytost. Budeme-li člověka s demencí dobře znát, vnímat jeho potřeby, umět s ním komunikovat, nastavit se tak, abychom si byli rovni jako lidé, můžeme udělat hodně pro to, aby se mu žilo lépe. Totéž se týká pečujících rodin. Velmi potřebují uznání, přátele, pochopení a pomoc v náročných situacích.

Demence postihuje čím dál více lidí. Nepochybně k tomu přispívá i současný životní styl; málo pohybu, nesprávná výživa, ale i četné stresové situace, které u stárnoucího člověka mohou vyvolat strach, úzkost i nejistotu. Ten ustavičný tlak na příjemné zážitky, na nezávislost, soutěživost, sebeprosazování, nemluvě o ustavičném vyzívání kultu mládeže... To zároveň vede k neblahému jevu, že v některých rodinách se nevzpomíná, internet, mobily, televize a konzum zabírají spoustu času. Přispívá vaše činnost ke změně tohoto nežádoucího trendu? Máte nějakou osobní zkušenost, příklad v tomto směru?

Takovou ambici nemáme. Myslím, že tendenci ke konzumnímu životnímu stylu, orientaci na výkon a úspěch, individualismus a sebeuspokojení nezvratíme. Do určité míry se to podařilo covidu. Mnohé hodnoty se možná aspoň na čas trochu proměnily. Slyšíme o znovuoobjevení mezigeneračních a rodinných vztahů, o návratu k přírodě, o touze po setkáních s přáteli, o zdravějším stravování. Učíme reminiscenci vysokoškolské studenty – budoucí sestry, fyzioterapeuty, sociální pracovníky. Vždy nás velmi potěší, jaké nadšení do mladých lidí postupně vstoupí, když plní zadané úkoly. Když mají se svými babičkami nebo dědečky zpracovat svůj reminiscenční projekt, najednou objevují jejich vzpomínky, dozvídají se věci, které nikdy před tím neslyšeli, drží v ruce staré černobílé fotografie a něco společně tvoří, prožívají vesměs pozitivní emoce. I když slyší těžké životní příběhy svých prarodičů, najednou si jich více váží, vnímají vzájemné sblížení, smějí se nad sdílenými historkami, objevují rodové kořeny a propojují generace. Také v práci Reminiscenčního centra, která spočívá v přípravě specifického programu

Pokračování na straně 4

Anonce

Strana 7
Jednoduché, ale účinné cviky Lesní mysli

Apoštolka česko-finského přátelství Martina Holcová vydala zajímavou knihu. Je určena i pro pečující.

Strana 9
Je opatrnickví nám Čechům vlastní?

Těžko jednoznačně říct. Každopádně epidemie covidu tento názor spíše potvrdila, než vyvrátila.

Strana 10
Sally se vrací! Určitě nepřehlédněte

Kdysi slavná rubrika časopisu Mladý svět po dlouhých letech ožívá na našich stránkách.

Strana 10
Osudové okamžiky přicházejí nečekaně

Docela nepatrná synovská péče. Tak nazval svoji drobnou povídku náš spolupracovník spisovatel Ivan Jergl.

Odešel výjimečný člověk: Jiřina Šiklová



Koncem května zemřela slavná žena, socioložka doktorka Jiřina Šiklová. Vyšlo mnoho nekrologů a článků o jejím životě, média psala vesměs o ženě hodné obdivu a úcty, o statečné disidentce a chartistce. Ale v diskuzích se objevovaly i jiné pohledy, lidé zmiňovali, že bývala nadšená komunistka, ale „poté že se paktovala s Havlem“ anebo že k nám přenesla genderovou ideologii.

Ale jaká byla ta slavná osobnost skutečně, nikoli přes sklo televizní obrazovky, jak ji veřejnost nejčastěji vídala?

Přiznám se, že to zas já úplně nevím. Ale mohu asi říct, jak se jevila mně za dlouhá léta pracovní spolupráce. Ano, to jistě mohu...

Ovšem nedá mi to, abych k jejímu hodnocení širší veřejnosti aspoň pár slov přece jen nepřidal.

Nuže, Jiřina Šiklová byla často médií zvána do politických debat a byla neustále vyzývána, aby se vyjadřovala k politice. Jenže tím byl její obraz v očích veřejnosti poněkud zkreslen. Protože... a cituji teď slova ani nevím koho a na koho, ale hodí se přesně na ni: „Osud a utrpení jednoho člověka znamenalo pro ni vždy víc, než že nějaké strany prohrály volební kampaň a přišly o mandáty.“

Myslím, že v „oficiálních“ nekrolozích ji nejpřesněji vystihl Petr Pithart, který řekl, že nejcharakterističtější pro ni bylo, že celý život někomu pomáhala. Ano, mnoha lidem ve svém životě pomáhala a brala to nejspíš jako svoji základní povinnost.

A další její výraznou vlastností byla věrnost. Zavažovala se lidem, s nimiž se za svého života sblížila, věrností. A tato její věrnost trvala až za hrob.

No, tohle si dovolím říct v obecnosti. A teď k tomu, jak jsem ji poznal já. Musím říct, že šla s námi od prvního do posledního čísla novin. Od čísla 1/2009 do čísla 3/2021, skoro třináct let... A znal jsem ji ještě déle. Asi po roce spolupráce s novinami mi řekl: „Ale my jsme si přece už tykali...“ Ano, bylo to v roce 1998 v Opavě na akci Konta Bariéry, které se účastnily stovky lidí. Ale nepředpokládal jsem, že si to v mumraji,



kteří akci provázeli, zapamatovala. Pak jsem ji vidal na Radě Konta Bariéry. Ale přicházela o hodinu později kvůli výuce na UK a já odcházel o hodinu dřív, protože jsem ještě jel do Brna, takže jsme se akorát míjeli. Ale v té době jsme slyšeli, že na různých akcích velice oceňovala náš společensko-kulturní časopis

Koneckonců, který jsme vydávali jako Moravskoslezský kruh. S ním nebyla nikterak spojena, protože jsme ji ke spolupráci nevyzvali. Měli jsme pocit, že se nám do koncepce úplně nehodí.

O politice jsem s ní mluvil dvakrát v životě. A po obou těch debatách tvrdím, že rozdílný názor na politiku nehrál v jejich mezilidských a pracovních vztazích žádnou roli. Nebo já jsem to nikdy za těch skoro třináct let nepozoroval.

Dokázala se však na člověka naštvat. To zase ano, ale nikdy ne pro jeho názory. Kdysi jsme ji pozvali do Hodonína. Cestovala hodně brzy ráno vlakem a nabyla pocitu (možná i oprávněně), že má málo prostoru v debatě. A tak nás všechny „pokosila“. Ale hned druhý den ráno zavolala a omluvila se. I toto bylo pro ni charakteristické, dokázala uznat svoje chyby, a pokud měla pocit, že se někoho mohla dotknout, omlouvala se.

Pokud jde o samotnou novinářskou spolupráci, tak byla pro redaktora ideální autorkou. Dodávala texty spolehlivě, většinou ještě s omluvou, že nechávala článek na poslední chvíli. Zpočátku příspěvek doprovázela slovy: Uprav samozřejmě, jak potřebuješ. Pak už se to rozumělo samo sebou. Nikdy nelpěla na slovíčku, nikdy se nehašteřila kvůli titulkům nebo redakční úpravě.

Další věcí bylo, že psala skutečně pro pečující a velmi dobře jim rozuměla. Byla ve sloupcích osobní, upřímná a čtenáři to bezpečně poznali... Nikdy neudělala, co je dnes běžné, že by článek nabídl do více periodik. Vždy to byl originál, vytvořený pro Pečuj/eme doma. A nikdy její příspěvek nebyl bezobsažný, jako

se to bohužel stává u autorů, kteří léta píší pravidelný sloupek.

Jednou se zeptala, jestli by si nezasloužila občas pochvalu. A tak nás přivedla k tomu, že nemá od redakce odezvu.

Dvakrát nebo třikrát jsme také otiskli poměrně tvrdé kritiky jejího sloupku od dopisovatelů. Neřekla ani slovo.

Ano, tohle si pamatuji já. A taky, že dokázala být velice milá. Když si procházím její maily, u posledního bylo „posílám milé redakci příspěvek“ a o nějaký měsíc předtím „posílám krásnou pusu“. A tady zase „díky za trpělivost, kterou se mnou máte“. Nebo „Nezlob se, promiň. Mám to na papíře, měla jsem nečekanou návštěvu, zítra ráno to máš.“ Myslím, že i tato absolutní spolehlivost o ní mnoho vypovídá.

Co říct na závěr:

Jistě poděkovat! Byla to naše největší stálice. Nikdo s námi nešel od prvního do posledního čísla. A byla to i naše nejvýznamnější spolupracovnice. Asi před dvěma roky, když jsme se vraceli zpět pod Moravskoslezský kruh, někteří se ptali: „A bude k vám psát dál Šiklová?“ A bylo zřejmé, jak je pro ně tato skutečnost důležitá... Teď cítím takovou směsici pocitů. Jistěže je to nutně smutek, stesk po dobách, kdy jsme začínali, a určitě bych řekl i úctu, kdyby to slovo nebylo účtaři všeho druhu už tak zprofanované. Ale kdybych měl jmenovat jeden pocit ze všech, tak teď asi řeknu: vděk. Ano, hluboký vděk za těch skoro třináct let podpory a spolupráce.

Jiřinko, moc Ti za všechno děkujeme!

ANTONÍN HOŠŤÁLEK

Šla s námi od začátku do konce

A na závěr ještě připomenutí alespoň některých jejích článků...

Vždyť šla s námi skutečně od prvního do posledního čísla. Původně se rubrika, ve které její texty vycházely, jmenovala Sakramenta Jiřiny Šiklové. Ale brzy jsme zjistili, že bude více chválit než sakramenovat, tak jsme změнили název na prosté Rubrika Jiřiny Šiklové.

A vztahy se pročistí

„Pečuj doma! Snadno se to řekne,“ stěžovala si mně jedna známá, která se již šestý měsíc stará o svoji maminku. Bydlí u ní v bytě, prakticky jí poskytuje péči ve dne v noci. Její maminka vnímá tuto péči, snaží se to dceři usnadnit třeba tím, že evičí ruce přitahováním se k pelesti, vděčně se usmívá a omlouvá se, že má s ní dcera tolik práce. Na tuto péči a námahu si dcera

té ležící pacientky nestěžuje. Vadí jí, že její sourozenci, když se přijdou na maminku podívat, místo aby pomohli, tak všechno, co tam je, kritizují. Dokonce zda čaj na nočním stolku není již vystydělý, zda není moc či málo vylouhovaný, otvírají okna, aby naznačili, že je tam špatný vzduch, a prostě chovají se tak, jako by za všechny nedostatky mohla ona, ta pečující. Když v létě požádala, zda by ji někdo u maminky vystřídal, že by chtěla jet alespoň na jeden víkend na houby, sourozenci – sestra a bratr – ji upozornili, že oni mají své rodiny, kterým se mohou věnovat jen o víkend. A podotkli, že ona za to, že o maminku pečuje, má k dispozici i celý maminčin důchod. Maminka prý určitě nespotřebuje pro sebe celou částku, kterou představuje její penze. Kdyby maminka byla v nějaké léčebně, peníze by si vzal ústav a ona by neměla tak velkou částku k dispozici. „Dokonce řekl, že jednou po mamince budu mít i ten byt a prodám-li starý nábytek, oni že nebudou chtít z toho částku, která jim jako dětem patří. Všechno to převedli na peníze a já jsem chtěla jen trochu pochvaly, uznání. A taky aby si to alespoň někdy zkusili, jak je to náročné, vysilující i psychicky, rozčilující,“ řekla mi.

Co k tomu dodat? Všichni jsou dospělí, dokonce již sami staří, proto poučovat je, co má své sestře bratr

a druhá sestra říkat, není vhodné. Ale když oni tu pečovatелku nepochváli, snad by si toto mohli uvědomit sousedé, další přátelé a ti by mohli ocenit všechnu její péči. Slovem, kytičkou, upečeným kouskem moučnicku, popovídáním si o problémech nebo nabídkou, že počkají v bytě u maminky, zatímco její pečující dcera si půjde v klidu nakoupit nebo třeba na pedikúru. I reprodukovat tuto smutnou zkušenost ve svém okolí je správné. Ti další si možná uvědomí, že třeba žijí v podobných vztazích a taky pochváli jen výjimečně svého sourozence, který o nemocné rodiče pečuje. Tak to občas udělejme a vzduch a mezilidské vztahy se nám trochu pročistí... (1/2009)

Bába

Verunko, Verunko, ozývá se opakovaně ve filmu mladé režisérky Zuzany Špidlové, nazvaném jednoduše Bába. Tento film získal řadu cen na domácích i zahraničních festivalech. Čím lidi oslovil? Je výpověď nejen o starých lidech mezi námi, ale především o mladých, kteří se tváří jako cynici, ale ve skutečnosti takoví nejsou. Volání vnučky Verunky je přerušováno sipáním, protože babička, která ji stále volá, má

zavedenou sondu. Vnučka se má o babičku postarat, její matka pracuje. Je mladá, snaží se, ale opakované volání, kterým ji její babička ruší v noci ze spánku i v rozhovorech s kamarády, ji někdy přivádí až k zuřivosti. Vyčítá matce, že ji má hlídat, jednou, aby již měla konečně klid, dá babičce do roztoku infuze trochu více léků, sedativ, než by měla. Nastane obrat. Ve vztaku to udělá, ale vzápětí si to vyčítá a volá pomoc. Film končí čekáním vnučky a její matky před sálem v nemocnici, kde se podaří starou paní opětně přivést k životu. Je to banální? Není, je to spíše etuda než dlouhý dramatický příběh, ale jasně to vyjadřuje rozpor, který někdy se vyskytne, pečujeme-li o druhého člověka. Máme ho rádi, ale současně nás jeho stav rozčiluje, neboť nám připomíná vlastní konečnost života, bezmocnost a vyvolává to v nás vztek, zlobu, snahu nějak se ze vztahu vymanit. Reakcí je agrese, útok na toho bezmocného, který je ale zároveň provázen výčitkami. A tak jednáme jinak, lépe, proti svému vlastnímu rozhodnutí. Režisérka Zuzana Špidlová vyslovila za nás to, co asi někdy prožívá každý člověk, který se snaží druhému pomáhat. Vyjádřila to ve zkratce, bez moralizování ukázala, že ti mladí jsou mnohem lepší a mají vyšší odpovědnost i svědomí, než se předpokládá. U dveří pokoje, za kterými leží

resuscitovaná babička, před tím bezmocně volající, se sejdou ve strachu z možnosti její smrti a současně v objetí dvě následující generace: dcera a její matka. I to je dobré vyznění filmu. (1/2010)

Péči o své blízké vytváříte lepší svět

Tři měsíce byla v Praze-Holešovicích, v galerii DOX, výstava inspirovaná dílem amerického psychologa Philipa G. Zimbarda Luciferův efekt. Ukazovala řadu obrazů, filmů a výtvarných artefaktů lidí, kteří jednali krutě. Navazovala tak na Zimbardův čtyřicet let starý výzkum – pokus vyprovokovat určité chování u studentů Standfordovy univerzity v USA. Tehdy Zimbardo rozdělil zcela náhodně posluchače jednoho studijního ročníku na dvě skupiny. Jedny označil za vězně a oblékl je do hadrů a zavřel do improvizované cely za mříže. Druhé skupině studentů dal jakési uniformy, distinkce a vysvětlil jim, že oni jsou dohlížitelé, bachaři a musejí dávat pozor na vězně a hlídat je. Sám tento experiment fídl, povzbuzoval dozorce, oceňoval jejich tvrdost body a povýšením. Všichni věděli, že je to jenom a jenom hra, která bude trvat dva týdny. Kupodivu dozorcí, aby získali pochvalu a další „frčku“, začali být tak tvrdí, že někteří studenti věznově se zhroutili a experiment musel být přerušen. Sám Zimbardo si uvědomoval, že i na něho jím zvolené postavení, tedy role vedoucího vězení, působilo tak, že se i on snažil být přísný a zlý. Závěr byl jednoduchý: v každém z nás je kus ďábla či chcete-li Lucifera a také kus dobra. Jak se chováme, zda jsem zlý, nebo dobrý, záleží na tom, jakou sociální roli jsem přijal, jak jsem se do ní vžil a jak jsem za svůj výkon oceňován. Tedy člověk může být povzbuzován k tomu, aby se choval špatně, nemorálně, brutálně ke svým bližním. Tak se začalo vysvětlovat, proč se i mezi běžnými vojáky wehrmachtu nebo v současnosti i mezi americkou námořní pěchotou našli takoví, kteří dělali špatné kruté činy, jichž by se bez uniformy a soustavného povzbuzování nikdy nedopustili. Experiment byl od té doby mnohokrát ověřen a pro- věřen a psychiatra a psychologa Zimbarda to vedlo k druhému závěru. Když je možné v lidech oceňováním jejich zlých skutků povzbuzovat špatné a zlé chování, tak je také možné oceňováním a vysokým hodnocením vychovávat je k tomu, aby byli solidární, pomáhali druhým, dávali peníze na dobré účely, chovali se jako dobří lidé. A také s tím začal. Zimbardo zjistil, že je takto možné „vychovávat“ i hrdiny, obě- tavce, lidi ochotné něco darovat nebo dokonce riskovat pro život druhého, pečovat o člověka blízkého. Tedy podmiňovat nejen to skryté Zlo v nás, ale i to Dobro, které také v sobě máme. Není v nás jenom Lucifer! Na tuto výstavu i přednášky, které ji provázely, jsem si vzpomněla před Vánocemi a říkala si, že je správné upozorňovat častěji na ty dobré lidi, kteří jsou mezi námi, než na ty mizery, o kterých denně čteme v no- vinách. Připomínat ty, kteří denně pečují o své blíz- ké, kteří k nim opakovaně vstávají v noci, omezují svůj volný čas i zábavu, aby pohladili toho, kdo to potřebuje. Budeme-li je alespoň občas chválit a dě- kovat za to, co dělají, budou tuto svoji práci dělat dál a třeba se řady těchto pečovatelů rozšíří. Nepotřebuji k tomu uniformu ani epolety, stačí k tomu povzbuzo- ní, úsměv a náznak: já vím, že pečujete o svoje staré rodiče, o svoje handicapované dítě, o souseda, který již nemůže chodit... já vím, že jste dobrý, a tak ale- spoň tím pokyváním hlavy vám za toto děkuji. Ne za sebe, zatím to nepotřebuji, ale za všechny lidi, co zde žijí. Svou péči o druhé vytváříte lepší svět. Svět? Ano svět! Svět je velký, ale prostor, který můžeme ovlivnit, je malý, skromný, ale celý ten lidský svět se skládá z našich malých světů a prostorů, které ovliv- ňujeme a třeba i ozařujeme a prozařujeme. Na za- čátku tedy stačí ocenit toho, kdo již pečuje o druhé a dělá něco pro svého bližního. I tím se počet těch „dobrých“ rozšíří a zvýší. Zkuste to, já to taky – ne vždy – ale někdy zkouším a zjišťuji, že to opravdu má význam a vliv. (1/2012)

S naším nemocným vedle v pokoji

Pečovat o někoho blízkého ve svém bytě, to není jen vaření dietních jídel, krmení nemocného, případně přebalování a praní prostěradel, ale neustálá psychic- ká zátěž a bolest, neboť i vy, jako pečující, si uvědo- mujete svoji bezmocnost. Bezmocnost vůči majestátu

smrti. Lidé v okolí a často i vaši příbuzní to vidí tro- chu jinak. Redukují celou péči především na ošetřo- vatelské a hygienické úkony a práce s nimi spojené. To je ovšem nevhodné zjednodušení. Péče o člověka blízkého není jen poskytování pomoci, jako je tomu například v nemocnici, kde musí převažovat profes- ionální přístup, tedy přístup bez osobních emocí. Kdy- by profesionální ošetřovatel opravdu prožíval případ každého svého pacienta i silně emočně, nemohl by dělat tuto profesi. Musí být jako profesionál „obrněn“. To neznamená, že je bez emocí a že je mu ten druhý lhostejný. Lituje ho, pomáhá, jak nejlépe může, ale neprožívá všechno utrpení i jeho ztrátu tak, jako to prožívají blízcí umírajícího. Kdyby stejně jako blízcí reagoval profesionál, zhroutil by se. Pečuje-li o těžce nemocného člověka příbuzný, který ho má osobně opravdu rád, je tato péče spojena i s udr- žováním, vytvářením či stálým obnovováním vztahu k tomu, kdo trpí a kdo v této situaci nevypadá vždy ani hezky, ani se mile nechová. Do osobního vztahu se pro- mítá i to, že nám třeba kdysi ubližoval a nějak se na nás provinil... My víme, že teď je sice bezmocný, ovšem když je protivný, nepřijemný, když nás „komanduje“ a vymýšlí si, tak to v nás vyvolává vzpomínky z mi- nulosti. Vybavujeme si například, že ještě jako zdra- vý partner nebo partnerka byl na nás stejně protivný. Oddělit to prostě nejde. Poděkování či vděčnost od nemocného či dokonce omluva za to, co nám udělal chtěně či nechtěně v minulosti, se dá očekávat jen zce- la výjimečně. Vzpomínám, jak si jedna naše sousedka stěžovala, že je unavená z pečování, a druhá sousedka jí řekla: „Co prosím tě chceš? Vždyť ta vaše maminka si vždycky řekne, když chce jít na záchod, a jí všechno.“ Měla pravdu. Ta fáze, kdy nemocný je na tom tak, že neudržíje svoji hygienu, ještě nenastala. Ovšem i fáze, které tomuto stavu předcházejí, jsou velmi náročné, jen jiným způsobem. Vy jako pečující dobře víte, že ten druhý, vám blízký člověk „je na od- chodu“, že trpí a současně se na vás zdravé a ještě plné života za to doslova zlobí. Ne, to není od něho sobecké, to je zcela normální uvědomování si vlastní situace a vědomí, že odcházím, že tu nebudu a ten druhý bude pokračovat v životě beze mne. Pokud nemocný spí, tak snad má hezké sny. Pokud je ale při vědomí, určitě si uvědomuje, že jeho život končí. A co se mu honí hlavou, většinou nevíme. A většinou to ani nechceme vědět. Neptáme se, protože si mys- líme, že pro umírající je vědomí vlastního odchodu stejně bolestivé jako vědomí nás, zatím zdravých. Proto tyto myšlenky od sebe odsunujeme, zapuzuje- me je, říkáme našemu opečovávanému „převrať list a začni o něčem jiném“, a tím si znemožňujeme vzá- jemně se vyslechnout a „popovídat“ si na této rovině. Před několika staletími se někteří hluboce věřící lidé prý na svoji smrt těšili. Tak je to alespoň o svatých zaznamenáno. Ale i ten nejspravedlivější se – dle dva tisíce let tradovaného textu – před smrtí ptal, zda je opravdu nutné přijmout ten „kalich hořkosti“. Hlu- boce věřící člověk se domnívá, že pokud žil tak, jak měl, čekají ho po smrti nebesa. Ale ani on neví, co je náplní života po smrti. Neví, jak vypadá další trvání bez jakékoliv jiné dimenze a bez vnímání času, za- tímco představa o „strastiplné pouti“ je každému jas- ná. Ta pout' je často naplněna útrapami, které pramení ze vztahů k lidem kolem nás. Ze vztahů láskyplných, ale občas i vztahů naplněných negativními emocemi, také vztekem, třeba až nenávistí k druhému. Je to ale pořád něco představitelného. I to, čemu říkáme „ne- lidské utrpení“, má lidský rozměr... Ale vraťme se k našemu tématu. Vedle v pokoji tedy leží nám blízký na smrt nemocný člověk a zpravidla by rád zavedl řeč na to, co se mu honí hlavou. Kolik z nás si troufne na tento rozhovor přistoupit? Když sám začne o tom mluvit, tak většinou „uhneme“ a převe- deme řeč na něco jiného. Třeba přesteleme postel, převlékneme noční košili, změníme teplotu, prostě uděláme něco, co spadá do oblasti péče o jeho těles- nou schránku. Pochybnosti, obavy od umírajícího, co bude po smrti, slyšet nechceme. On by však chtěl mlu- vit o svých obavách, o tom, jak to bude po jeho smrti, když my budeme zde existovat bez něho, o úzkosti, že bude zapomenut, o nemožnosti již cokoliv změnit na svém životě, potřeboval by ještě někomu říci, co udělal špatně a co dobře... Mluvit o těchto otázkách, v tom nikdo z nás nemá velkou praxi. V těchto hodi- nách se člověku obvykle mluví špatně i proto, že rty jsou již oschlé, doslova se jazyk lepí na patro, rty již nejsou tak pohyblivé, jako bývaly, a naše výmluvnost končí. Pokud přece jen jsou kolem něho lidé, které má rád, nechce on je a oni jeho zarmoutit... A oni bohužel nechtějí také pochopit, že se v těchto chvílích nejedná o pot na čele ani o zmuchlanou košili, která tlačí na zádech či je pomočena. Nemocný opakovaně začíná

věty, které nejsou pochopeny. Anebo kdy nechceme pochopit, o čem chce mluvit. Ano, často to cítíme správně, ale nechceme to poslouchat. Nechceme to slyšet. Jsou to pro nás neznámé věci, kterých se my živí bojíme. A tím spíše si myslíme, že ušetřit od nich toho druhého, je naší „svatou povinností“. Není tomu tak. (2/2016)

Jsme lepší, než si myslíme

Skončil školní rok a bývalí spolužáci jako každo- ročně svolávají setkání maturantů po 60 letech. Jiní po 50 či 40 letech a další a další staří či stárnoucí lidé, kdysi „spolužáci“, přicházejí většinou v odpoledních hodinách do různých restaurací. Dokonce na face- booku či twitteru je heslo „spolužáci“, ze kterého se můžete dozvědět, kdy a kde se sejdou či sešli ti vaši, kdysi vám blízcí lidé. Setkání bývají milá, ně- kdy i trochu trapná. To když si třeba povídáme o tom, jak jsme kdysi na chmelové brigádě odevzdali jeden věrtel dvakrát a přitom stále v mysli pátráme, jak se vlastně jmenuje ten člověk, se kterým se tomu doda- tečně smějeme. No nevzpomenu si a přiznat, že to nevím, je mně trochu trapné. Po hodince takového obnoveného seznamování si teprve začnou bývalí spolužáci povídat. Napřed jsou vlastní bolesti: většinou záda, nohy, potíže s brýlemi a ten, kdo si nestěžuje, vypadá najednou „divně“. Tobě nic není? Ty jsi zdravá? ptají se trochu pátravě a já si připadám „provinile“, že si málo stěžuji, a tak honem říkám, že mám sice všechny nemoci patřící ke stáří, ale v normě či spíše pod kontrolou. A když se toto všechno zopakuje, sesednou se dva tři do- hromady, aby se lépe slyšeli, a začne to opravdové, někdy až heroické vyprávění. Někteří vzpomínají na péči o svého manžela či o své rodiče a na dotaz ochotně přiznávají, že jejich blízký člověk byl sko- ro trvale upoután na lůžko několik let. A před tím se sotva po bytě pohyboval. „V noci jsem spala jak na jehlách, abych manžela slyšela při každém jeho pohnutí. Pád z postele by skončil další zlomeninou,“ konstatuje moje bývalá spolužačka a jiný vypráví, jak denně chodil za svými rodiči, aby je večer trochu umyl a uložil do postele. „Pečovatelka k nám chodi- la, ale jen na převazy, tedy odbornou zdravotnickou pomoc.“ Další si nařizovala na noc opakované buze- ní, aby stačila dovést maminku na záchod. „Moc ji mrzelo, když to náhodou nevyšlo, byla na sebe sa- motnou rozhněvaná, jako by za to mohla. Tak jsem raději vstávala po několika hodinách, abych ji toho pocitu ušetřila.“ A jakýsi „dozor“ nad nemocnými občas vykonávají i sousedé. Celá léta vedle sebe bydlí na poschodí, tak je docela pochopitelné, že se každé ráno podívají na sousedku či souseda, zda ještě žije. „Ráno se vždy jdu za sousedkou podívat, zda nepotřebuje něco donést, ale ve skutečnosti to dělám proto, abych mohla sdělit po telefonu její dceři, že je všechno v pořádku a že její maminka dobře spala, a tak může jít klidně do práce. Telefonujeme si třeba dvakrát třikrát za den s tou dcerou. Ji, mě a hlavně tu nemocnou to uklidní.“ My sice stále všichni na všechno hubujeme. Říkáme o sobě, že jsme jako národ mizerové, pomlouváme se, ale ve skutečnosti to není pravda. Kdyby někdo spočítal, kolik přímé a nepřímé péče ve stáří věnuje- me svým sousedům, přátelům, příbuzným, ale i pra- rodičům, tak bychom byli všichni překvapeni. Klad- ně překvapeni! Na Západě, který stále ještě někdy až přehnaně obdivujeme, se organizuje a nepřímo či přímo platí doslova všechno. I úsměv, kontrolu, zda dotyčný vychází z bytu, zda zvedá telefon. I to, co zde většina z nás – dosud – považuje za normál- ní sousedskou pomoc, je někdy organizováno jako placená služba. S vírou v Boha u nás asi tato pomoc bližnímu příliš nesouvisí. Spíše je tento zájem pod- míněn desetiletími, kdy organizované služby u nás oficiálně neexistovaly. Tak jsme si pomáhali už proto, že to nijak jinak ani nešlo. A jaký závěr z toho ply- ne? Jsme lepší, než si myslíme. Staráme se o druhé, o své blízké i sousedy a nikdo nás k tomu nenutí, ani to neorganizuje. Je to opravdu nezisková a nezištná pomoc druhému člověku. (4/2017)

Proč pečovat o blízkého je těžké

Pomáhat v nemoci někomu, kdo je již dospělý a sou- časně nám blízký, třeba matce, otci nebo partnerovi,

je velmi obtížné. Obtížnější než pomáhat dítěti nebo sousedovi či sousedce, nebo být profesionálním zdra- votníkem či pečovatelem. Proč to tak je? Ne kvůli ne- moci, ne kvůli práci, která to doprovází. Ta je zhruba stejná za všech okolností. Ale proto, že se nemoci a v důsledku toho i péči podstatně mění sociální vzta- hy těchto lidí. Nemyslím vztahy citové, ty pokračují nebo se dokonce prohlubují. Péčí a nemoci o blízkého se mění sociální role, na které jsme v příbuzenských vztazích zvyklí. Ano, mění se očekávané sociální role, což jsou vztahy, na které jsme po celý život nepřímo cvičeni, k nimž jsme vychováváni. Domi- nantní dospělí se nemoci či stářím mění v závislé. Dítě kdysi bezbranné se během dospívání a svého života naopak mění v relativně silného, nezávislé- ho jedince, který se stává partnerem svých rodičů. Doslova jejich oporou. Mimoděk si vzpomene- me na slova z Nerudovy básně o mamince, kterou by syn miloval, i kdyby byla třeba „svázána v uzlíčku“. Onemocní-li ale dospělý člověk, kdysi naše dítě, a my jako rodiče jsme znovu v postavení pečovate- le, tedy toho, kdo mu pomáhá, je to pro obě strany neobvyklé, zvláštní, někdy až trapné. Několik let jsme docela samozřejmě pomáhali svým malým dětem se umýt a utřít jim jak zadeček, tak vyčistit zuby. Když byly starší, říkali jsme jim, že nyní již toto všechno musí si udělat samy, že dospělý člověk již toto musí umět sám. Učili jsme je to a nepřímo říkali, že to je součástí našeho stupně civilizace. Děti to přijaly za své, staly se dospělými a na- jednou, právě v důsledku nemoci, se tento postoj i návyk mění. Naše dospělá dítě je třeba po úrazu nebo při nemoci také umýt a nechtěně vidět jeho slabosti a novou fázi závislosti. Mám vůbec vidět, vnímat nahotu a bezmoc toho, koho jsem vychoval či vychovala? Mám svým postojem pečovatele de- gradovat postavení kdysi mocného, třeba i tvrdého otce nebo matky? Mám! Ale jak to udělat, aby ten, kdo nyní naši pomoc přijímá, se necítil tou pomocí degradován, nějak snížen či dokonce ponižen, to je problém nesnadno řešitelný. Musíme si uvědomit, že když do naučeného a zvnitř- nělého vztahu rodičů a dětí zasáhne nemoc, tak jed- noho z jednajících učiní člověka bez moci, tedy ne- mocného. A člověk se v dospělosti či stáří této změně přizpůsobuje hůře než v dětství, kdy se teprve těmto rolím učil. A proto také poskytování pomoci a péče je obtížnější pro toho, kdo ji má přijmout, než pro toho, kdo ji dává. Je dobré si to uvědomit, a i v tom- to smyslu chápat nečekané reakce příjemce pomoci. A z tohoto důvodu také mnozí nemocní raději při- jmou pomoc od profesionálů než od členů vlastní ro- diny. Není to rozhodně výrazem sobectví, odcizení, nechuti, ale spíše výrazem hodnot, které jsme během výchovy přijali a přejali. (2/2018)

Ta dlažba se už ničemu nediví

Poslední článek byl o křížích namalovaných na Sta- roměstském náměstí na památku obětí covidu. Čtená- ři jej mají ještě v živé paměti. Jiřina jde přes náměstí a v hlavě se jí mísí realita a útržky vzpomínek. Ještě alespoň úryvek:

Chodila jsem přes toto náměstí jako holčička, občas jsem tam stála a mávala, občas nadávala a pro něco či proti něčemu demonstrovala, a dokonce jsem se na té radnici i kdysi dávávala. Všechno je už minulo- stí, kterou jsem přežila a prožila, a o čem maminka, abych ji znovu citovala, vždy říkalala „co tě neza- bije, to tě posílí“. No, asi měla zase pravdu. Ted' je pro mne ono důvěrně známé náměstí pomalované něčím zcela jiným. Tisíce bílých křížů připomínají, že tyto tisíce lidí právě ted', v nedávných dnech, ze- mřely. Ne za revoluce, ne při bombardování, ne při bojích či obraně před někým, kdo je nepřítelem, ale zemřely zachváceny něčím, co je mezi námi. Zcela neurčitě pro většinu z nás se to nazývá covidem de- vatenáct. Já na rozdíl od těch barikád a pušek sice ten covid neviděla, jak také, když je pouhým okem neviditelný, ale tomu, jak je popisován, věřím. Je neviditelný, ale bezpochyby zabíjí. Nešla jsem ten- tokrát přes náměstí, šla jsem okolo, po chodnících. Nechtěla jsem na kříže slápnout, i když jsem věděla, že je za pár dnů smyjí deště. Jsou jenom vápnem namalované. Zmizí. Konečně, stejně jako zmizíme i my, co ty kříže dneska vidíme, jako symbol blíz- kých bytostí... (3/2021)

Poslední článek vyšel 1. května 2021, o tři týdny poz- ději ve vinohradské nemocnici zemřela. **(red)**

Stalo se / Chystá se

Stoupají u nás počty příznivců EU.
A to zejména mezi mladými

Zastoupení Evropské komise v České republice uvedlo, že podle unijního průzkumu Eurobarometr stoupá v naší zemi (zejména mezi mladými) počet příznivců Evropské unie. Důvěra Čechů v EU meziročně stoupla z 39 procent na aktuálních 48 procent, což je nejvíce od roku 2013.

Postcovidová centra už jsou plná.
Zkuste spádové pneumology

Ne pro každého končí jeho boj s covidem-19 okamžikem, kdy uplyne izolace. Jak přibývalo lidí, kteří si nemoci prošli, pozorovali lékaři nárůst počtu těch, které ná-kaza vyřadila z běžného života na tři měsíce a více. Právě jim pomáhají speciální postcovidová centra. „Vzhledem k extrémně vysokému počtu pacientů, kteří prodělali covid-19, je zájem o vyšetření v centru postcovidové péče už příliš vysoký a část pacientů nemůžeme z kapacitních důvodů přijmout,“ uvedl Vladimír Herout, primář z Fakultní nemocnice Brno. Dodal ale, že sledováním se zabývají i spádová pneumologové, kam doporučuje se také obracet.

Město Brno se stará o lidi
s akutní bytovou nouzí

Sociální a terénní pracovníci se tři roky aktivně podíleli na projektu Komplexní podpora bydlení na území města Brna. Dostupnost bydlení podporuje město dlouhodobě a díky komplexní sociální práci se zaměřuje také na zlepšení bytové situace u lidí s akutní bytovou nouzí. Třiletým projektem prošlo 79 domácností s 330 klienty. Brno je v této oblasti na špičce i v celorepublikovém rámci.

Vědci vyvinuli látku, která
zabraňuje metastázování

Novou protinádorovou látku vyvinul český vědecký tým. Látka nazvaná mitoDFO využívá toho, že nádorové buňky potřebují více železa. Blokuje tak jeho zpracování, což zabraňuje nádoru v růstu. Článek o výzkumu publikoval časopis Cancer Research. Tým si už zažádal o patenty v Evropské unii a ve Spojených státech. Na projektu spolupracovali odborníci z Biotechnologického ústavu AV, Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy a firmy Smart Brain.

Pacientské organizace prosí o záchranu.
Důvodem je, že mají být brány jako spolky

Otevřeným dopisem s prosbou o záchranu se na premiéra Babiše obrátily pacientské organizace, které hájí zájmy pacientů s vážným onemocněním. Důvodem je sporný pozměňovací návrh k novele zákona o veřejném zdravotním pojištění, podle kterého mají být do budoucna za pacientské organizace považovány výhradně spolky. Pokud by se tak stalo, ztratí své postavení pacientské organizace pracující pod hlavičkou obecně prospěšné společnosti nebo tzv. zapsaného ústavu.

Zdroj: MZČR, Helpnet, město Brno

Psychologický slovníček

Id

Milí čtenáři, dnes se dostáváme v našem slovníčku za obzor vědomého Já. Otevřeme hlubinu naší mysli a přiblížíme si pojem Id. Id jakožto jednu ze složek osobnosti takto pojmenoval Sigmund Freud. Do češtiny se překládá Ono. Zvláštní pojem, vidíte. Tento věhlasný psychiatr tím možná chtěl vyjádřit, že ono Id je jakousi nejnížší složkou či vrstvou našeho Já.

Freud ve své době vnímal člověka jako jakýsi uzavřený systém, skládající se ze tří základních složek. Id, Ego a Superego. Ono Id je cosi, co máme stále ještě společně se zvířecí říší. Jsou to naše pudy a touhy, které se řídí libidem, neboli pohlavním pudem, jsou to také nevědomá přání a instinkty, o kterých příliš mnoho nevíme, jelikož jsou uloženy v naší nevědomé části mysli. Budeme o nich mít povědomí, jakmile se projeví... Někdy ale ani to nestačí... Naše Id se dostává často do rozporu s naším Egem a Superegem. Představíme si to jednoduše. Líbí se nám manželka (nebo manžel) souseda (sousedky), máme o ní velmi živé sny, někdy se k nám dokonce tyto fantazie proderou i ve dne, nejčastěji, když se nudíme, například na zastávce čekaje na autobus nebo při monotónním výkladu učiva... No a pak zrudneme a snažíme se všemožně tuto obrazotvornost usměrnit a zahnat někam zpět hluboko do našeho nevědomí, protože je to přece zakázané ovoce... To zápasilo vaše Id s vašim Superegem, neboli morální stránkou vaší osobnosti. Pokud by mělo vaše Id zápasit s Egem, tak tyto fantazie zřejmě necháte proběhnout, i je možná rozvinete, nicméně potom vyhodnotíte, že soused je vlastně hulvát, který vám za to nestojí, nebo ta sousedka má přeci jen křivé nohy, a tak si to zracionalizujete, aby vám nadále tohle vaše Id neotravovalo život, a přesunete svou pozornost zpět k tomu, koho máte doma. Pokud by nevyhrálo ani Ego, ani Superego, převládalo by vás vaše Id. Freud na potlačených přáních a pudech vystavěl svou teorii neuróz. Výslovlí domněnku, že pokud člověk není schopen zpracovat vědomě energii svého Id, potlačuje ho a nadměrně usiluje o to, aby se nikterak neprojevovalo, dostane neurózu. Tato domněnka byla za jeho života a po něm mnohokrát zrevidována jinými věhlasnými psychology a psychiatry. Někdo ji zavrhl, někdo rozvinul a někdo se jí drží dodnes. Vy si, milí čtenáři, udělte svůj názor. Těším se přistě.

KATEŘINA VENCÁLKOVÁ

Vzpomínky
nám pomáhají

Dokončení ze strany 1

pro rodinné pečující a jejich blízké s demencí, se nám stává, že na setkání přicházejí nejen manželské páry nebo dcery se svými matkami, ale přicházejí i další příbuzní, nejčastěji vnuci a vnučky. To proto, že svoji babičku nebo dědečka najednou začnou vnímat v jiném světle, přivádí je nejen zvědavost či zájem být u toho, ale i chuť se zapojit, něčím přispět, být užitečným.

V knize *Reminiscence známá a neznámá na několika místech zdůrazňujete význam mezigeneračních vztahů. Nepochybně platí, že přirozenější je prostředí, kde se setkává více generací s různými postiženími a rozličnými zájmy. Právě epidemie covidu-19 potvrdila riziko života v institucích, kde spolu žije velký počet lidí v pokročilém věku. A navíc ještě v izolaci od okolního světa...* Je skvělé, když se setkávají generace mezi sebou. Epidemie covidu ukázala, že mladí lidé jsou velmi citliví k seniorům, že jsou vstřícní a dokážou pomáhat. Mají o ně starost a hledají příležitosti pro setkání. Mnoho reminiscenčních projektů, které některé členky Reminiscenčního centra realizují, je zaměřeno právě na propojování generací. V knížce uvádíme řadu krásných příkladů. Život v institucích je tak jako tak spojen s řadou rizik, a to nezávisle na covidu.

Nepochybují, že mladí lidé, se kterými spolupracujete, jsou citliví a vnímaví, ale právě tato pandemie svědčí o tom, že to zdaleka neplatí obecně. Češi v poslední době předvedli, že jsou překvapivě otrlí. Mladí lidé nebyli příliš ochotní respektovat restriktce, nebyli ochotní se vzdát lyžovaček, hospod, mejdanů, turistiky do covidem postižených destinací. A je přinejmenším zarážející slyšet výroky: Ale vždyť muji bylo pětáosmdesát, tak co... Nebo: Ty starý by se měli izolovat a všechno ostatní pustit... A tak dále, a tak podobně. A ještě si dovolím malou odbočku od našeho hlavního tématu, čtenáři mi snad prominou. Když jsem chodívala na procházku se svým otcem, který byl na kolečkovém křesle, a cestou jsme potkali známého, v hovoru se obracel výhradně ke mně, bylo to velmi trapné. Tatínek přišel o nohu, ale ne o jazyk nebo uši! A dětské nadávky „ty demente“, „seš důchodce“ můžeme běžně zaslechnout na dětských hřištích... Ve Francii ani jinde jsem se s takovými projevy chování či výroky nesetkávala. Co o tom soudíte?

To jsou témata, která už nesouvisí s reminiscencí, je tady obecnější rovina postojů ke stáří a k seniorům. Nejlépe tento fenomén popsal Lucie Vidovičová ve svých studiích věnovaných ageismu. Takže bych odkázala na tuto literaturu. Necitím potřebu vyzdvihoovat tyto jevy, víme o nich, s mladými lidmi se o nich bavím a učím je učit k jinakosti – jsme různí



věkem i názory. Známe seniory, kteří nebyli ochotní respektovat restriktce – zárným příkladem je Václav Klaus starší. Proč by je měli respektovat mladí? Nedostatek úcty k nastaveným pravidlům patří k naší národní kultuře a způsob zavádění restriktivních opatření z nejvyšších pater naší politiky jistě nepřispíval k pochopení jejich smyslu a vedl jen k náštanosti společnosti napříč generacemi.

Slyšela jsem v rádiu rozhovor o nenávistných projevech na internetu – když se jejich autoři setkali s objekty své nenávisti tváří v tvář, za tyto výroky se omluvili. Když se mladého člověka zeptáme na jeho babičku nebo dědu, je šance, že se nenávist rozplyne. Vždycky se ptám, co je za tím jednáním. Neznalost? Nedostatek inteligence? Ochota nechat se manipulovat? Sobectví? Potřeba být slyšet? Mluvit o někom ve třetí osobě je běžným komunikačním nešvarem – proměnit tento zlozvyk se učíme například i v našem reminiscenčním výcviku. Pečovatelkám, které doprovázejí své klienty s demencí nebo mentálním postižením k lékařům, říkáme, že jsou v roli obhájců svých klientů – mohou komunikační kanál přeměrovat, slušně lékaře upozornit, zesílit klientův hlas. Musíme to trénovat, uplatnit sebezkušenost, reflektovat to, co se děje. Jsem přesvědčena, že všichni se můžeme navzájem vnímat a učit se. Bez nadhledu a dialogu se nehneme z místa.

Vaše Reminiscenční centrum pořádá společné akce pro seniory trpící demencí a jejich pečující. Jaký to má význam pro pečujícího? A jak taková setkání probíhají?

Jde o ucelený program, který má název Vzpomínejme, když pečujeme. Pozveme rodiny, které pečují o člověka s demencí. Vytvoříme také velký tým, složený z lektorů a reminiscenčních asistentů, tedy těch, kteří se chtějí v reminiscenci vzdělat, vytrénovat. Společně pak připravíme deset setkání s programem, který využívá reminiscenčních metod a technik. Každé setkání má určité téma, například dětství, škola, výlety do přírody, koníčky, práce, společenské události, taneční, svatba. Během těchto setkání a aktivit se lidé velmi

sblíží, vytvoří společenství, které má svá pravidla, společné rituály, k důležitým principům patří vzájemná rovnost, úcta, ohled na nejslabší článek, důstojnost, ocenění přínosu každého jednotlivého člověka. Velkou starost nám dělá udržitelnost těchto programů i poté, kdy po půl roce skončí. Nabízíme už zcela dobrovolnickky pojatá setkání v takzvané reminiscenční cukrárně, podporujeme vzájemnou podporu rodin mezi sebou. To, co rodiny nejvíce oceňují, je zajímavý program pro jejich blízké, kterého se mohou samy zúčastnit, radost z jeho úspěchů, z radosti, kterou mohou všichni společně prožívat, to že jsou zde všichni přijímáni a vítáni. Průběh setkání popisujeme velmi podrobně právě v naší knize.

Vybavují si lidé postižení demencí nějaké zážitky z takových akcí? A jsou mezi nimi i tací, kteří tuto formu setkávání odmítají, u kterých tyto postupy nefungují?

Ano, měli jsme rodinu, která přišla jednou a rozhodla se skončit, protože podle jejího soudu jejich blízký nemá demenci a tento program pro něho není vhodný. Jiná rodina skončila proto, že pečující dcera neměla čas svoji maminku na setkání doprovázet. Většinou není snadné pečující rodiny, které by měly zájem účastnit se našeho programu, získat. Některé mají z takové aktivity obavy, domluví se na první návštěvě „na zkoušku“. Když to zkusí, tak až na výše uvedené výjimky většinou zůstanou.

Na jednom místě ve své knize píšete, že vás k této práci inspirovalo především setkání s paní Pam Schweitzer koncem devadesátých let v Londýně. Co vás při tom tak oslovilo?

Velmi mě zaujalo její nadšení, když referovala na jedné konferenci o své práci. Ale nejvíce mě nadchla návštěva v komunitním reminiscenčním centru, které založila. Hned z ulice jste vstoupila do starých časů, do obchůdku jako za vašeho mládí, do staré školní třídy, do dílny, kde se vyráběly reminiscenční bedny, do sálu, kde se hrálo reminiscenční divadlo. Byl to prostor, kde se setkávali lidé z okolí, byly zde různé mezigenerační programy, galerie fotografií londýnských dětí z druhé světové války, také nabídka vzdělávacích programů.

A ještě závěrečná otázka: Řekněte našim čtenářům, jaký je statut Reminiscenčního centra. Jde o pobočku geriatrické kliniky, nebo spíše spolek, jehož cílem je pomoc pečujícím rodinám?

Jsme nezávislý zapsaný spolek žen, které se sešly právě v době, kdy zde probíhaly projekty Evropské reminiscenční sítě pod vedením Pam Schweitzer. Něčemu jsme se naučily, něco jsme spolu prožily, a tak jsme se domluvíly, že by nás těšilo předávat tuto zkušenost dál.

Děkuji za rozhovor.
LADISLAVA CHATEAU

Neočkovaní zdravotníci nikoho ani nepobouří

Glosa

Naše společnost nechává působit ve zdravotnictví lidi, kteří z jedné čtvrtiny nejsou naočkovaní proti covidu. Ale dnes tito neočkovaní zdravotníci nikoho už ani nepobouří. I když toto pravda úplně není. Sem tam se ještě někdo najde. Třeba hematookolog z Olomouce, profesor MUDr. Vít Procházka. Ten říká: „Je to horší než smutné, ale dokud nebudou zdravotníci vystaveni tlaku, že být

neočkovaný považujeme za velmi nezodpovědně vůči našim pacientům, nebudou na sebe chtít vzít ani to minimální riziko, které je s vakcinací spojeno.“ Ale odkud by ten tlak mohl dnes přijít? Ty mladé sestry, o které převážně jde, zjevně nemají ani pocit špatného svědomí. Zdá se, že se tím nijak netrápí. A pokud se tím samy netrápí, není velká naděje, že je někdo přiměje k ohledům na životy jiných. Na milosrdenství a soucit s nemocnými se lze odvolat u řádových sester, které se řídí horským kázáním, ale ty očkované

jsou. Jaký by měly mít ty neočkované sestry důvod ke změně svého postoje? Proč by ho měnily, když ani nějaký finanční postih jim podle našich právních norem nehrozí? Vždyť nutit je k očkování se u nás považuje za nepřipustné omezení osobní svobody, které dnes stojí úplně nade vším... (red)

P.S. Stejný problém existuje u sociálních služeb, kde ovšem šéfka příslušného ministerstva chce povinnost vakcinace vtělit do našich zákonů. Zatímco šéf zdravotnického resortu to vyžadovat nemíní.

Škola pečování

V příloze najdete mimo jiné text o odcházení opečovávaného a rady Radky Pešlové ohledně práce invalidních důchodců

Co se vám na Pečujeme doma líbí? A co byste zlepšili? Napište nám prosím!

Naše noviny Pečujeme doma jsou už ve třináctém ročníku. Na začátku roku, když jsme noviny rozesílali, jsme zjistili, že se nám obměnili skoro z poloviny čtenáři. A to jsme byli trochu překvapení, jenže...
Je to zcela logické. Jedni dopečují, předávají štafetu, druzí začínají...

Ale od té doby si říkáme, že bychom se vás měli optat na vaše názory, že možná jedeme v příliš zajetých kolejích, a přitom svět se mění. A tak se nyní snažíme sbírat vaše ohlasy a jsme moc rádi za každou zpětnou vazbu.
A s tím souvisí naše prosba. Zajímá nás, jaké byste chtěli noviny Pečujeme doma v příštích letech mít...

Chcete, aby byly více poradenské a návodné? Spíše kritičtější, nebo naopak optimističtější a zábavnější? A publicističtější, nebo informativnější? Nemáte třeba nápad na novou rubriku? Pro představu, kteří ze stávajících autorů svým psaním splňují vaši představu? A které rubriky? A kterých se vám naopak nedostává? K vašim připomínkám určitě přihlédneme!

Tuto výzvu jsme uveřejnili před krátkým časem také na našem webu a už v tomto čísle se snažíme zavedením nové rubriky reagovat na vaše první podněty.

Takže udělejte si prosím čas a napište nám do konce září na adresu info@pecujdoma.org
A předem za vaše reakce děkujeme! **(MS kruh)**

Naše těla trpí zanesením nečistotami. Jak se jich máme zbavit?

Dobré rady Danuše Spohrové



Letní čas, a to až do září, je obdobím velkých veder a naše konání musí na tuto skutečnost reagovat. Osvěžující strava umí i v těchto dnech dodat tělu potřebné látky, vyvážit vysoké teploty a organismus ochladit. Tradiční čínská medicína se snaží především o prevenci. Prevence je totiž nejefektivnější medicína vůbec.

Zdravý život



Zachycením jednotlivých příznaků nedáme vzniknout nemoci samé. Patnáct let jsem přednášela v rozhlasu ve spolupráci s paní redaktorkou Vandrovou o prevenci v našem životě. Dědi se sice i systém zažívání, vylučování, lépe řečeno nemoci těchto orgánů. Ale my máme tisíce možností, jak nemocem předcházet. Výživa totiž nemá sloužit jen k uspokojování našich tělesných potřeb, ale měla by i preventivně pomoci tělu jako svého druhu léčebný prostředek. Předpokladem je používání kvalitních základních potravin. Máte zahrádku? Začněte znovu pěstovat zeleninu nebo aspoň zelené natě, bylinky. Rozhodně to pomůže.

Byla jsem na trhu a nestačila se divit. Systém všech příkazů a zákazů v dnešní epidemicky nestálé době je tak zmatený, že chudáci zelináři a pěstitelé ovoce nikdy neví, zda plody své práce budou moct vůbec prodávat.

Tělo má tři vývody, kterými odvádí zplodiny a toxiny ven. Tělo se ale často ucpává. Učme se proto, jak mu pomáhat, co do těla vkládat a jak dávat tělu co největší prostor na zapojení všech mechanismů čištění s dostatkem vhodných tekutin a lehkou pestrou stravou. Jedině tak se můžeme vypořádat s tím, jak vyčistit organismus od toho, co tam nepatří. To je náš hlavní úkol, jak si napravit imunitu. Skvrny na hřbetech rukou jsou aktuálním obrazem zanesení organismu nečistotami. Bělící krémy na kůži? Směju se. Ten, kdo nemá ucpaný organismus, je nemá. Člověk neumírá stářím, ale zanesením nečistotami. Tělo si totiž po vyčištění organismu pomůže samo.

Staří čínští mistři velmi pečlivě sledovali člověka a poznali skryté souvislosti, kterými je možno

vysvětlit vznik syndromů – nemocí – v našem těle. Princip výživy má směřovat k zachování zdraví, vyrovnavání nevyvážeností způsobených tělesnými dispozicemi, nesprávným životním stylem, nesprávnou výživou a klimatickými vlivy ročních období.

Výživa, jak už jsme řekli, nemá uspokojovat jen hlad, žízeň, chuť, ale má preventivně pomáhat udržovat v těle průchod energii, rovnováhu. Špatným životním stylem, malým množstvím pohybu, stresem, špatnými potravinami a nedolčenými chorobami se tělo ucpává, neboli imunita se snižuje. Takže znovu: tělo má tři vývody a ten horní je nos. To, že s hlenem odchází z organismu spousta nečistot, nemusím snad ani vysvětlovat. Takže bychom neměli brát léky proti rýmě, ale měli bychom pomocí nosu zbavit se hlenem toxinů. Ranní výplach nosu vlažnou vodou se solí u lidí s nemocemi dutin nebo u alergiků je dnes už dostatečně znám. Za celou noc se u nich vytvoří spousta hlenů, kterými se čistí organismus. Když tyto hleny plné toxinů neodstraníme, tělo je vstřebá zpět a intoxikuje se. Nemoc se zhorší, přejde do chronického stadia. Proto odhlehování a vykašlávání je nejlepší způsob čištění. Hleny nesmíme polykat. Dbejme také na to, abychom zásadně dýчали nosem, ne ústy. Sliznice nosní má mechanismy, jak vzduch zahřát a tím zbavit bakterií, virů a dalších nečistot, aby se nedostaly do těla.

Senná rýma není rýma, to si organismus pomáhá od látek, na které získal alergii. Proto nekapejme látky, které brání rýmě, oplachujme sliznici a čistíme organismus, abychom se alergie zbavili. Čínská medicína to umí, já si rodinu vyléčila. Chceme-li se naučit, jak pomáhat nosu zbavit se nečistot, aplikujte postupně místo solené vody výluh z přesličky a anýzu. Lžičku přesličky a asi 20 zrníček anýzu zalijte v hrnku vřelou vodou, přikryjte a nechte 20 minut vyluhovat. Tento výluh vydrží asi 24 hodin. Do nosní konvičky

(k dostání v lékárnách) nalijeme výluh, zakloníme hlavu a propláchneme dutiny. Bude to asi zpočátku pálit, ale po dvou třech vypláchnutích se začne zduřelá nosní sliznice stahovat a nebude to již tolik bolet. Výplach děláme vždy po ránu, všechny hleny vypliváme a vysmrkáme. Navečer bychom během noci hleny polykali a tak si organismus znovu intoxikovali. Proceduru můžeme opakovat i během dne, rozhodně vícekrát denně neškodí. Tímto čištěním nám přestanou dýchat potíže s nosem, ale ustanou i bolesti hlavy a v mnoha případech selepší i zrak a sluch. Pokud budeme odvádět nečistoty z dutin, vyčistíme si i kanálky k cévám zubů a můžeme zničit záněty zubních kořenů. Tak opatrně s trháním zubů. Čistěte, čistěte ucpané cesty v hlavě. Berme tedy ranní mechanické čištění s prostřiky dutin jako samozřejmost, jako jeden ze způsobů vyčištění celé hlavy.

Další částí těla, která trpí zanesením nečistotami, je krční páteř. Přes krk vedou do hlavy a z hlavy všechny cévy, nervy, podle čínské medicíny vedou tedy dráhy žlučníku, močového měchýře, tenkého a tlustého střeva, žaludku a další energetické dráhy, o kterých klasická medicína ani neví.

Takže každé ráno začněte cvičením krční páteře. Sedněte si na postel, nohy dolů, a pomalu udělejte 3× předklon, 3× mírný záklon, otočte hlavu 3× k pravému a pak k levému rameni, ukleňte se 3× vpravo a pak i vlevo. Pomalu a rozvážně, do bolesti. Umožněte tak, aby všechny struktury, které krkem prochází, mohly normálně pracovat. Bolest v krční páteři znamená energetický blok v některé z výše uvedených drah, tedy poruchu funkce této dráhy, funkce těchto orgánů. V tomto případě je potřeba udělat si obklad. Já mám nejlepší zkušenost s obkladem tvarohovým, neboť syrovátka má podobné vlastnosti jako lidská mezibuněčná tekutina. Balíček měkkého tvarohu dáme na hodinu na kuchyňskou linku nebo do teplé

vody ohřát na pokojovou teplotu. Na podélně složený ručník nalepíme klasickou vložku, na ni natřeme tvaroh na prst vysoko a přiložíme na bolavé místo. Jestli máte bolesti i v krku, vezměte vložky dvě a zabalte si celý krk. Pevně utáhněte, můžete převázat ještě plínkou, aby zábal pevně držel. Stačí 20 až 30 minut, nebo i celou noc. Zábal nesmí prochladnout. Pak krk umyjeme teplou vodou a zabalíme do suché pleny. Opakované zábaly vám velmi pomohou se všemi záněty v hlavě. Osobně mám s tímto způsobem bolestí krku mnohem lepší výsledky než s masáží krku. Zábaly pomáhají výborně i u zánětů dutin.

A teď zpět ke stravě. Je konec léta a my víme, že strava by měla lehce ochlazovat. I když u nás se to nenosí, tak teď je čas na citrusové plody, které ochlazují, zeleninu, která obsahuje množství nejen vitamínů, ale i minerálů a vlákniny. Dokonce i okurky, které tak nerada vidím v zimě na stole, jsou v létě dobrým ochlazením organismu. Připravte pokrmy z cuket, červené řepy, fazolových lusků, čerstvého hrášku.

Tak teď jeden alespoň jeden recept, který může být osvěžením.

SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY

400 gramů červené řepy (u lidí se slabým žaludkem krátce povařeně, oloupané) nahrubo nastrouháme

4 lžíce pomerančové šťávy nebo celý pokrájený pomeranč
špetka mletého rozmarýnu
1 lžíce čerstvě nastrouhaného křenu
2 lžíce olivového oleje, mořská sůl, pepř
několik listů natrhaného hlávkového salátu
2 lžíce nasekaných jader ořechů
Vše promícháme a dáme uležet.

Stálé zdraví přeje MUDr. Danuše Spohrová i za nadaci Zdraví pro Moravu

Moravskoslezský kruh vydává dvě publikace – objednejte si je



Moravskoslezský kruh vydává v těchto dnech dvě publikace. Chceme je distribuovat koncem září. Pokud o ně máte zájem, objednejte si je do 20. září na adrese info@pecujdoma.org

BEZPLATNÝ BALÍČEK

Publikace jsou bezplatné, vydání podporuje Ministerstvo zdravotnictví, MPSV a Jihomoravský kraj. První je určena laickým pečujícím, druhá opatrovníkům, kteří jsou ovšem lecky také v první řadě laičtí pečující. Pošleme vám je v balíčku nebo balíčcích na vaši adresu rovněž bezplatně.

KOLIK PODOB MÁ DOPROVÁZENÍ

Autorka Mgr. Bc. Martina Terezie Kalábová se snaží zachytit všechny podoby domácí laické péče. Volí k tomu osobitý útvar a nezvyklou, ale velmi poutavou, beletrizovanou formu, kterou kombinuje s věcnými radami. Čerpá z osobních zkušeností z doprovázení, ale i z praxe zdravotní sestry a pedagožky a samozřejmě i z odborné

literatury. Obsah je čtivý a sestavený na míru pečujícím, které autorka velice dobře zná například ze vzdělávacích akcí.

OPATROVNÍK V PRAXI

Autorkou publikace je další naše spolupracovnice, právnička Mgr. Radka Pešlová. Kniha je souborem otázek

a odpovědí, týkajících se opatrovnictví dospělých. Jde o širokou problematiku, opatrovníci často řeší správu finančních prostředků, jednání se soudy, zneužití opatrovanců, nepřiznání odpovídajících sociálních dávek apod. Ale nejprve autorka čtenáře seznamuje se základními informacemi: k čemu opatrovnictví slouží, k čemu je dobré a kdo je může vykonávat...

Martina T. Kalábová: Kolik podob má doprovázení

Nabízíme krátkou ukázkou z knihy Martiny Kalábové, která je doplněna barevnými akvarely Zdeňka Bláhy.

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 ji 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 procitá i Jana. Podvědomě sleduje Pavlovy pohyby s jistou obavou z možného zavrácování 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, zachytý 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 podpirá manžela, cesta na toaletu je sice pro oba náročná, 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 jej 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 mokrá.“ 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 v tomto okamžiku i pro Pavla 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 dceri Dominice. Ale co z toho nejdříve? Jana v rychlosti vypije svou pravidelnou ranní kávu a vrhá se do víru činnosti. 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. Prosim 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,

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 obvodního 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 převezven k hospitalizaci, lékař tyto pomůcky nepředepisuje, protože jsou používány nemocniční a ty „domácí“ se tedy ušetří.

Jana běží do neurologické ambulance, k lékaře, k níž chodil Pavel několik roků na pravidelné kontroly s poruchou stability při chůzi. Vytlíčí jí, co se v noci stalo, jaké příznaky se u Pavla objevily a jaký je momentálně jeho celkový stav. Jana této lékařce zcela důvěřuje, 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 předání se ještě zastavil a řekl Janě: „Hlavně trpělivost.“ Z Pavla po přijetí svátosti nemocných vyzařuje 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 přikládali nejen návštěvě kněze, ale i přijetí eucharistie, svátého 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 večerní 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 Pavlova. 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...“

Apoštolka česko-finského přátelství Martina Holcová vydala zajímavou knihu

Lesní mysl je na světě



Martina Holcová, kolegyně a lektorka našich kurzů, je taky kreslířka a spisovatelka. Před nedávnem jí vyšla graficky krásně vypravená knížka Lesní mysl. Pojednává o metodě Metsämieli, se kterou se seznámila před lety ve Finsku, a od té doby ji šíří a propaguje v českých a moravských lesích a luzích.

Knihu na závěr článku představíme, ale nejprve nabídneme několik zajímavých postřehů Martiny, která je dnes vlastně i apoštolkou česko-finského přátelství.

Jak dospěla autorka k tomu, že bude metoda fungovat i u nás?

„Jednou, když jsem si společně s ostatními Finy zkoušela jedno cvičení Lesní mysl, zaslechla jsem tuto větu: ‚... A dobré je to i pro to, abychom si pozvedli naše sebevědomí, my Finové to potřebujeme.‘ Hned jsem zbystřila. Sebevědomí a Finové? Chybí jim? To se mi nezdá. Nicméně mi to nedalo a při další návštěvě Finska jsem začala pátrat po tom, co jsou vlastně ti Finové zač. Zjistila jsem, že máme společného mnohem více, než bych očekávala. Kromě jiného i onu potřebu trochu více si věřit. Potkala jsem v životě spoustu skvělých lidí, kteří o sobě pochybují. Neřekla bych to do nich a zdá se mi to škoda. Myslím, že to

částečně pramení z toho, že jsme se narodili právě tady – v Čechách, na Moravě, ve Slezsku... Malí vedle velkých, stejně jako Finové.“

To byl začátek. Tehdy Martina poprvé uvěřila, že metoda Metsämieli bude fungovat také v ČR. A skutečně, čím více se finskou mentalitou zabývala, tím více si uvědomovala, že ti zasmušilí a houževnatí Finové jsou nám mnohem podobnější, než bychom si při zběžném pohledu mysleli. Ovšem druhým podstatným faktorem bylo, že Metsämieli u nás mělo pro přijetí už dobře připravenou půdu.

„Finové mají lesů mnohem více než my a mnoho jich také lesy vlastní. To, co máme společného, je právo volně se v lesích pohybovat. Více a více si uvědomuji, jak jsme tím bohatí,“ zdůrazňuje Martina. „Pobyt v přírodě má u nás bohatou tradici, něco se otisklo do naší výchovy, kultury a tradic spojených s lesem. Jen namátkou: skauting

a Baden-Powell, Seton a Woodcraft Indians, YMCA, Outward Bound. Leccos vzniklo v době zavřených hranic přímo u nás – třeba Prázdňnová škola Lipnice a Hnutí Brontosaurus, to vše ještě na pozadí hnutí trampingu, jehož kořeny leží v časech první republiky...“

Nutno ještě dopovědět, že její úsilí přenést Metsämieli k nám bylo sledováno se zájmem i v samotném Finsku. Martina dostávala ze severu mnoho povzbuzujících mailů. Například: „Hodně jsem o Tobě a Tvé tvrdohlavé snaze představil Lesní mysl u vás v České republice už slyšela...“ napsala například jedna Finka, která se jí posléze stala velkou pomocnicí i oporou v tomto úsilí.

Ještě pár slov o samotné knize. Vychází z konceptu seberozvoje a sebepečce Finky Sippy Arvoneno-ové, který, jak je v textu opakovaně zdůrazněno, byl zakotven i v nejnovějších vědeckých výzkumech přírody a fyzického a duševního zdraví člověka.

A proč je na to kladen takový důraz? Je to docela prosté: jak říká Martina, Finové jsou národem inženýrů. Mají jich dokonce dvakrát tolik, než je průměr v Evropské unii. A potřebují prý mít všechno exaktně doloženo... V knize ovšem najdete především základní východiska, praktická cvičení a zkušenosti s Lesní myslí. Popsaná cvičení jsou opravdu velmi jednoduchá, krátká a prakticky k nim nic nepotřebujete, jen trochu soustředění. Dokonce ani les není vždy nutný, může ho nahradit park, zahrada, v nouzi i zatravněný tichý dvorek.

Knížku vydalo nakladatelství Eminent v červnu a můžeme ji směle doporučit i pro pečující. Martina Holcová metodu totiž úspěšně ozkoušela v mnoha kurzech, které pro pečující v minulých letech v Čechách a na Moravě uvedla. Knihu lze zakoupit na <https://obchod.nordicsports.cz/knihy/lesni-mysl/> **(red)**

Knižní hlídka



Jana Růžicková Dívka pod hladinou

Sára a Matyáš, dva z vícera hlavních hrdinů, jejichž příběhy naleznete v této knize – stávají se statečnými bojovníky, kteří se okolnostem navzdory staví k životu čelem. Snaží se, byť často s vypětím všech sil a bez ohledu na rány osudu a vnitřní konflikty, znovu vstát a jít vstříc dalšímu dni. Někdy mají blízko sebe přátele a blízké, kteří jim bývají oporou, zatímco jindy se cítí osamělí. Skutečné příběhy hlavních hrdinů jsou hluboce lidské a osobní. Mohou se různým způsobem dotknout každého z nás. Cílem knihy je především přiblížení psychoterapie veřejnosti a umožnění orientace v tom, co může psycholog / terapeut nabídnout v krizi nejen dospívajícím.



Viktor E. Frankl Léčba smyslem

Tato kniha je výsledkem série přednášek, kterou měl autor v letním semestru roku 1966 na Jižní metodistické univerzitě v texaském Dallasu. Ústředním pojmem přednášek je logoterapie – psychoterapie zaměřená na hledání smyslu lidského života. Frankl zde zdůrazňuje systematickou povahu logoterapie, která předpokládá svobodu vůle, vůli ke smyslu a smysl života. Zaměřuje se na konkrétní logoterapeutické techniky a také na aplikační oblasti logoterapie, jež léčí různé typy neuróz. Logoterapie je kladena do kontextu jiných psychoterapeutických škol a závěrečná kapitola se věnuje i jejímu vztahu k teologii.



Milan Valenta, Ivana Lištiaková, Jakub Vávra Dramaterapie

Autoři knihy vysvětlují, co dramaterapie obnáší, představují její teoretická a praktická východiska, vysvětlují její historii a zabývají se její současnou podobou, seznamují čtenáře se základními dramaterapeutickými pojmy. Zabývají se také archetypální složkou dramaterapie a popisují její proces. V závěrečných dvou kapitolách pak představují techniky dramaterapie a nabízejí různé projekty využívající tuto terapeutickou metodu například u klientů s mentální retardací, ale také v oblastech psychiatrické terapeutické komunity nebo školství. Kniha obsahuje řadu příkladů a vysoce faktografickému textu nechybí čtivost a poutavost.

Páté vydání dnes již klasické učebnice je výrazně rozšířené oproti vydáním předešlým. Na jeho vzniku se podíleli absolventi doktorandského studia speciální pedagogiky – dramaterapie – a dlouholetého dramaterapeutického výcviku s klinickou praxí. Ruku v ruce s rozšířeným obsahem jde také jeho aktualizace.



Tom Rath, Donald O. Clifton Jak plný je tvůj kbelík?

Jádem knihy je přesvědčení, že i ty nejnepatrnější interakce ovlivňují naše vztahy, produktivitu, zdraví a délku života. Autoři za pomoci zajímavých faktů, výzkumů, strategií a příběhů ukazují, jak se v práci i v životě cítit lépe a jak k tomu dopomoci druhým. Kniha je doplněna průvodcem pro ty, kdo chtějí její myšlenky uplatnit v týmech a organizacích. Titul byl nejúspěšnější publikací v žebříčku *New York Times*.



Janet Geringer Woititz Dospělé děti alkoholiků

V důsledku absence rodičovské vřelosti a jasně definovaných hranic si dospělé děti alkoholiků nejsou jisté tím, jaké chování je normální: lžou v situacích, kdy to není potřeba; posuzují se bez slitování; mají problémy s důvěrnými vztahy; mají sklon buď k mimořádné zodpovědnosti, nebo nezodpovědnosti. Kniha se je snaží podpořit v jejich sebečtivě a překonat začarovaný kruh.



Tomas Sjodin Síla nicnedělání

Autor v krátkých textech uvažuje o tom, co by se stalo, kdybychom odpočinek dali na první místo a všechny ostatní aktivity odložili od tohoto postoje. Píše o tom, jak se stáhnout do ústraní, ale neizolovat se, co se přesně děje v mozku, když odpočíváme, jak nabrat dech, jak se „odpíchnout“ od volného dne, o hodnotovém systému odpočinku, jak si uchránit právo na to být unavený, jak se vyrovnat s potřebou odpočinku v konfrontaci s pocitem vlastní nedostatečnosti, jak se rozvíjet během odpočinku a co jsou „nepřátelé odpočinku“. Meditativní, laskavá a nápaditá kniha úvah o smyslu odpočinku v životě.



Dirk de Wachter Umění být nešťastný

Autor, známý belgický psychiatr, věří, že snaha o štěstí jako cíl života je chybná. Poukazuje na to, že smutek a problémy nejsou v moderní společnosti považovány za normální jevy. Vyzývá lidi, aby se navzájem častěji podporovali a nehledali hned odbornou pomoc. De Wachter pevně věří, že smutek není psychiatrická porucha, ale součást života. Proti hledání štěstí klade usilování o smysl a význam, což jsou podle něj mnohem cennější vodítka na cestě životem. Umění být nešťastný je srozumitelná, čtivá a láskyplná kniha o jednom aspektu života, jemuž se obvykle nedostává dostatečné pozornosti.

Problém věcného břemene. Jsme odsouzeni k péči?

Poradna sociálně-právní

Jsme rodina se třemi malými dětmi a již deset let bydlíme s babičkou manželky (90 let, imobilní, komunikující, 4. stupeň PnP) pod jednou střechou (má zde věčné břemeno dožítí). Jsme vyčerpaní a chceme babičku umístit do domova se zvláštním režimem. Toto nám před rokem odmítla a odmítá i nyní. Za jakých podmínek (jak) můžeme babičku do domova umístit (opatrovník zatím není stanoven)? Prakticky jsme se ocitli v situaci, kdy (dnes už proti naší vůli) musíme pečovat. Jaká práva máme? Jsme opravdu „odsouzeni“ k péči? Bylo by umístění do domova v rozporu s věcným břemenem? Jako otec nyní preferuji kvalitu života dětí a rodiny před péčí o babičku.



Odpověď: Situaci, kterou prožíváte, bohužel nelze nazvat mimořádnou. Mnoho pečujících pečuje do úmoru, protože buď chtějí opečovávanému splnit první poslední, případně mají v sobě pocit viny, pokud si představují, že upřednostní sebe před péčí, anebo se prostě v minulosti naučili,

že jejich hodnota je, jen když někomu pomáhají. Nic z toho zjevně není špatné, dokud se pečující nezačne zdravotně hroutit a nezačnou mu kolabovat vztahy kolem něj. Pokud se tak děje, už to není přirozené naplňování poslání a oboustranný tok energie (péče poskytuje pocit uspokojení a docenění). A stejně jako vy docházejí i jiní pečující k tomu, že dál už nemohou. Někteří si to připouštějí (nahlas) a někteří schovávají tyto své myšlenky „pod koberec“ a pak to v nich nějak doutná a dokáže velmi tvrdě odsuzovat druhé, kteří se nerozhodli také trpět. Přestože je nejspíš sebezáchovné, že již jste schopni si situaci připustit a pojmenovat, ještě asi budete muset doma ledasco prožít, abyste ji zvládli vyřešit.

Tedy primárně **potřebujete projít podmínky „věcného břemene“ a daru, tedy jak jste s babičkou uzavřeli dohodu – právo dožítí a přijetí daru (nemovitosti)**. Poskytovaný dar (často nemovitost mnohamilionové hodnoty) je poskytnut právě za jakési vykoupení, že se přislíbíte starat. A pak je otázka, jak dobře jste si to spočítali a zda jste si dokázali představit, co to bude obnášet. Dar může být následně odvolán pro nevděk (velmi pěkně je to zpracováno zde: <https://www.pravni prostor.cz/clanky/obcanske-pravo/>

uskali-odvolani-daru-pro-nevdek). Pak je také otázka, jaké podmínky jsou věcného břemene – bez znalosti nemohu hodnotit, zda by umístění do domova bylo porušením. Nicméně by bylo potřeba podotknout, že vy tím, že babička odejde do domova, nic neporušujete – pokud to bude její rozhodnutí (prostě přestane věčné břemeno užívat). Ale je otázka, pokud sama nechce, jestli máte možnost ji to přikázat či ji prostě vzít a odvést nebo to jinak způsobit, a jak to bude hodnotit ona – je to nevděk / není to nevděk; je to porušení něčeho, co je napsané / nebo není... Věcná břemena zpravidla nejsou univerzální, ale jsou psaná na individuální situaci.

Další otázka je, **jakou dohodu o péči jste uzavřeli**. Věcíšinou opečovávaný s pečujícím ústně uzavřou úmluvu, že pečující se postará, jak nejlépe umí, a opečovávaný mu za to zaplatí (nejčastěji z příspěvku na péči). Často je to dost nevyrovnané, pokud se podíváte na hodnotu platby a množství poskytnuté péče, ale pokud v tom hráli roli dar, tak už je to často vyrovnané velmi štedře.

Přestože jde o ústní dohodu, je tato dohoda zrušitelná (zase ústně). Můžete tedy babičce vypovědět péči a do 8 dnů to nahlásíte na úřad práce – odbor příspěvku na péči. Tím, že přestanete pečovat, nejspíš babička bude trádat a může dojít k manipulaci, vydírání, z vaší strany k výčitkám, ale také možná babička dojde k závěru, že potřebuje pomoc jinak. Píšíte, že je babička komunikující – dovozují tedy, že se ještě sama rozhoduje, je orientovaná. Pak je na ní, jak se bude rozhodovat, zda si objedná více péče od jiné služby, dohodne si někoho ze sousedů, nebo naopak dojde k závěru, že sama potřebuje zajištění domova. Je nutné se spolehnout, že je dospělá a svéprávná.

Pokud byste ale zjistili, že se babičce velmi přitěžuje, **musíte jí alespoň poskytnout pomoc** (např. přivolat rychlou záchranou službu), abyste se nedopustili trestného činu neposkytnutí pomoci.

Pokud ale babička není orientovaná, sice komunikuje, ale už nerozumí, co se kolem ní děje, **nevěděla by, jak si zajistit další péči** (ani za podpory), nedokáže rozeznat své možnosti, tak tady těžko vypovíte smlouvu (ústní dohodu o péči), když vlastně svoji výpověď nemůžete babičce doručit, protože ona není schopna vědět, o co se jedná. V tomto případě (neschopnosti babičky) potřebujete, abyste o babičce mohli rozhodovat, být jejím zástupcem

(a to nikoliv na základě plné moci – to by bylo falešné). V těchto případech **jde již o opatrovnictví**. Opatrovník může zvážít i umístění opatrované proti vůli do zařízení, může za tohoto člověka jednat, ale v jeho zájmu. Kde by **došlo k kolizi zájmů opatrovaného a opatrovníka, tam by soud měl ustanovit kolizního opatrovníka** (což by u vás nejspíš umístění do služby bylo). Opatrovnictví nemusí trvat dlouho, pokud by se dělo bez omezení svéprávnosti, nebo by při omezování svéprávnosti byl návrh doplněn o návrh na ustanovení opatrovníka dle § 58 občanského zákoníku – na věci, které nesnesou odkladu.

Prakticky:

1. Projděte smlouvu o daru a věcném břemenu
2. Je-li babička schopná rozhodovat:
 - A. vypovězte jí smlouvu o péči
 - B. dejte jí přechodnou dobu, aby si mohla zajistit náhradní způsob péče (pokud to ještě zvládnete)
 - C. propojte ji se sociální pracovníci na obecním úřadu, aby jí pomáhala oslovit další služby
 - D. poskytněte přivolení pomoci, pokud ji bude hůř
 - E. nechejte na babičce čas, kdy se odstěhuje, a též jakou pomoc si smluví
3. Není-li babička schopná se rozhodovat:
 - A. některé služby by vám vzaly Žádost do domova s lékařskou zprávou, že babička se nerozhoduje, ale takto podaná žádost je právně neplatná (i když to některé služby nevědí) a pak až mají místo, tak by smlouvu podepsal pracovník obce s rozšířenou působností a při doložení lékařské zprávy, že se babička bez pomoci vážným způsobem může zdravotně zhoršit (dle § 91a zákona o sociálních službách).
 - B. bod A. by neměl projít, takže by zbývalo řešit určení opatrovníka babičce, který by za ni rozhodoval. Protože umístění je v zájmu vašem, ale nemuselo by být v zájmu babičky, pokud byste se stali opatrovníkem, nejspíš byste byli v kolizi a situace by se protahovala ještě o stanovení kolizního opatrovníka.
 - i. podejte návrh na ustanovení opatrovníka (použijte vzor: <https://www.pecujidoma.cz/poradna/poradna-socialne-pravni/opatrovnictvi-a-zastupovani-poucení-rozdíly-vzory/>) a navrhněte, aby se opatrovníkem stal někdo jiný než vy, pokud nikdo v rodině není, uveďte, že v rozhodování o majetku, o umístění a o dalších

- záležitostech babičky se cítíte v kolizi a žádáte soud, aby určil veřejného opatrovníka (obec).
- ii. návrh má v sobě i akutní opatrovnictví (dle § 58 občanského zákoníku), buďte v této části hodně přesvědčiví a vysvětlete soudu, že to spěchá
 - iii. pokud soud zabere, mohli byste mít už do cca dvou měsíců akutního opatrovníka, který by pak mohl řešit umístění do domova. Pokud soud nezabere (nebudete v návrhu přesvědčiví nebo soud bude personálně podhodnocen), může to trvat pár měsíců.
 - iv. žádost do služby od opatrovníka pak služba přijímá a opatrovník řeší umístění (i proti vůli babičky).

Snad je výše srozumitelné, případně ráda doplním odpovědi na otázky, které s tímto ještě vyvstanou.

Ptáte se také, jaká máte práva... Tato práva jsou do jisté míry dost hypotetická, protože sice máte právo nepečovat (ale jen poskytnout první pomoc, když začne být špatně), ale nejsem si jista, zda toto právo jste schopni lidsky uplatnit.

Ač výše podávám poměrně (až cynické) vysvětlení, jak se „babičky zbavit“ (což jako právnička pomáhám tomu, kdo se ptá), tak bych ráda upozornila na to, co nejspíš sám víte – pokud babičku odstěhuje a ona změnou prostředí utrpí a zemře, mohli byste mít v rodině velké rozpory, protože manželka by vám to (jako hlavě rodiny, která rozhodne) mohla mít za zlé, a co se odehraje, zpětně nezměníte. Současně i děti vidí, jak řešíte situaci, a buď to mohou vnímat zodpovědně, anebo to pak ve své dospělosti zkopírovat, až půjde o vás. Nikdo do vaší rodiny nevidí a nemůže vás (oprávněně) soudit, ale jen prosím zvažte, i jak se budete cítit do budoucna, kdyby se stalo to nejhorší, a vy jste našli spojitost v tom, co se stalo a jakou roli v tom máte vy (jinak méně vznešeně řečeno – opravdu zvažte, ať pak nelitujete).

Péče je řehole, a proto ji také profesně poskytují lidé, kteří si to dobrovolně vybrali a současně k tomu mají vzdělání a znají techniky, jak si ulevit, poskytovat péči efektivně a jak jednat ve složitých situacích. Na druhou stranu je hodné pečujících, kteří péči vykonávají s láskou a smířením, jistou odevzdaností. Možná i deset let vaší láskyplné péče babičce zpřijemilo její život natolik, že na to můžete být hrdí.

Ať najdete řešení pro všechny přijatelné a vyhovující.

Mgr. Radka Pešlová

Mohu pracovat na DPP, když pobírám invalidní důchod?

Poradna sociálně-právní

Jestliže má člověk invalidní důchod prvního stupně na nemoc, čímž má práci omezenou na 75% úvazek (6 h denně), zaujalo by nějak více sociálku, jestliže by ještě navíc přibyla dohoda o provedení práce? Tato dohoda by nepřesáhla 10 000 Kč, tedy by nevznikla nutnost platit sociální a zdravotní pojištění. Nezasáhli by úředníci například při krácení důchodu?



Odpověď: Co se týče invalidního důchodu, tak ten samotný neomezuje práci na 75 % (či na jiná procenta). Jen priznání důchodu znamená, že dotyčný má nemoc (postižení), které ovlivňuje jeho pracovní schopnost. Pokud je ona schopnost omezena na 35 až 49 %, pak je nárok

na I. stupeň invalidního důchodu. Je velmi časté, že se lidé bojí pracovat, aby o důchod nepřišli, ale mělo by to být spíše tak, že pokud je jejich nemoc neomezuje v práci, tak by jim důchod neměl náležet. Důchod není odměna za nemoc, ale částečná saturace ztráty příjmu, kterého není osoba schopna dosahovat kvůli nemoci.

Pro posouzení, jak se na situaci bude dívat lékařská posudková služba, která hodnotí vliv zdravotního stavu na pracovní schopnost a tím určuje, zda invalidita bude

či nikoliv, je důležité se podívat do posudku o invaliditě a učinit větší úvahu.

Posudek o invaliditě je doklad, kde je uveden soubor nemocí a pak v posledním odstavci je uvedeno, kolika procentní pokles pracovní schopnosti posudkový lékař vyhodnotil. Nad to je tam uvedeno, do jaké kapitoly a bodu byl posuzovaný zařazen (dle vyhlášky č. 359/2009 Sb.; dostupné zde: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-359#přilohy>). Současně je zde uvedeno, zda posudkový lékař hodnotil přitěžujícím způsobem více nemocí anebo dominantní nemoc, která značně komplikuje uplatnění v dosavadní práci a znemožňuje dobře využít praxi a vzdělání.

A následně se také můžeme dočíst, zda lékař předpokládá zlepšení (např. u rakoviny), nebo má stav za trvalý (stav po amputaci, slepota, hluchota, resp. nevratná postižení). U stavů, kde dochází ke zlepšení, bude docházet k přezkumu zdravotního stavu a zde je také podstatné, zda se člověk adaptuje na postižení a vlastně si dokáže najít jiný druh obživy než před nemocí. U stavů trvalých k přezkumu většinou nedochází, ale i zde by se mohla hodnotit adaptace.

Funguje to pak následně:

Při znovuposuzování zdravotního stavu nemocný vyplňuje profesní dotazník, ze kterého posudkový lékař vyčte, zda a jak nemocný pracuje. Pokud zhodnotí, že

ho nemoc neomezuje, protože pracuje naplno v plnohodnotném zaměstnání bez úlev, většinou pak vyhodnocuje, že už invalidní důchod neplní reparační funkci (není náhradou ztráty příjmu z důvodu neschopnosti pro nemoc pracovat).

Podívá se do výše uvedené vyhlášky a hledá v ní postižení. Původně mohlo být postižení v bodu, kde je uvedeno „těžké omezení“, a nyní může určit nižší ovlivnění pracovní funkce, protože už půjde jen o „lehčí omezení“. Může také zařazení postižení ponížít tím, že odebere až deset procentních bodů za adaptaci.

Příklad: pokud řidič kamionu získá důchod na problémy s ledvinami a začne chodit do práce jako hlídač, bude tam mít teplo, toaletu za rohem, pravidelné denní směny, minimum stresu, tak opravdu není adaptovaný a rozhodně jde o nekvalifikované zaměstnání, a to i kdyby pracoval na plný úvazek. Pokud by k tomu ale začal ještě podnikat a pracovat jako účetní, už by se o adaptaci dalo hovořit a mohlo by to znamenat snížení důchodu, protože si našel jiný způsob práce a přizpůsobil se potřebám svého těla (své nemoci).

Pokud by se vrátil k řízení kamionu, protože nic jiného neumí a dál si vlastně likvidoval tělo, tak je vidět, že ho nemoc nijak v pracovním výkonu neomezila a tudíž není nic, co by měl refundovat důchod (a to i když mu při řízení není pohodlné).

Zpravidla o neadaptaci vypovídá méně kvalifikované místo, částečný úvazek, zásadním způsobem přizpůsobené pracovní prostředí apod.

Tedy ve vašem případě hodně záleží na tom, o jaké přimární omezení jde (viz poslední odstavec v posudku o invaliditě) a o jaký druh a rozsah práce jde v onom případě 6 hodin práce denně a co by případně byla práce na DPP. Ona práce na DPP totiž může být, že občas napíšete nějaký článek nebo jednorázově vyřešíte něco pro zaměstnavatele. Velmi často je ale DPP využívána spíš jako náhrada pracovního zkráceného úvazku a znamená nikoliv dohodu o vykonání převážně jednorázových činností, ale naopak soustavný pracovní výkon. Tato varianta více vypovídá o pracovní schopnosti.

Nicméně z DPP do výše 10 000 Kč se nedělají odvody na sociálním pojištění, takže ČSSZ (tzv. sociálka) o tom vlastně neví. Pokud by byl vyplňován profesní dotazník, neuvedení rozsahu DPP by bylo lhaním, které by ale nemuselo být odhaleno.

Pokud by u DPP šlo o soustavný pracovní výkon (pravidelný), tak by se hodnotilo, co to vypovídá společně s částečným úvazkem o schopnosti pracovat. A posudkový lékař by mohl říci, že při takovém postižení posuzovaná osoba není tím postižením ovlivněna, protože zvládá vlastně plnohodnotnou celodenní práci. Nebo by to mohl hodnotit tak, že posuzovaná osoba není schopna najít a udržet si „řádnou“ práci na pracovní úvazek a k takovému přívýtědce nelze přihlížet.

Fakticky nezáleží tedy na příjmu, ale na vlivu postižení na pracovní výkon.

Mgr. Radka Pešlová

Ještě jedno ohlédnutí:

Až příliš mnoho opatrnictví



Proč u nás tolik lidí umíralo na covid? Proč se naši nemocní dostávali do nemocnic pozdě? Proč u nás nebyla domácí léčba skoro rok od vypuknutí pandemie, na rozdíl od většiny s námi srovnatelných zemí? Proč jsme se zuby nehty bránili některým léčivům, když jiné rovnocenné jsme k použití neměli? Předestřeme vám několik příkladů, které mají něco společného. Co je spojuje? No, čtete dál...

Koronavirus a my

Začněme textem blogera Karla Wagnera, který se zabýval domácí léčbou covidu. Wagner psal na svém blogu: *U nás se tvrdí, že neexistuje žádný lék, který by byl použitelný mimo nemocnice a nějak by ovlivnil samotný virus. Jediné, co můžeme prý při nákaze dělat, je zůstat zavřeni doma v izolaci, vůbec nevycházet a s nikým se nestýkat, maximálně si tradičními prostředky můžeme ulevit od horečky a bolesti hlavy, což ovšem není vlastní léčba dané nemoci. Tedy nás lékaři za stávající situace, na rozdíl od jiných chorob, při prvních příznacích covidu-19 nezačnou léčit, ale musíme se uzdravit my sami. Naše zdravotnictví jen čeká na to, jak si imunitní systém toho kterého pacienta s virem poradí, namísto toho, aby nám umožnilo doma nákazu léčit.* Bylo to skoro rok nepochybně tak, jak psal. Nečastější rada praktiků nakaženým byla: Izolujte se, berte paralen nebo acylpyrin a zavolejte si sanitku, když budete cítit dušnost. Pravda, malá část lékařů byla ochotna předepsat isoprinosin, ivermektin nebo budesonid. Nebo spíše byla ochotna souhlasit s tím, že je na covid použijí, když si je sami v cizině sehnali. Tam byly k máni často bez předpisu a zejména v zemích s málo vyspělým zdravotnictvím se s nimi úspěšně léčilo. U nás byl nutný recept. Ale ten lékaři ve většině odmítali vystavovat. Proč? Nu proto, že tyto léky základně byly určeny k léčbě jiných onemocnění – parazitárních, astmatických či imunitních. A vysocí úředníci SÚKLu s odůvodněním, že není dostatek průkazných studií, je neuvolnili pro běžné praktické použití proti covidu. Dodejme, že jde o léky, které je třeba užívat hned na počátku onemocnění, aby se nemoc covid-19 nerozvinula do těžké fáze.

PROSTĚ ODBORNÍCI ROZHODLI

A podobně to bylo, když konečně byly k dispozici v březnu 2021 monoklonální látky, opět už měsíce používané v jiných zemích. Čeští odborníci nastavili u nich tak omezené užití, že pro drtivou většinu nakažených k použití vlastně stejně nebyly. Mluvíme teď o regeneronech a bamlanivimabu.

Zde ocitujeme pro změnu z Práva. Nejprve lékaře, který pravil: „*Musel jsem odmítnout podat lék pacientovi, který rozhodně nebyl zdravý, ale indikační kritéria nesplnil. Opakovaně slyším od těch, co příkazy vydávají, že jde o doporučení a že se musí rozhodnout lékař. Ale vím také, jak reálně funguje kontrola od pojišťovny, a tam se s námi nikdo nebaví, pokud dostane lék pacient, který kritéria nesplňuje. Jedna pacientka chtěla lék manželovi celý zaplatit, ale to také náš právní řád neumožňuje.*“

Právě Právo tvrdě tuto omezenou indikaci léků kritizovalo. Mimo jiné napsalo: „*Právo se opakovaně obracelo na náměstka ministra prof. Černého s dotazy, proč se v situaci, kdy už konečně teď jsou k dispozici tisíce dávek účinných léků, nerozšíří kritéria pro jejich nasazení, aby se dostalo na mnohem více ohrožených nemocných, ale vždy naráželo na stejnou obezličku: Přední odborníci už tak rozhodli.*

A šéfredaktor Práva Porybný pokračuje: „*A ti sami, odborníci, kteří před nedávnem zavrhli například velice laciný ivermektin, protože je prý málo účinný, teď brzdí podávání účinných regeneronů, protože se jim zdají drahé. Ale na kom se tu šetří? Na těch starých a nemocných, kteří si celý život platili zdravotní pojištění?*“

Tak dodal bych: A na kom jiném, než na těch, kteří, jak často říkají různí Šmuclerové, by prý stejně za nějaký rok dva umřeli?

JEDNOTNÁ FRONTA PROTI SPUTNIKU

To opatrnictví bylo v covidové době zjevné. Jeho příkladů by se našla spousta. Třeba některá očkovačí centra odmítala vakcinovat těhotné. Vpíchnutí vakcíny podmiňovala písemným souhlasem gynekologů, pediatriů a praktických lékařů. Ženy se poté musely složitě přeregistrovat anebo si tyto souhlasy opatřit. „*Spoluzodpovědnost za případné komplikace bychom nesli my. Jednáme zcela v souladu se zákonem,*“ vysvětlili v centrech.

Kdo byl vlastně ochoten přebrat na sebe odpovědnost? Například nikdo z vlivných, snad kromě Zemana, nepodpořil možnost, že bychom při zoufalém nedostatku vakcín mohli očkovat české občany v experimentálním režimu. Tedy vakcínami ze zemí mimo EU, kterých jsme mohli

mít v první fázi prakticky okamžitě statisíce. Všichni byli zajedno, že je nelze povolit bez schválení EMA. Ani očkování dobrovolníků na jejich vlastní riziko.

O tomto „divadle“ a účinkování SÚKLu jsme už toho napsali dost v minulých číslech, takže teď jen tolik, že se ho účastnili i lidé, kteří na počátku pandemie požívali u veřejnosti jisté důvěry a vážnosti. Tito odborníci vytvořili jednotnou protisputnikovskou frontu.

„*Česká lékařská komora nemůže doporučit léky nebo vakcíny, které nejsou schválené Evropskou lékovou agenturou. To je náš jednoznačný postoj ke Sputniku,*“ uvedl šéf lékařské komory Kubeš. Stejný názor bohužel projevil i epidemiolog a šéf mezioborové skupiny MeSES, jinak obdivuhodný Petr Smejkal. „*Bez schválení EMA ho nepodpořím,*“ uvedl rezolutně. A ze stolu možnost smetl i předseda Sdružení praktických lékařů Petr Šonka, a to tímto argumentem: „*Očkování neschváleným Sputnikem by mohlo v Česku prohloubit nedůvěru občanů i k ostatním vakcínám.*“ Přitom než jsme zahájili očkování, ve druhé polovině prosince 2020 z každých deseti zemřelých lidí umíralo u nás na covid (nebo jak se nyní uvádí ve spojitosti s covidem) 9,2 osob starších 65 let. A po 4,5 měsících se tento poměr nezměnil, ještě v květnu 2021 bylo 9 zemřelých z deseti starších 65 let. A registrováno tehdy bylo stále několik desítek tisíc osob starších 80 let a více než sto tisíc osob starších 70 let, kteří nemohli být pro nedostatek vakcín ještě očkováni ani první dávkou.

VÝJIMKÁM ČEST!

Takže ono se řekne: Nepovolíme Sputnik, ale tady nebyla žádná jiná alternativa a my dlouhodobě vévodili statistikám 222 zemí světa v počtu nakažených i mrtvých na počet obyvatel. Proč? No však to dobře víme. Hlavně proto, že Evropská unie slíbila, ale Evropská unie nedodala! A tím pádem slova o tom, že Sputnik u nás neprojde, s určitostí znamenala, že stovky, možná tisíce lidí umřou navíc.

Myslím, že všechny uvedené příklady mají jedno společné. U nás se řada zdravotníků i příslušných úředníků tímto způsobem odvrátila od nemocných covidem, a to zejména od starých lidí. Ale jistěže tohle tvrzení neplatí absolutně. Třeba v nemocnici u svaté Anny v Brně zareagovali na skutečnost, že u nás je velice málo léků použitelných k tomu, aby se člověk nedostal do těžkého stavu, a zakoupili v Bulharsku lék ivermektin, a to i přes nesouhlas a námitky nejen ministra, ale i mnoha českých odborných společností. A léčili jím pak pacienty v rámci klinického výzkumu. A byli to i někteří praktičtí lékaři, kteří předepsali pacientům hned na začátku zmíněné léky na vlastní zodpovědnost v rámci tzv. off label indikace. Ale popravdě, byly to výjimky.

NENÍ TO TAJEMSTVÍ?

Doufám, že není pro nikoho tajemstvím, že na vysokých postech jsou již téměř všude na světě lidé, kteří tam byli protlačeni vlivnými zájmovými skupinami a ty samozřejmě za to očekávají, že na oplátku budou zohledněny jejich zájmy. V případě covidové pandemie to bylo mimořádně jednoduché: stačilo dogmaticky lpět za každou cenu na předpisech a odvolávat se na jurisdikci a nezohlednit novou velmi vážnou situaci, která s pandemií nastala. Jako by se ty předpisy nedaly upravit! Například u nás čtyřicet sedm procent Čechů při nedostatku vakcín z EU volalo v jeden čas po Sputniku a chtělo se jim nechat naočkovat. Ale jednotná protisputnikovská fronta od počátku před sebou jako štít měla předpisy, které nebyly zjevně vytvořeny pro stav pandemie a poslušně tím hájila postoj EU ke Sputniku.

A na závěr snad ještě tento dovětek: Stejně lpěli na liteře zákonů a vyznávali dokonalost jurisdikce v třetí říši Němci, aby obhájili svoje nehumánní počínání, na kterém se většina podílela. Některé velmi zajímavé a až nečekané paralely mezi situací u nás dnes a u nich tehdy nabízí kniha Gesine Schwanové Zamlčovaná vina. Kniha končí popisem toho, jak Němci po roce 1945 odvraceli tváře a přivírali seč mohli oči před tím, co se stalo. A protože vina morální není vždy právní, soudy se ani moc nekonaly. No, uvidíme, jak to bude u nás. Tipnul bych si, že někde v USA, Brazílii nebo v Británii na soudy v souvislosti s covidem dojde. A že v naší země otázka případné viny vůbec nebude nastolena. Ano, opozice sice má velký počet mrtvých mezi volebními tématy. Ale po volbách zmíněná otázka zřejmě nikoho nebude už zajímat. (ah)

Polemika

Život v „morové díře“? Některá tvrzení odmítám



V minulém čísle kolega Hošťálek publikoval kritikou stat' nazvanou Život v morové díře, pod níž je podepsán i náš společný spolupracovník Karel Nečas. Článek vypočítává, co všechno v čase koronavirovém proběhlo u nás i ve světě, tak jak to autoři vybrali a zaznamenali z různých médií, a k přechtému přidávají své soudy a své pocity.

V článku poukazují na tragickou situaci seniorů v západních zemích, kde jsou ponechani na pospas okolnostem a dokonce se tam vedou debaty, jakou cenu má starý život... Současně jsou nám předkládány etické normy Evropské unie jako hodné následování... Autoři poukazují i na „*otrocké postavení ČR vůči Evropské unii*“ a že jsme „*záměrně vyvolali kampaň proti ruské vakcíně Sputnik*“. Hlavní osobou v této servilitě vůči EU byl ministr Jan Blatný... Dalším jeho omylem byla nevěle léčit ivermektinem, který k nám mohl být ve velkém dovážěn z Bulharska.

Článek pak popisuje nešvary: předbíhání při očkování, že místo seniorů dostali vakcínu mladí učitelé a policisté, nakažení chodili mezi nenakažené, ve velkém se falšovaly testy na covid, továrny jely covid necovid, odbory mlčely, policisté se vyhýbali střetům s hloučky hostů v podnicích, jež měly být zavřeny. Prominenti měli výsady, sportovci taky. A premiér Babiš a ministr Blatný prý vsadili na promožování: „... *Až to kolikrát působilo, jakoby se Babiš s Blatným rozhodli u nás co nejvíce lidí zabít!*“ Tak zní vskutku odvážný a možná i žalovatelný soud.

S čím souhlasím

Ted' uvedu pasáže, se kterými souhlasím. Opozice dle autorů záměrně šířila chaos, soudy promptně vyhověly žalobcům, když tvrdily, že zavřené provozy a zákaz pohybu a cestování je protiústavní, a že nařízení nebyla dostatečně zdůvodněna. Jako by nebylo dostatečné, že pomáhají bránit nákaze a díky jim klesají počty nakažených i umřelých. A média? Po každém opatření dávala prostor „mluvícím hlavám“, jak je trefně autoři pojmenovali, a ty hlavy vyprávěly, jaké problémy jim ta opatření přináší... a jak trpí jejich podnikání... A já dodávám, že jsem neslyšel žádného zpovídaného, který by řekl, že ta opatření chápe, že jsou nutná a že by někdo vládu nebo některého ministra pochválil. Myslím, že média, včetně veřejnoprávních, ani takového respondenta záměrně nehledala.

V závěru autoři sumarizují: Jsme součástí sítí, jsme lapeni, jsme zapleteni do zla a sraček.

A to kvůli zisku, který je základním motivem jednání západního světa. No, článek je dle mne soupisem událostí, které takto sesumírovány dávají veskrze negativní obrázek skoro celého světa. Ale já postrádám vysvětlení. Proč vláda dělala taková rozhodnutí a ne jiná? Proč tolik lidí uvěřilo fámám a fejkům? Proč byla odborná obec rozpolcena stran původu viru i jeho nebezpečí? Stran nutných opatření? Proč se tolik lidí nechtělo nechat očkovat? Proč se náhle tolik najmě mladých začalo ohánět svými svobodami? Proč lidé zatajovali svá setkání?

Proč vzplanutí pro Sputnik?

Nejjednodušeji lze vysvětlit Hošťálkovo vzplanutí pro Sputnik a jeho odsudek premiéra Babiše. Antonín miluje ruskou literaturu. Rozervanou ruskou duši. Jeho sympatie k ruské, respektive východní spiritualitě, se přenesla na Sputnik. A Babiš? Antonín je svéráz. Samorost. Nikdy nesnášel jinou autoritu než svou vlastní...

Ale teď přece jen k věci:

Kolega Hošťálek v úvodu použil myšlenky Alberta Camuse, já vzpomenu kardinála Tomáše Špidlika: „*Poznání na Západě se rozvíjelo intelektuálně, reflexí, zkoumáním a respektem k faktům, kdežto v Rusku spíše citem a intuicí. A my ve střední Evropě jsme tak někde uprostřed...*“ A navíc, díky revolučnímu nadšení pracujícího lidu v Únoru roku 1948 byl u nás zastaven vývoj poznání snad ve všech oblastech života – a proto taky nemáme takovou instituci, jako je Ústav Roberta Kocha v Německu, instituci všeobecně respektovanou, kterou se mohou řídit a řídit i politici. Proto toliko obav a pověr o očkování. Proto tolik tápání v rozhodování a řešení. Odmítám tvrzení, že kroky vlády naší i vlád v tzv. kapitalistickém světě byly vedeny ziskuchtivostí nebo snad snahou uškodit lidem...

Je třeba doplnit...

Je ovšem pravda, že naše vláda to měla složitější: do řešení koronavirové situace u nás se totiž nebyvalou měrou na všech úrovních zapojili Švejk i největší Čech Jára Cimrman, který Coronu objevil už v roce 1903 za svého působení ve Vídeňské bance, a toliko špatným přepisem tamního úředníka se z Corony stalo říšské platidlo.

P.S. A ještě bych čerstvě připojil: Krátce po tornádu přinesla média a sociální sítě obrázky zničených dědin. V Moravské Nové Vsi kdosi na zbořeném domě vztyčil československou vlajku. Tedy – českou. Byl to opojný, symbolický úkaz. Čin. Důkaz nezdolnosti. Víry v sebe sama. A po několika dnech i víry v solidaritu. **LADISLAV VENCÁLEK**

Sally se vrací



Kdysi slavná rubrika časopisu Mladý svět po dlouhých letech ožije na našich stránkách. Pamětníci si jistě pamatují Dopisy pro Sally. Redakce rubriku vymyslela v roce 1968 a od začátku s ní měla obrovský úspěch. Dostávala mnoho dopisů, na které odpovídala a z nichž do každého čísla vybírala ten nejzajímavější.

Pod přezdívkou Sally se „skrývala“ publicistka a psychoterapeutka Jiřina Hanušová. Dopisy se týkaly citových a osobních problémů mladých lidí, kteří světovali Sally svoje strasti a ona jim pomáhala řešit složité životní situace.

Jiřina Hanušová již delší dobu nežije. My nyní rubriku obnovujeme skoro přesně po třiceti letech. A také naše Sally přinejmenším pro začátek zůstane stejně jako v Mladém světě v anonymitě. Možná ji časem odtajníme, uvidíme ještě... Neumíme odhadnout, zdali a jak nám budete psát. Je to vypuštěný testovací balonek. Některé věci jsou generačně nepřenosné, rubrika se kdysi zrodila

z aktuální potřeby těch let. Zajímavé z dnešního pohledu je, že Sally byla naprosto hodnověrná, i když čtenáři neznali konkrétního člověka, který jim odpovídá. Je to možné i dnes? Těžko říct.

Cítíme každopádně jistou mezeru, máme právní a sociální poradenství, máme poradenství ošetřovatelské a pro opatrovníky, ale co když se pečující potřebuje „jen vysvětlit“, co když má ve chvílích klidu (než se mu dovaří brambory nebo unavený usíná večer v křesle a ví, že ještě nemůže jít spát) potřebu sednout k počítači či tabletu a ze všeho se vypsat. Někteří z vás jste na péči sami nebo si připadáte ve své rodině osamělí a nemáte komu

si postěžovat, s kým tíhu péče sdílet. Ze zkušenosti víme, že dlouhodobá péče je velmi psychicky náročná, beznadějná a mnoho pečujících nemá kde brát sílu, chuť a vlastně ani možná naději. My bychom se vás chtěli pokusit provést tíhou péče, kterou jste na sebe převzali.

Bude to vlastně další varianta našeho poradenství a obrátit se na nás bude moci kdokoliv, kdo dlouhodobě pečuje o svou blízkou osobu a je jednoduše řečeno – vyčerpaný.

Napsat nám můžete od 15. října na adresu novin, kdy začneme připravovat první číslo roku 2022, které vyjde 1. ledna. Pokud pošlete poštovní dopis,

označte ho nápisem Sally. Můžete nám psát i anonymně i pod cizím jménem. A pro vaše otázky bude od 15. října zřízena na webu Moravskoslezského kruhu také adresa sally@pecujdoma.org.

Nejzajímavější dopis a odpověď v každém čísle novin zveřejníme. Pokud by se rubrika ujala, po čase bychom ji přenesli i na zmíněný web Moravskoslezského kruhu, kde by byla možná větší frekvence dotazů a odpovědí. Ale nepředbíhejme – naše Sally se vrací pozvolna...

**Redakce novin Pečujeme doma
a jejich vydavatel Moravskoslezský kruh**

Nesmrtelnost

Derniéra



Není dne, ba ani hodiny, kdy by nebylo skrze média sděleno prostému lidu nějaké nové, často šokující zjištění z vědeckého světa. Většinou jde o poznatky a výsledky vědců amerických, což je logické. Vyplývá to z naší velmi proatlantické politiky i z faktu, že Amerika je dlouhodobě na špičce světového vědeckého světa, o čemž svědčí i počet Nobelových cen.

Nebudu se zabývat objevy, kterým se věnuje český bulvární mainstreamový mediální prostor. Tam

můžeme nalézt rozborů sexuality pavouků nebo měření zvuků vydávaných mikroby a jiná hloubání. To, co mne nalezlo v němém úžasu, jsem objevil v renomovaném populárně-vědeckém časopise, který ještě v časech, kdy takový zájem něco znamenal, zvyšoval intelektuální kredit eventuálního čtenáře ve vlaku, čekárně nebo v kavárně. Navíc šlo o informaci na první pohled povzbudivou, plnou pozitivního futurologického nadšení. Američtí biologové pracující v aktivním výzkumu David Sinklair a Matthew LaPlante o své práci napsali knihu s názvem *Konec stárnutí. Proč stárne a proč už nemusíme*.

Významný vědec, genetik a profesor Harvardu (neplést si s Harvardskými fondy) rozpracoval

svoji vizi šťastné budoucnosti lidí v plném zdraví se dožívajících plus minus 150 let.

Vnoučkové si představili stopadesátiletého dědu, kterak se stočtyřicetiletou babičkou jedou na stoletých slonech mezi dvousetletými želvami.

Musel jsem jim vysvětlit, že tato dlouhověká společnost hned tak nenastane. Nerozváděl jsem před dítky ani pocit úlevy. Představa, že někteří významní lidé, zvláště z politických kruhů, by se kýženého věku dožívali ve svých funkcích, mne naplnila bázní.

Spíše mne ale napadlo, kdo budou oni geneticky vymodelovaní jedinci, plní štěstí a radosti, kterých se taková budoucnost týká?

Ve stejný čas se mi dostal do rukou rozhovor s významnou lékařkou, dcerou ještě významnějšího

lékaře, která rozvíjela nyní stále populárnější teorii o férolosti viru covid-19 včetně jeho mutací. V čem, pokud už přistoupíme na tuto sportovní terminologii, spočívá férolost smrtícího mikroorganismu? Podle lékařky v tom, že kosí slabé. Staré lidi, kteří už mají život vlastně za sebou a jedli navíc nezdravě, neběhali, tloustli nebo byli jinak hendikepováni.

Napadlo mne, zda ona slibovaná šťastná dlouhověkost nebude férova podobně jako virus. Kdo bude disponovat určitými nemalými finančními aktivy, bude tuto možnost zřejmě mít. Co bude s ostatními lidmi? Tam to asi zůstane při starém. Na férotku!

KAREL NEČAS

Docela nepatrná synovská péče

Naše povídka



Osudové okamžiky přicházejí nečekaně. Pátek. Přijel jsem z práce, nechal berle v trabantu a s rozběhem vyšel na vysoký schod do dvora, abych zevnitř otevřel dunivá vrata. Zajel jsem před garáž a zahoukal. Čekal jsem, až máma vyjde ven s klíčkem.

Vynořila se až po delší chvíli v pepito staré sukni a šedém svetru, který si dávno uplela z vlny z vlastnoručně odchovaných angoráků. Ani se na mne nepodívala. Šla rovnou k zámku. Stála tam dlouho. Byl jsem hladový a nervózní. „Co tam tak dlouho děláš?“ skoro jsem na ni vyjel. „To víš, už jsem stará, taková nemehlovitá,“ odpověděla na svou povahu nezvykle pokorně. Dopálilo mě to. To mě chce zase tím svým žertováním přimět, abych si odemkl sám. Výhrabal jsem se z auta. Držela v ruce třísku na zátop a špičatý konec nemotorně strkala do dírk. Řekl jsem jí, že si teda otevřu sám. V papučích nejistě ťapkala zpět. V kuchyni jsem vzal klíček a odemkl.

„Chceš večeřu?“ zeptala se a postavila pánev s přichystanou porcí na plynový vaříč. Kývl jsem. Pustila plyn. Položila pánev na syčící hořák a vařečkou mechanicky, pomalu míchala. Polekal jsem se. „Mami, nezapálilas plyn!“ Přestala míchat a nehybně stála, jakoby urputně přemýšlela.

„Nezapálila?“ zeptala se bezradně. Plyn unikal. Zavřel jsem rychle kohoutek. „Já si to ohřeju, běž si sednout.“ Pomalu poslechla. Z pokojíku vyšla sestra. „Co je s mámou, je nějaká divná?“ zeptal jsem se s obavou. „Ale nic, pohádala se na dvoře s Meluzinkou. Pak si vzala prášek na tlak a na spaní.“ Natočila si do sklenice vodu a mířila ke skriptům. „Neměli bychom zavolat doktora?“ zeptal jsem se. „Půjde si lehnout a ráno bude zase dobrá,“ uklidnila mě Slávka. Jedl jsem, ani nevím, jak. Máma se napila ze svého hrnku čaje a odšourala se mlčky do ložnice.

Sobota. Vstal jsem, že pojedou na podnikové školení. V ložnici těžké žuchnutí. Máma v noční košili na koberci vedle postele. Jako velká těžká ryba, která se octla náhle na suchu. Pokoušela se zvednout. Hýbala však jen levou polovinou těla. Vyletěl jsem za sestrou. „Je to mrtvice, tos nepoznala?“ Polekaně běžela se mnou. Nemohli jsme ji zvednout. Podstrčila pod ni duchnu a zakryla ji oblíbeným vlnákem. Rychle jsem zavolał houkačku. Mluvíli jsme na mámu, ale ona si jen mátožně něco vyprávěla zkřivenými ústy. Musí uvařit hovězí guláš, ten má Josef rád. Táta před rokem vyšel na výlet s kamarády a plicní embolie mu už nedovolila vrátit se. Taký hovězí polívku, pokračovala namáhavě máma. Na tváři se jí usadil úsměv, který tátovi málokdy za poslední roky věnovala. Odpoledne přijel budoucí švagr a Slávka s ním odcestovala. Dovoleno na Kypru už nebylo možné zrušit. Jako medička hovořila ještě telefonicky

s ošetřujícím lékařem, který označil stav za velmi vážný. Ruptura mozkové cévy je na neoperovatelném místě, pokud se krvácení nezastaví samo...

V neděli jsem se ze školení omluvil. Se strachem jsem jel rovnou do nemocnice. Máma byla v bezvědomí. Jediná sytá žlutá pacientka ve společnosti dvou šeptajících návštěvnic s úzkostí sledovala mámino těžké dýchání. Jako by nesla něco nesmírně těžkého, co nesmí odhodit, co musí dopřít na vrchol, kde si bude teprve smět odpočinout. Nevěděl jsem, co počít. Šel jsem bázně k ní. Její ruce položené na břichu byly cítit kyselým potem. Pohlídl jsem ji hřbet ruky. (Tě ruky, která mě chránila, hladila i trestala, drsně rozcvičovala, abych neztlhl). „Mami, slyšíš mě? Jsem tady.“ Její přerývaný dech se najednou zrychlil, jako by se chtěla hodně, hodně nadechnout a něco mi spěšně říct. Dech přešel do děsivého chroptění. Potom, jak na neslyšitelný, kategorický povel, se zastavil. Chvátil jsem do ošetřovny. „Nedýchá!“ vychrlil jsem. „Musíte jí dát nějakou injekci, posílit srdce!“

Ale sotva jsem to dopověděl, uvědomil jsem si, že je to trapně zbytečné, pošetil. Sestra se podívala na lékaře. Kývl. Natáhla do stříkačky bezbarvou tekutinu. Chtěl jsem se sám sobě vysmát. Udělají to, proč ne? Jen abych měl falešný pocit, že jsem se snažil mámu zachránit? Abych se tady nezhroutil? Sestra zvedla pokrývku. Výhrmula mámě košili a do jejího otláhlého, překypujícího boku zabodla jehlu. Stlačila pist. Odložila stříkačku. Čekala.

Zežloutlá žena a její návštěvnice na nás vyděšeně zíraly.

Sestra okamžik nezúčastněně postála. Máma ležela klidně a nedýchala. Beze slova vzala mámu za zápěstí, stáhla ji z prsteníku zlatý snubní prsten. Častým praním, mytím nádobí a prací na zahradě tenounký jak nitka vysychajícího pramínku života. Podala mi ho. Výsvlěkla ji košili, přidala k županu a oboje mi strčila do náruči. Stál jsem, strnulý, nechápající. Pod víčky slzy. Sestra mě postrčila jemně ke dveřím. Tak se umírá? Výdechla až teď, když cítila, že jsem u ní? Čekala na mne, aby se rozloučila? Byl jsem prázdný, bez představy, co udělat. Znovu u lékaře. Stručně mi vysvětlil, že to bylo beznadějně. Fatální mozková příhoda pětadesátileté ženy...

Šel jsem nejistě po schodišti krematoria dolů k parkovišti. Nesl jsem mámu v náruči a bál se, že mi vyklouzne z rukou a vysype se. Nenapadlo mi vzít si aspoň síťovku, v níž nosila těžké nákupy. Její schránkou byl teď hnědý nastříkaný válec se jmenovkou. Podivný projektil na cestu do věčnosti. Když jsem ji ukládal na sedadlo vedle sebe, na tak zvané sedadlo smrti, napadla mě absurdní myšlenka: kdybych dnes havaroval, mámě by už smrt nehrozila. Naposledy se mnou seděla na výletě do Luhačovic. Po návratu jsem od ní uslyšel největší pochvalu, kterou kdy vyslovila:

„Řídíš dobře, už se o tebe nebojím.“

IVAN JERGL

Noviny **Pečujeme doma** podporují:



POMŮCKA: AID, OPCE, PTI	OSNOVAT (LÉČKU)	NÁSTROJ NA ŠLEHÁNÍ BÍLKU	DOMÁCKY IZABELA	SLABIKA SMÍCHU	ZBAVIT PLODŮ (NAPŘ. JABLOŇ)	PERSONA GRATA		PRAMEN VEŠKERÉHO MUŽOVA ŠTĚSTÍ	INICIÁLY HEREČKY JOSEFI- KOVÉ	MALÁTNO	LESEM HOJNĚ POROSTLÉ	NĚCO JSOUČÍHO	AUTOR: LADISLAV MARTINČA	PRÁVĚ VYROBENÁ	MAJÍCÍ MNOHO OKEN (DŮM)	CITELNĚ POZNAT
PRAŽSKÁ ČTVRŤ							BÍLÉ PEČIVO S RÝHOU UPROSTŘED OPAK 'POD'						OZDOBNÝ UZLÍK VE TKANINĚ			
1. DÍL TAJENKY													ČIDLO ZRÁKU NÁZEV HLÁSKY 'X'			
JMÉNO PROZAÍKA PAVLA				BEZBARVÝ HOŘL. PLYN GRACILNĚ (VYPADAT)				LSTIVÝ ČLOVĚK (ŘÍDCE)								
BÝV. SPZ ÚSTÍ NAD LABEM			USAZENINA NA STĚNÁCH VÁLCŮ MOTORU ŘÍČNÍ KORÝŠÍ					ARCHAICKÉ OSLOVOVÁNÍ PROKAZU- JÍCÍ ÚCTU								
KOSTKOVA- NÁ LÁTKA SKOTSKÉHO PŮVODU							NEOBKLO- PIT TEKUTI- NOU KOLEM DOKOLA			KÓD BÝV. RAKOUSKÉ- HO ŠILINKU				ZN. ASTATU OPAK 'LEŽ'		
	OPUCHLE	MALÁ ZAHRADNÍ STAVBA 2. DÍL TAJ.							TAHLE INICIÁLY PROZAÍČKY RETTIGOVÉ				INDICKÁ TISK. AGENTURA PRÉRJINÍ ŽIVOČICH			
PŘEDNOSTNÍ PRÁVO VOLBY					ZN. OERSTEDU INIC. MALÍŘE PICASSA				LÝKOVÁ VLÁKNA JUTOVNÍKU MOJE (NÁZORY) EPICKÝ BÁSNÍK			MLADÝ VÝHONEK 3. DÍL TAJENKY				
ŘÍMSKÝMI ČÍSLOCEMI 502				KDO JÍ PSY (HANL.) VIDINA VE SPANÍ							SYMETRÁLA ARMÁDNÍ SPORTOVNÍ KLUB (ZKR.)				ANGLICKY 'POMOC'	DOMÁCKY TEODORA
POŠT. KÓD UTAHU			PRACOVAT SPOLEČNĚ S NĚKÝM ZKR. CIRKA													
TVÁŘ					ZASAZO- VATI RÁNY					VĚDECKÉ POJEDNÁNÍ						
DOMÁCKY EMANUEL					VOJENSKÝ ÚTOK					STÁT NA SEVER OD USA						

Moravskoslezský kruh, z. s.

Sociálně-zdravotní projekty pro pečující
Vydávání publikací a natáčení videí
Web nejen pro pečující

Vzdělávání pečujících laiků i profesionálů
Noviny pro pečující
Rady a informace

Najdete na webu: **www.mskruh.cz** • E-mail: **info@pecujdoma.org** • Telefon: **774 73 80 90**

Výherci křížovky Tajenku s malajským příslovím posilejte do 15.10.2021 na **info@pecujdoma.org** nebo formou SMS na číslo **773 060 187**. Uveďte prosím také své jméno a adresu. Tři vylosovaní výherci obdrží knižní cenu z nakladatelství Portál. Tajenkou v č. 3/2021 bylo židovské přísloví *S věkem člověk vidí hůř, ale více*. Cenu vyhrály: Miloslava Dittrichová, Dagmar Müllerová, Břetislava Šmídková.

Nakladatelství Portál již 25 let vydává knihy, které mají duši. V produkci naleznete odborné knihy z oblasti psychologie, pedagogiky, sociální práce aj. Oblíbené jsou také tituly zaměřené na trénink paměti a koncentrace, příručky z oblasti zdravého životního stylu, beletrie, rozhovory s významnými osobnostmi, příběhy. **Knihkupectví Portál:** Praha 1, Jindřišská 30, tel. 224 213 415.

PEČUJEME DOMA

Vydává Moravskoslezský kruh, z. s.
Redaktor: Antonín Hošťálek, hostalek@pecujdoma.org
Manažerka: Blanka Šváblová, svabova@pecujdoma.org
Adresa vydavatele: Moravskoslezský kruh,
Trávníky 12, 613 00 Brno, tel.: 774 738 090, 773 060 187
Grafická úprava: Jakub Kolář
Sazba: Andrea Šváblová
Tisk: Arch Brno
Registrováno u MK ČR pod č. E 23648
Číslo 4/2021 vychází 1. září 2021
ISSN 2694-9261
Podporují nás: MZČR, město Brno, MPSV
Zdarma

seni

PEČUJEME NEJEN DOMA



ABSORPČNÍ POMŮCKY

- Lehká inkontinence
- Střední inkontinence
- Těžká inkontinence

KOSMETIKA SENI CARE

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



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

TZMO Czech Republic s.r.o., Vlastibořská 2789/2, 193 00 Praha 9 – Horní Počernice , tel.: +420 226 212 312, cz-info@tzmo-global.com