

Každý se se stárnutím rodičů
vyrovnává jinak...



Rodiče jako děti

(„Použij mýdlo, mami!“)

**Nejsme vůbec
připraveni na to,
že táta s mámou
budou staří,
nemocní, nemohoucí,
zapomnětliví, úplně
mimo... Jak se
s tím vyrovnat?**

22 tina

Velké štěstí, že si člověk nemůže vybrat! Nestojí tedy před volbou, jestli je lepší přijít o rodiče v době, kdy jsou ještě aktivní, nebo se dívat, jak ztrácejí sílu a paměť.

Pořád jsme JEJICH DĚTI

Ať vzpomínáme na dětství s láskou, nebo na nás dodnes dopadají výchovné omyly našich rodičů, stejně jsou táta s mámou pro nás pořád opory a autority. Možná si připouštíme, že o ně jednou přijdeme, ale těžko přijímáme situace, kdy se naše role

obracejí, my jsme ti silnější a rodiče začínají připomínat děti.

Jako přirozený běh života tohle možná brali naši předkové, kteří nebyli tak silně jako my vystaveni kultu mladosti a nesmrtnosti. Protože se ale naše populace dožívá čím dál vyššího věku, zřejmě budeme jednou postaveni před úkol postarat se nějakým způsobem o otce a matku, a tak vidět, jak naše opory odcházejí. Stále je v nás nastaveno, že jsme jejich potomci.

Právě tenhle přirozený pocit často přináší nejvíce problémů. Má na svědomí i to, že podceňujeme situaci, nechceme si připustit, že rodič na tom není dobře, zlehčujeme

jeho problémy. Ostatním říkáme, že táta „občas něco zapomene“, i když už téměř nežije v realitě, a máma „někdy nabryndá“, zatímco se už vlastně sama nenají... Stejně to bohužel namlouváme i sami sobě, tím se klameme a víc se potom trápíme, když dojde ke střetu s realitou.

Není čas SE PŘIPRAVIT

„Každý se se stárnutím rodičů vyrovnává jinak, viděla jsem mnoho případů,“ říká Miluše Rychtaříková, která dřív pracovala jako terénní pečovatelka a sama dochovala maminku. „Některému dítěti nejvíc vadí, že musí obětovat čas a předělat si život, jinému zas čím dál větší neschopnost rodičů. Někdo to nevydýchá a radši dá tátou nebo maminku do domova důchodců. Já osobně jsem se nejhůř smířovala s tím, že moje máma, která byla celý život jako ze škatulky a nás děti pořád nutila k hygieně, najednou zapomněla, k čemu se používá toaletní papír a mýdlo. Bylo mi tak těžko, když jsem ji nabádala, ať si mydlí ruce.“

Nedá se dopředu říct, co dospělé dítě nejvíc dostane. Obecně se ale líp snáší fyzická nemoc rodiče, která ho třeba upoutá i na vozík, ale nebrání mu být duševně svěží. Když se ovšem začne otci či matce zatemňovat mysl, je to pro nás většinou



Berte jako součást života

- **až zjistíte**, že rodič už není schopen se sám umýt, nakoupit si nebo si připravit jídlo
 - **až táta nebo máma** začnou ztrácet pojem o realitě, přestanou si pamatovat, co bylo před chvílí, zatímco vám budou stále dokola vyprávět zážitky ze školy
 - **až vás třeba obviní**, že se jim poté, co jste byli u nich v pokoji, něco ztratilo, nebo budou pořád hledat peněženku
 - **až vám bude nesnesitelně smutno** z toho, že vám odcházejí
 - **až budete unaveni fyzicky i duševně...**
- Péče o někoho, koho máme rádi, je hodně náročná, ale má taky velký smysl. Pro naše blízké i pro nás.

větší šok, na který se bohužel nedá dopředu příliš připravit. Změna přichází náhle, i když se zdraví rodičů už delší čas zhoršuje. Prostě jednoho dne zjistíme, že rychlovarná konvice se škváří na plotýnce, máma netrefí domů z procházky a táta si obléká kalhoty na ruce.

Směs pocitů JE BĚŽNÁ

Dítě stárnoucích rodičů se musí připravit i na to, že k nim bude mít každý den trochu jiný vztah. „Někdy jsem nad svou mámou plakala, bylo mi tak strašně líto, že je bezmocná. Jindy mě zaplavoval vztek, jak málo se snaží, i když jsem věděla, že už na žádnou velkou snahu nemá,“ vzpomíná Miluše Rychtaříková. „Dodnes si vyčítám, že jsem ji i párkrát lehce pleskla přes ruku, když se nechtěla oblékat.“

Zvlášť lidé, kteří s rodiči žijí v domácnosti a starají se o ně, může trápit to, že se k mámě a tátovi nechovají vždycky příkladně. Jejich nervy dostávají zabrat, a tak se u nich střídají stavy bezmoci, naděje, hněvu, lítosti i velké něhy. Může se objevit pocit, že rodič to snad dělá naschvál, anebo strach z vlastního stáří. Svou daň si vybírá taky únava. Za nic z těchto pocitů ale není třeba se stydět, důležité je jim příliš nepodlehnout. ●

Nebudte na to SAMI

O stárnutí rodičů hovoří **Antonín Hošťálek**, dlouholetý koordinátor projektů **Pečuj doma** a předseda **Moravskoslezského kruhu**. Tato organizace se mimo jiné stará o lidi pečující o své blízké a pořádá pro ně praktické kurzy.

Jak přijmout to, že se karta obrací a táta nebo máma jsou čím dál víc jako děti?

Každý na to jde způsobem, který mu vyhovuje. Někdo potřebuje čas, aby se vpravil do nové situace, někdo si přečte literaturu, jiný mluví s vrstevníky, případně to řeší „oficiální“ cestou, na setkáních s ostatními pečujícími nebo s psychologem. **Myslím, že muži se vpraví do nové reality o něco rychleji.** Soudím podle našich kurzů a setkávání, i když tam chodí jen určité typy pečujících. Zdá se mi ale, že muži se k nové situaci staví věcně a snaží se od počátku péči správně „seřadit“.

A jak se dá vlastně zjistit, co je u seniora ještě normální a kdy už jde o nějakou patologii, kterou je třeba řešit?

Pokud děti bydlí jinde, mohou se rodiče snažit potíže i „maskovat“. Na druhou stranu rodina, která žije dále, vidí zase změny s odstupem, a může si jich tak víc všimnout. První pomocí by měl být praktický lékař, ten by měl poskytnout

základní informace a zjistit zdravotní stav otce nebo matky. Podporou jsou i organizace pořádající kurzy pro pečující nebo různé svépomocné skupiny, na jejich stránkách se lidé dozvědí i to, jak se starat o blízké nebo jak finančně pokrýt výpadek příjmu během pečování. Jestliže se dětem zdá, že rodič hodně zapomíná, pak bych je odkázal na stránky **České alzheimerovské společnosti**. Tam je přesně popsán, jaký výpadek paměti je ještě přirozený a kdy už je to vážnější.

Hodně se mluví o tom, že by člověk měl zapojit do pečování o seniora širší rodinu, ale právě v tom bývá problém. Přece nebudou všichni chodit umývat babičku!

Můžou dělat něco jiného, třeba uklízet, nakupovat nebo vařit. Hned od začátku by se mělo co nejvíce lidí snažit s pečováním pomáhat, vhodný je rozpis, jaké úkoly bude mít kdo na starosti, nebo aspoň ústní domluva. Bývá to většinou tak, že někdo víc pečuje „přímo“, jiný pomáhá se servisem, vyřizováním na úřadech... Důležité je ale nebát si říct o pomoc, i když to samozřejmě nezaručuje, že příbuzní budou ochotní. **Všechno by mělo směřovat k tomu, aby na pečování nezůstal člověk sám. Starat se o někoho blízkého bývá vyčerpávající a pečující se nemůže sám fyzicky ani psychicky odrovnat.**

Je dobré být vůči stárnoucím rodičům otevřený a na rovinu jim vysvětlit, proč jim někdo cizí bude třeba nosit obědy? Zkrátka: „Mami, už ti dělá potíže vaření, tak to musíme zařídit jinak!“

Záleží na mnoha okolnostech a neexistuje jednotný návod. Svou roli hraje například to, jak na tom opečovávaný je, jestli už nemá nějaké změny chování, jakou má povahu... Vodítkem pro příbuzné může být i to, jak se senior vyrovnával s realitou dřív, jestli chtěl „nalívat čistého vína“, nebo se s ním spíš muselo jednat hodně diplomaticky. **V každém případě je určité dobré problémy nezlehčovat, ale taky nezdůrazňovat, co už rodiči nejde. Dá se například říct: „Udělal jsem víc brambor, aspoň se s nimi nemusíš vařit.“** Seniorům prospívá, když jsou co nejvíce zapojeni do aktivit, samozřejmě v rámci toho, co dokážou zvládnout. A tak můžou pomáhat i při tom vaření.

Kam jít pro radu?

- **Moravskoslezský kruh** (www.mskruh.cz)
- **Elpida** (www.elpida.cz)
- **Život 90** (www.zivot90.cz)
- **Česká alzheimerovská společnost** (www.alzheimer.cz)