

ZA DVERAMI LIEČEBNE II

*Zuzana Balašiovová Donátová
Ilustroval Radovan Vincze*



Za dverami
liečebne
II

Zuzana Balašiovová Donátová

Ilustroval Radovan Vincze

Autor: © Zuzana Balašiovová Donátová

Ilustrácie: © Radovan Vincze

Obálka a sadzba: © Štefan Jelč

Korektúra: Mgr. Anetta Letková

Vydavateľstvo: © Elist s.r.o., Liptovský Mikuláš

Rok vydania: 2024

Všetky práva vyhradené. Nijaká časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná, uchovávaná v rešeršných systémoch alebo prenášaná akýmkoľvek spôsobom vrátane elektronického, mechanického, fotografického či iného záznamu bez predchádzajúceho písomného súhlasu autora, respektíve vydavateľa.

ISBN: 978-80-570-5654-6

V knihe sú použité niektoré state z autorkiných už vydaných kníh.

V knihe nás jej autorka, sociálna terapeutka, vniesla do sveta seniorov, ktorí svojimi príbehmi aj múdrosťou vykresľujú obraz ich pestro prežitého života. Kniha poukazuje aj na dôležitosť práce sociálneho terapeuta (pre mňa osobne tichého hrdinu), ktorý dáva ľuďom na sklonku života to najdôležitejšie – podporu, socializáciu, a hlavne pocit, že nie sú sami. Je to kniha o ľudskosti a empatii. O tom, že seniori si zaslúžia dôstojnosť a nemali by sme na nich zabúdať. Odporúčam každému, kto hľadá láskavosť v dnešnom svete a hlboké pohľady do ľudského srdca.

MUDr. Alexandra Palacková

Ak niekto povie, že písanie o starých ľuďoch je smutné a depresívne, možno by bolo správne sa zamyslieť, či nie je depresívny on sám. Svet je len taký, ako ho dokážeme vnímať. A to nielen zmyslami, ale aj postojmi, ktoré si počas života tvoríme.

Mladosť je svieža, dospelosť rozmanitá a staroba neexistuje?

Nie, nie, nie... Ona vždy bola a je. No to, ako sa dokážeme na ňu pozrieť a vyrovnáť sa s ňou, záleží iba na nás.

Alebo nie?

Zuzana Balašiová Donátová

ÚVOD

„Já nechci do domova důchodců, protože mne budou nutit dělat ruční práce,“ zaznela veta vo filme Babie leto s hercom Vlastimilom Brodským.

Táto výstižná veta sa stala aj mottom mojej práce sociálnej terapeutky v liečebni pre dlhodobo chorých a hospici a neskôr aj v domove seniorov.

Mojou úlohou bolo motivovať pacientov (klientov) k činnosti, ktorú mohli vykonávať v spoločenskej miestnosti alebo niekedy aj na lôžku. Oslovenie človeka v zariadení bola prvá a veľmi dôležitá fáza mojej práce. V rozhovore som mohla zistiť, aká z možných aktivít sociálnej terapie bude pre neho najvhodnejšia. Nasledoval presun pacienta do spoločenskej miestnosti, v ktorej ho čakali rôzne možnosti realizácie. Tvorenie, tréningy pamäti, počúvanie hudby a spoločenské hry. Príprava pacienta a jeho prevoz zabrali niekedy veľa času, pretože pacient bol z väčšej časti imobilný. Sociálna terapia nepatrí k štandardom v zdravotníckych zariadeniach. Je zakomponovaná do programu sociálnych zariadení pod názvom

sociálna rehabilitácia¹. Prítomnosť terapeuta, animátora alebo dobrovoľníka, ktorý venuje svoj čas pacientovi pri lôžku, je pre jeho celkový zdravotný stav prospešná.

A čo predchádzalo mojej práci sociálnej terapeutky? Skúsenosti a rozhovory so staršími dámami vo Viedni, kde som nejaký čas pôsobila ako ich spoločníčka.

¹ Sociálna terapia (rehabilitácia) je odborná činnosť na podporu samostatnosti, nezávislosti, sebestačnosti fyzickej osoby rozvojom a nácvikom zručnosti alebo aktivizovaním schopnosti a posilňovaním návykov pri sebaobsluže, pri úkonoch starostlivosti o domácnosť a pri základných sociálnych aktivitách.



**Tak pod'te, pozývám vás do domácností
starších dám vo Viedni.**

MÁRIA A JEJ „RÁD“

Dáma vyššej postavy v saténovom kostýme s vlasmi učesanými do poctivého drdola sediaci v kresle v štýle biedermeier. Volala sa pani Mária a žila vo Viedni na rohu ulice, v obytnom dome s piatimi poschodiami.

Na tom prvom som mala požičaný byt ja ako jej spoločníčka. Prihlásila som sa do jej služieb po skončení vysokej školy sociálnej práce. Pani Mária bola staršia dáma výrazne sa odlišujúca od ostatných v jej veku.

Svojím upraveným vzhľadom, kondíciou, ale aj rozumovou aktivitou. Tú by som prirovnala až k ostroti a prefíkanosti.

V prvý deň pobytu v jej domácnosti som ju našla sediacu v kresle, ako hľadá do neznáma.

Súcitne som si k nej prisadla a s ľútosťou v očiach sa spýtala, ako sa má a či sa cíti dobre, veď predsa mala už svoj vek.

Šibalsky a zároveň prísne sa na mňa pozrela a rázne odpovedala:

„Susanne, dnes máme takýto program:

Príprava raňajok.

Prosím, použite karlovarský servis a pečivo, po ktoré pôjdete do pekárničky. Tam majú vždy čerstvé. Potom sa vyberieme do mesta na hlavnú ulicu Kärntner Strasse a kúpime čokoládové cukríky.

Popoludní som objednaná u kaderníka, kam ma odprevadíte.

No a každý večer mi zapnete predpoveď počasia. Tá je pre mňa veľmi dôležitá,“ dodala pani Mária.

Ako spoločníčka dámy z Viedne som si časom privykla na to, že sa musím prispôbiť jej manierom, výstrelkom a príkazom.

Z jej života som si odniesla viacero postrehov.

O niektoré sa s vami podelím. Keď sme boli spolu v obchode, predavač sa automaticky obracal na mňa s otázkou, čo si prajeme. Ignoroval staršiu dámu, o ktorej predpokladal, že už asi nepočuje, alebo jednoducho len preto, lebo vyzerala stará. Správanie v podobných situáciách sme mali s pani Máriou už natrénované.

Na otázku predavača, taxikára, kaderníka a podobne som nereagovala, pretože som vedela, že tá staršia dáma, ktorú sprevádzam, je bystrá a rozumná, že si vie vypýtať tovar sama, a dokonca aj dohodnúť cenu.

Ona bola šéfkou a ja len jej tieňom.

Jedného dňa som sa jej opýtala:

„Ako to robíte, že sa cítite fit a vo svojom veku chodievate so záhradníkom na výlety?“

Usmiala sa a šepila mi:

„Dôležitý je program, ktorý si vytvoríte. Ja si ho vymýšľam vždy dopredu na celý týždeň. Ráno cvičím, sprchujem sa studenou vodou a zaujímam sa o nové veci.“ Pani Mária neklamala.

Kedy sa začína staroba a čo je to?

S obdivom som sa pozerala na deväťdesiatsedemročnú dámu, ktorá v stoji krúžila rukami bez pomoci.

S obdivom som sa pozerala na deväťdesiatsedemročnú dámu, ktorá sa v banke zaujímala, ako funguje automat na mince.

S obdivom som sa pozerala na deväťdesiatsedemročnú dámu, ktorá sa tónom svojho hlasu nepodobala na skromné babičky, na ktoré sa mladí iba súcítne pozerali.

Pani Mária komunikovala ako človek zrelého veku a zaúčala som ju do tajomstiev mobilného telefónu.

Na svoj čerstvo kúpený kožuch hľadela so slovami:

„Však vonku je zima, ešte ho pár sezón vynosím.“ A čo dodať na záver? Asi len toľko, že keď môj päťdesiatročný rovesník zahlási, že je starý, uvedomím si, aký je slovo starý relatívny pojem.

Možno padne vhod rada od staršej dámy.

Naplánuj si svoj domáci „rád“ a maj sa i naďalej rád!

KATARÍNA

Ocitla som sa na terase veľkého domu v starobyľom štýle a hľadela do záhrady. Vynímali sa v nej ovocné stromy na upravenom trávniku a po okraji sa ťahali vysoké ruže červenej a bledoružovej farby.

Pani Katarína, staršia dáma v ružových domácich šatách, schádzala po schodoch a niesla havranom ich obľúbený starý chlieb. Vo svojom živote pracovala ako zdravotná sestra a dlhé roky žila po boku profesora medicíny. Často mi ho spomínala len v tom dobrom slova zmysle.

„Aj keď prišiel domov neskoro alebo nadránom, nikdy som sa nepýtala, kde bol,“ znela jej veta.

Katarína bola deväťdesiatročná veľmi distingvovaná dáma s krásnymi hustými vlasmi a veľkým srdcom.

Chodievali sme spolu na výlety taxíkom do centra Viedne.

Šoférom taxíka bol vždy v šarmantnom obleku odetý Hubert.

„Ak chcem zarobiť, musím dobre vyzerať,“ boli jeho slová.

Počas jazdy viedli pre mňa veľmi záhadnú konverzáciu. Hubert sa usmieval a úplne otvorene rozprával Kataríne o filmoch, hudbe alebo zaujímavosti o klientoch z práce.

Ona sa len smiala a vtipkovala.

Zvláštne na ženu v jej veku, pomyslela som si.

Katarína nehovorila o svojich ťažkostiach, ich rozhovor bol priateľský, okorenený dávkou flirtovania.

Mala som pocit, že sa poznajú celý život, avšak treba podotknúť, že vekový rozdiel medzi nimi bol päťdesiat rokov.

V domácnosti pani Kataríny som sa cítila ako jej nevlastná vnučka alebo študentka na prázdninách. Nikdy mi nič nekázala, len ma motivovala.

Pravidelne k nej chodievala pani Háva – upratovačka pôvodom z Turecka.

Mojou úlohou bolo privítať Hávu čerstvou kávou a kúskom koláča. Pracovala u Kataríny skoro dvadsať rokov.

Napriek svojmu veku dala Katarína zasadiť do záhrady mladú striebornú jedličku.

Zasadil ju záhradník Branko, pôvodom z Juhoslávie.

Zapadla som ako posledná súčiastka do tímu ľudí z rôznych krajín, ktorí sme sa u nej ocitli.

Moje predsudky o bohatých dámach, ktoré sa správajú k služobníctvu povýšenecky, sa rýchlo vytratili.

Pani Katarína bola pre mňa symbolom aktivity aj vo vyššom veku, úcty k ľuďom a vzťahu k ostatným živým tvorom.

Mala som možnosť byť s ňou až do konca jej cesty životom.

Ešte dnes vidím stekajúcu slzu po Hubertovej tvári a jeho neistý pomalý krok k nehybnému telu Kataríny na jej pohrebe.

Červená ruža od mladého muža položená vedľa kondolenčných vencov sa akosi najjasnejšie vynímala spomedzi ostatných.

Po jej smrti som zostala ešte nejaký čas v krásnom dome s veľkou záhradou.

Prečo?

„Aby sme ešte chvíľu cítili teplo domova našej mamy,“ zneli slová oboch jej dcér.

Krásu domova netvorila architektúra vznešeného domu, ale láskavosť, priateľskosť a pokora jednej ženy, dámy, láskavej bytosti, zdravotnej sestry – Kataríny.

AKO Z ĽADU

S ťažkou batožinou prichádzam do malebného domčeka vo vinohradníckej časti Viedne – Heiligenstadt. Privíta ma sympatické dievča, rodinná známa staršej panej, ku ktorej som sa prihlásila do služby opäť ako opatrovateľka.

„Bolo by skvelé, keby ste vydržali, lebo ste už trinásta, ktorá sa o to pokúsila. Po dvoch dňoch všetky ušli,“ povzdychla si.

Staršia pani sedela v invalidnom vozíčku a netvárila sa ani trochu kamarátsky. Neprehovorila ani slovo, len si ma premeriavala očami.

Na druhý deň som zostala s ňou osamote. Priehrstím rozdávala rázne a rýchle pokyny. Po úsmeve nebolo na jej tvári ani stopy.

Na stolíku mala položený zvonček, ktorým oznamovala, že mám prísť.

Presne tak, ako v starých filmoch zvonila kráľovná na služobníctvo.

Musela som konať rýchlo.

Ak nie, pani znervóznela a bola nepríjemná.

Jej meno znelo zaujímavo – Schapringer.

Jedného dňa som jej priniesla obed k lôžku, ako si želala.

Špenát s varenými zemiakmi.

Po niekoľkých hltoch schytila tanier a švihom ho capla na zem. Rozbil sa na márne kúsky a špenát sa rozlial po podlahe vedľa postele.

„Okamžite mi doneste mäkkú uvarenú mrkvu. Toto jest' nebudem!“

Jej zamračený pohľad a hnev v hlase jasne naznačovali, že ide do tuhého.

Podobných situácií, keď pani Schapringer vyviedla niečo nepredvídateľného, bolo viac, a preto som sa odhodlala ozvať.

Nemčina sa mi časom akosi ľahšie sypala z rukáva, a tak som s miernou aroganciou v hlase odvetila:

„Vážená pani, okamžite vám mrkvu neprinesiem, pretože sa bude variť aspoň pätnásť minút. Ak mi vybavíte kurz rýchlovarenia, hádam niečo vyčarujem.“

Pani stíchla a šuchla sa pod perinu.

O chvíľu zazvonil telefón, ktorý mala na stolíku, ale ako na poptvoru bol stôl posunutý v miestnosti tak, že naň nedočiahla.

Telefón zvonil a zvonil. Nachádzala som sa v kúpeľni a zvonenie som nepočula.

Vyrušil ma až nepríjemný hrdelný krik až škrekot pani Schapringrovej.

Revala tak, až sa takmer triasli okná.

Pribehla som k nej celá rozrušená, čo sa stalo.

Nič zvláštne, len pani nedočiahla na telefón.

Opäť sa vo mne prebudil akýsi pud sebazáchovy a spustila som:

„Vážená pani, som vaša opatrovatel'ka, ale nie som stroj. Tiež mám svoje potreby a musím chodiť na záchod. Nemohli ste chvíľu počkať?“ znela moja otázka.

Každý deň s pani Schapringerovou bol pre mňa dobrodružstvom. Dokonca som si všimla jej fyzioterapeuta, ako odchádzal po polhodinovej terapii od nej so slovami: „Haló, pani, viete, že otroctvo už zrušili? Už ma tu nevidíte.“ Mení sa náš charakter so starnutím nášho tela?

Pani Schapringer bola deväťdesiatdvaročná pani, ktorá celý život zasvätila chovu jazvečíkov. Milovala zvieratá a kartové hry.

Aj keď ma vedela počas dňa poriadne pootáčať, karty som si s ňou zahrala. Aspoň vtedy sa s ňou dalo v pokoji rozprávať.

Počas jednej hry sa ma opýtala:

„Prečo so mnou hráte karty, veď som bola na vás dnes taká zlá?“ „Mám srdce, pani Schapringer, ale domnievam sa, že vy ho nemáte.

Ak áno, tak zatvrdnuté ako kameň,“ odpovedala som odhodlane.

Zamyslela sa a vyriekla vetu, ktorú si pamätám dodnes. „Ste rozumná, a preto vám poviem pravdu. Nemám rada ľudí, ľudstvo ako také. Ak je tu niekto, ku komu naozaj niečo cítim, tak je to môj pes.“ Pani Schapringer umierala ťažko.

Sama, bez blízkej osoby, len v prítomnosti dvoch opatrovateliek hovoriacich cudzou rečou.

Aj keď ľudia zostarnú, neznamená to, že sa zmenia na babičky z rozprávky. Možno zostávajú viac či menej rovnakí ako v mladosti, len slabší a bez filtrov spoločenskej masky.

HERDA

Vôňa kávy zahalila domov staršej viedenskej dámy, ktorá sa volala Herda.

Vonku vládlo sychravé počasie a pani domáca neprichádzala k stolu ako zvyčajne.

Pohodlne odychovala vo svojom kresle s prázdnyim pohľadom.

„Potrebujete pomoc?“ spýtala som sa.

„Nie, nepotrebujem, len som slabá,“ odpovedala mi deväťdesiatštyri-ročná dáma odetá v domácich šatách a obutá v zlatistých topánkach.

Teplomer ukazoval, že treba konať.

Vyťukala som telefónne číslo jej dcéry a nasledoval transport staršej dámy do nemocnice s podozrením na zápal pľúc.

Pani Herdu som navštevovala v nemocnici každý deň. Mojou úlohou bolo strážiť ju, chrániť a zabávať na lôžku.

Tak si to želala rodina. Dcéra staršej ženy pracovala ako lekárka a vybavila moju prítomnosť v nemocnici aj mimo návštevnych hodín.

Pohľady personálu nemocnice nenaznačovali, že som bola vítaná.

Jedného dňa som si všimla, že zavedená kanyla² v ruke druhej pacientky nefunguje, ako by mala.

² Kanyla je jemná rúrka zavedená do tela, vyrobená z plastických materiálov (polyetylén, polyuretán, silikón).

Esencia, ktorá mala po kvapkách prúdiť do pacientkinho tela, sa rozlievala na plachtu posteľe.

Zavolať som službukonajúcu sestru a odvtedy sa správanie personálu ku mne zmenilo.

Moja prítomnosť v izbe pacientok sa stala pre oddelenie viac výhodou ako záťažou.

Odnášala som toaletné misy a odprevádzala zablúdených pacientov do izieb.

Na chvíľu som sa stala dobrovoľníčkou na oddelení a spoločníčkou staršej smutnej dámy v nemocnici.

Lekári jej zdravotný stav vyhodnotili tak, že prekonala mozgovú porážku. Prestala čiastočne hovoriť.

Raz ma oslovila vedúca lekárka vizity.

„Prosím vás, komunikujte s ňou čo najviac, aby nespala, ale rozprávala.“ Svoju zverenkyňu som poznala, a preto som volila tému varenie a pečenie. Písali sme spolu recepty a vymýšľali nové.

Odvtedy sa na tvári pani Herdy črtal úsmev.

Počas rozhovoru s jej dcérou som dostala otázku:

„Susanne, a o čom sa s mojou mamou rozprávate? Lebo so mnou hovorí veľmi málo.“ „O varení. Píšeme spolu kuchársku knihu do zošita,“ odvetila som.

Usmiala sa a chvíľu sme na nemocničnej chodbe mlčali.

Rozhovory pri lôžkach pacientov sa často šíria miestnosťou v znení:

„Tak ako?

Jedol si?

Užil si lieky?

Okúpali ťa?

Musím zájsť za doktorom a zistiť, či na niečo nezabudli, a hlavne, či budeš chodiť.“ Často zabúdame na prítomnú chvíľu s človekom, za ktorým sme prišli.

Alebo presnejšie povedané, netušíme, o čom by sme mali hovoriť. Sústredíme sa na otázky týkajúce sa jeho tela a zdravotného stavu.

Áno, je to prirodzené. Často však zabúdame na psyché – dušu človeka.

Možno by stačilo rozprávať sa s chorým na lôžku o tom, čo má rád, čo ho skutočne zaujíma alebo ho nechať, nech vraví, o čom chce sám.

Ak to jeho zdravotný stav dovoľuje.

Bola som pri lôžku, kde staršia dáma nemyslela na chorobu, ale do podrobností mi hovorila o jej obľúbených koláčoch a jedlách.

Možno taká banalita v tej obrovskej spleti starostí, však?

Pani Herda sa už z nemocnice domov nevrátila. Teší ma dodnes pocit, že som mohla obohatiť jej posledné chvíle života.

Myslím si, že komunikácia s človekom, ktorý je chorý, slabý a bezmocný, by mala byť citlivá a prísne individuálna.

Skúsenosti zo života starších dám vo Viedni boli inšpiráciou k rozhodnutiu pre moje nové povolanie. Pre prácu sociálnej terapeutky v liečebni pre dlhodobo chorých a zomierajúcich pacientov.

V JEDNOTE JE SILA

Sociálna terapia v zdravotníckom alebo sociálnom zariadení pre dlhodobu chorých by nebola možná bez spolupráce celého kolektívu.

Kto tvorí kolektív? Všetci. Upratovačky, sanitári, sestry, fyzioterapeuti, lekári, administratíva, technická údržba, pracovníčky kuchyne, sociálna terapeutka a vedenie spoločnosti. Ešte pridám externých pozvaných, ako sú dobrovoľníci a duchovní – kňazi.

Všetky pozície tvoria jeden komplex, ktorý môže fungovať.

Ak niekto chýba v tíme, viditeľne sa to odráža v atmosfére a vo výkone celého zariadenia.

Upratovačka každé ráno vstupuje do izby pacienta. Čistí a dezinfikuje miestnosti, pohybuje sa v intímnej zóne človeka, ktorý leží na posteli. Na výraze ženy, ktorá prišla upratať izbu pacienta, tiež záleží. Mnohokrát práve jej úsmev môže pomôcť pacientovi v ťažkej chvíli.

Práca sanitára je náročná fyzicky aj psychicky. Pracuje priamo s telom pacienta, polohuje ho a zabezpečuje jeho hygienu, pomáha pri podávaní stravy, oblieka a čistí zdravotnícke náradie a iné.

Jeho duševný stav, či už vo forme dobrej nálady, alebo nervozity, veľmi ovplyvňuje prítomného pacienta.

Práca sestry, ako je rozdávanie liekov, meranie tlaku, zavádzanie kanyly a ďalšie úkony, vyžaduje veľa trpezlivosti, odbornosti a koncentrácie sa na úkon. Keď sa sestra navyše aj usmieva, je „radosťou byť hospitalizovaným“.

Práca fyzioterapeutky je spojená s tvorivosťou, temperamentom a chuťou do cvičenia. Pacienta je nutné v mnohých prípadoch povzbudzovať k úkonu, pretože často má strach z pádu, pociťuje neistotu pri chôdzi a podobne. Cvičenie spolu s humorom sestier je často samotným liekom.

Lekár je od rána do večera na nohách, zavalený vyšetrovaním pacienta, písaním denných správ, komunikáciou nielen s pacientom, ale aj s príbuznými. Lekár s empatiou a priateľským vzťahom ku kolegom je výhrou pre celý kolektív.

Údržbár je na roztrhanie, pretože vždy sa niečo pokazí, napríklad kľučka na okne, žalúzie, posteľ, koleso na vozíku alebo treba

pripevniť spadnuté obrázky na stenu. Údržbár je súčasťou tímu, aj keď nenosí zdravotnícky plášť.

Dámy v kuchyni pripravujú stravu a rozvážajú ju do izieb pacientov v objemných nádobách na často nestabilných stravovacích stolíkoch. Ich práca by bola bez zmyslu pre humor omnoho náročnejšia.

Dáma na recepcii musí mať okrem empatie aj kus „hrošej kože“. Nároky prichádzajúcich návšteví sú neraz tvrdým orieškom. Bez trpezlivosti, rýchlosti a ostriel'anosti nie je možné túto prácu zvládnuť.

Slečny a panie v kancelárii si musia veľakrát zahryznúť do jazyka, keď nesúhlasia s nariadením šéfa. No to je asi údel všetkých žien na postoch asistentiek. S úsmevom a občasným vtipným výstrelkom to zvládajú veľmi dobre. Atmosféra v kancelárii riaditeľa je prevažne príjemná aj v čase jeho neprítomnosti.

Dobrovoľníci pravidelne prichádzajú k pacientom na oddelenie s cieľom spoločnosti a ľahšej pomoci.

Potešia a obohatia duševný svet pacientov nielen na lôžku, ale aj v rámci sociálnej terapie v spoločenskej miestnosti zvanej Klub. Na pozvanie prichádza kňaz aj obhliadajúci lekár.

Všetko do seba zapadá ako kocky do skladačky. Do skladačky menom Liečebňa pre dlhodobo chorých a zomierajúcich.

O PODOBNOSTI

My ľudia sme si veľmi podobní, a predsa rôzne uvažujúci.

Keď prichádzam do práce, stretávam podobne ošatených kolegov rôznych telesných proporcií, s rozličným prejavom či výrazom na tvárach, ale aj v duši.

Aha, ide šéf!

Raz je prísne vážny, inokedy hneď zrána vtipný, kráčajúc svižne schodišťom.

Aha, majster!

S povzdychom skonštatuje, že nemá rád pondelky, a odfukujúc s technickým kufričkom urgentne beží za kvapkajúcim vodovodným kohútikom.

Aha, asistentka!

S úsmevom a radosťou oblažuje suchú administratívnu miestnosť a inokedy sa ponára do ticha svojich životných smútkov.

Aha, vrchná!

Vážne a ustarostene kráča s hlavou plnou informácií a riešení problémov. Pomáha si zázračnou vetičkou: „Život je aj tak krásny!“ Aha, doktorka!

Svojím úsmevom a mašličkou pripnutou na fonendóaku skrášľuje deň. A nielen pacientom.

Aha, doktor!

Večne zamyslený nad množstvom diagnóz s ústami mierne a často napodobňujúcimi úsmev.

Aha, primár!

Behom a dlhými skokmi neúnavne brázdí chodby, držiac donekonečna len s krátkymi prestávkami pri uchu telefón.

Aha, prevádzkarka!

Problémy rieši temperamentne a so šarmom tak, že je pri tom veselo.

Aha, recepčná!

Naoko prísna, ale so srdcom na dlani. Aký bude dnes deň? Len taký, aký si ho spravíme, konštatuje často.

Aha, staničná.

Rýchlo a rázne hľadá rozuzlenia a s hlbokým smiechom priamo zo srdca vytláča ukrývajúci sa smútok v našej práci.

Tak.

Sme si takí podobní, a predsa sme každý iný. Aj úplne iní ľudia si dokážu rozumieť, ak sa prijímajú takí, akí sú vo svojich prejavoch a úvahách.

O LÁSKE

Láska kvitne v každom veku. Je to veta, ktorú poznáme azda všetci.

Do liečebne na rehabilitačný pobyt prišiel starší manželský pár. Zdatný a veselý pán sprevádzajúci manželku, ktorá už na chôdzu potrebovala chodúľku³.

„No pod', mamička, pridaj trochu. Zahráme si spolu karty ako zamlada,“ hlasno nabádal manželku počas ich spoločnej prechádzky chodbou liečebne.

Ako každého z nových prichádzajúcich pacientov som oboch pozvala do spoločenskej miestnosti nazývanej Klub.

Pozvanie prijali.

Pán pri vstupe do spoločenskej miestnosti otvoril dvere ako prvý a za ním, pridŕžajúc sa chodúľky, vstúpila jeho manželka. Odsunul stoličku a počkal, kým sa s miernymi ťažkosťami usadila k stolu. Sadol si vedľa nej a pustili sme sa do úvodného rozhovoru.

³ Chodúľka: Zdravotná pomôcka, ktorá pomáha človeku udržať pri chôdzi stabilitu a rovnováhu.

„Máte karty? Viete, s manželkou sme celý život chodievali hrať mariáš. Odviezli sme sa do kaviarne a príjemne sme sa zabavili.“ Do klubu chodievali pravidelne a ich návštevy nezostali len pri hre s kartami. Pán bol veselej povahy a spolu s manželkou si aj radi zaspievali.

Jedného dňa som sa opýtala, ako sa zoznámili.

Nasledujúci rozhovor bol veľmi úprimný a vyžarovala z neho pohoda. Pohoda zo spomienok, ktoré sme nanovo „prehrávali“.

„Viete, moja žena je odo mňa staršia o pätnásť rokov. Stretol som ju ešte ako vojak a odvtedy sme spolu. Najprv ma nechcela, ale ja som jej nedal pokoj,“ s úsmevom zahlásil pán. Pani sa iba jemne pousmiala.

V dôsledku ochorenia bola akoby čiastočne v inom svete (starecká demencia). Málo komunikovala, viac-menej odpovedala iba áno a nie.

Pri pohľade na nich bolo možné vnímať:

obojstrannú spolupatričnosť a porozumenie medzi nimi, humor

a vtip, ktoré odľahčovali situáciu spojenú s ochorením tela, duševnú spriaznenosť dvoch ľudí, keď už fyzická láska bola dávno „za zenitom“.

Vzťah týchto dvoch ľudí mi pripomenul, že stále existuje priateľstvo a tolerancia medzi ľuďmi. A nie rýchle vzplanutia s krátkodobou trvácnosťou.

O DEMENCII

„Načo som toľko študoval a stal sa študovaným, keď všetko na staré kolená aj tak zabudnem?“ Je to naozaj tak?

Zábudlivosť, zmätenosť, nevnímanie reality, stratenie sa v čase... Tak by som mohla neformálne nazvať ochorenie, ktoré sa medicínsky označuje ako demencia.

Mala som ju možnosť vnímať intenzívne u starších pacientov v liečebni dlhodobo chorých. Počas obeda v liečebni sa jeden z pacientov postaví s lyžicou v ruke s naloženou zemiakovou kašou a rýchlou chôdzou uniká z jedálne.

„Kam ste sa vybrali, veď ste ešte nezjedli obed?!“ prekvapene zvolá službukonajúca sanitárka.

„Idem dať kačiciam,“ rozhodne odpovedá pán a pokračuje k výťahovým dverám.

V poslednom momente ho pred nástupom do výťahu zachytím so slovami:

„Pôjdem s vami nakrmiť kačky, ale najprv zjedzte obed.“

Sestričky cestou z obeda videli staršieho pacienta, ako prelieza zábradlie na vonkajšej terase s cieľom ujsť. Keby personál neza-reagoval včas, spadol by. Pán pôsobil celý život ako kňaz, ktorého v určitom období prenasledovali a väznili.

V kuchynke bolo v jedno dopoludnie rušno. Pán Peťko sa rozhodne, že pripraví schôdzu pre svojich zamestnancov. Chystá a upravuje stoličky v miestnosti. Vo svojom živote pracoval ako riaditeľ podniku a bolo ťažké vysvetliť mu, že už ním nie je.

Je nutné niečo vysvetľovať?

Pacienti trpiaci demenciou nie sú blázniví či rozprávajúci z cesty, ako sa často medzi ľuďmi hovorí.

Myslím si, že sú to ľudia nohami v prítomnosti, ale myslou vo svojich spomienkach.

To, čo sa nám zdá u nich ako bláznivé a nenormálne, je pre nich v súčasnosti prirodzené a často skutočné. To, čo sami zažili. V stave demencie sa náhodne dostávajú do svojich zážitkov,

nevedomujúc si realitu dňa, preto pôsobia zmätene, nenormálne až bláznivo.

Pán Augustín, majiteľ podniku a milovník lodí, ma do poslednej chvíle ležiac na lôžku prekvapuje konštatovaním.

„Ničomu nerozumiem, veď ja a brat máme podnik. Musím ísť...“

Pani Bernardína vo veku deväťdesiatštyri rokov potrebuje ísť za dcérou, lebo je ešte malá.

Pani profesorka ekonómie pravidelne nachytáva personál pri stole, ako sa baví.

Dá si ruky v bok a prísny tónom ich vyháňa a napomína slovami:

„Však počkajte, ja vám to spočítam. Dostanete zlé známky.“

Pacienti trpiaci demenciou nie sú blázni. Viac ako v prítomnosti žijú v predstavách zo svojej minulosti. Zaujímavé je, že v určitom štádiu choroby sa už nepoznávajú v zrkadle.

Stáli sme pred zrkadlom s osemdesiatpäťročnou pacientkou Evičkou.

„Ukážte, ktorá ste vy?“ spýtala som sa. Pani Eva bez rozmýšľania ukázala na mňa.

Pacienti trpiaci demenciou vnímajú citlivo naše emócie.

Pán Jožko sedel v invalidnom vozíčku za stolom v spoločenskej miestnosti a kreslil obrázok. Blížil sa čas obeda a ja som sa hochystala rýchlo odviezť.

Nerozumel, čo sa deje, zo strachu pustil ceruzku a držal sa stola tak pevne, že ho nebolo možné od neho odtrhnúť.

„Pán Jožko, pozvali nás na obed. Poďte, pôjdem s vami, dáme si niečo dobré,“ znela veta z mojich úst. Jožko sa upokojil a presunuli sme sa do jedálne.

Pacienti trpiaci demenciou nás už nespoznávajú.

Myslím si, že je to ťažký údel pre rodinu, ktorá sa stará o svojho blízkeho s demenciou.

Pán so slzami v očiach stál na prahu izby svojej manželky.

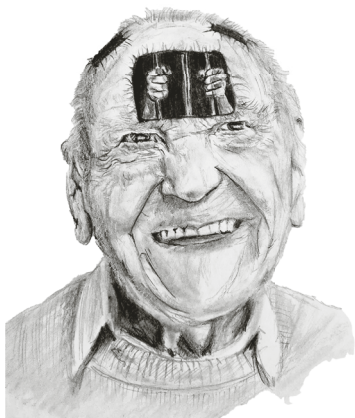
Ona si len šepkala nesúrodé slová a pozerala sa naňho prázdny pohľadom bez známok akejkoľvek emócie.

Vo vlastnom svete však bola až zvláštne pokojná.

Pacienti s demenciou, s ochorením, ktoré tak pomenovala medicína, možno nie sú „chorí“.

Len už dávno „odišli“ do svojich spomienok.

JOŽKO



Pán Jožko bol starší pán strednej postavy. Väčšinu času sedával pri vchodových dverách oddelenia, kde bol hospitalizovaný. Už sa ťažšie orientoval v čase i priestore. Občas navštívil náš Klub a zapájal sa do programu, ktorý je určený pre pacientov. Rád spieval. Bolo možné pozorovať, ako sa pri speve usmieva. Jeho pobyt u nás sa blížil ku koncu a pán Jožko sa chystal na odchod. Sedel so zabalenými taškami na recepcii aj so svojou manželkou. Na jej tvári sa zračil akýsi smútok a bolesť.

Prihovorila som sa jej slovami: „Vy ste pani manželka? Pán Jozef rád spieval, myslím si, že sa v liečebni cítil veľmi dobre.“ Pani si len povzdychla. „Áno, viem, ale ja som s ním doma 24 hodín. Je to náročné. Už nevládzem.“ V rámci sociálneho programu sme vyplnili čas pána Jožka len na nejaký čas.

Človek s Alzheimerovou⁴ chorobou potrebuje neustály dohľad nad jeho konaním. Je dezorientovaný alebo, inak povedané, žije už vo svojom svete. Môže si zmyslieť, že ide do práce a odíde bez slova cez otvorené dvere. Žiť spolu v jednej domácnosti s človekom s demenciou je ťažké najmä pre rodinu.

4 Alzheimerova demencia je veľmi pomaly sa rozvíjajúce degeneratívne ochorenie mozgu, ktoré vedie k zániku nervových buniek a nervových spojení. Postihuje predovšetkým tie časti mozgu, ktoré sú dôležité pre pamäť, myslenie a rozumové schopnosti.

Ak sa pamäť a rozumové schopnosti narušili do tej miery, že človek už nedokáže bez pomoci zvládať každodenné situácie, hovoríme o demencii.

MALIČKOSTI

V spoločenskej miestnosti je dnes rušno. Vonku svieta jarné slnko, ktoré spríjemňuje svojim svetlom náladu pacientov za oválnym stolom. Niektorí listujú v knihách, iní vyfarbujú nedokončený obraz a ďalší sú sústredení na hru Človeče, nehnevaj sa.

Vedľa hráčov sedí tichá „babinka“, ktorá sa len mlkvo prizerá. Akoby už žila vo svojom svete. Vo svete svojich spomienok, keď vonkajšie okolnosti, farby a situácie neukladá do pamäti. Môžu jej len pripomínať niečo z jej minulosti. Položím pred ňu na pracovný stôl misku s vodou, obrázok a farbičky s jemným štetcom. Na chvíľu odbehnem do kancelárie, ktorá sa nachádza oproti na chodbe. Vrátim sa po krátkej chvíli a čo nevidím? Babinka decentne drží v ruke štetec a oklepáva ho o misku s vodou. Dreveným končekom ho priblíži k ústam a potiahne z neho ako z tej najlepšej cigaretky. Nerozpráva, ale týmto ťahom mi približuje čiastočne jej svet. Hra Človeče, nehnevaj sa je v plnom prúde a ani sa nenazdáme, blíži sa hodina obeda a s ňou spojený presun do jedálne. Príprava na obed prebieha v rýchllosti, presných pohyboch a organizovanosti invalidných vozíčkov, ktoré čakajú na výťah. Mlčky odprevádzam babinku do jej izby s číslom šesť.

Pristavím vozík pred vstupom do jej izby a zahľadím sa jej do tváre. Výraz babinkinej tváre je akýsi neobvyklý. Jej modré oči hľadia na mňa figliarsky a vyzývavo. Kľaknem si pred ňu, aby som jej ešte lepšie pozrela do očí. „Tak čo, páčilo sa vám u nás v Klube?“ položím jej kontrolnú otázku. Babinka otvorí ústa a na jazyku sa jej zaleskne červená kocka z hry Človeče, nehnevaj sa. Možno si ku kávičke a k cigaretke chcela zajesť aj cukrík.

U pacientov s demenciou by sme mali dbať aj na takúto maličkosť, lebo aj z maličkostí môžu byť väčšie problémy.



BOBO

V popoludňajších hodinách je na oddelení liečebne rušno. Prichádzajú návštevy a odprevádzajú svojich hospitalizovaných na chodbu, prípadne na nádvorie. V kuchynke sa pripravuje olovrant a dvere spoločnej chladničky s odloženými pochúťkami sa stále otvárajú. V tejto trme-vrme si všimnem Boba, ako ležérne sedí v sesterskej izbe na otočnej stoličke so zahmleným pohľadom vedľa službukonajúcej sestry. To sme ešte nevedeli, že sa predávkoval liekmi...

Bobo je u nás taktiež zamestnaný ako sestra, ale dnes nemá službu. „Čau, Bobo, a čo ty tu robíš? Chýba ti práca?“ opýtam sa.

Pozrie sa mlkvo na mňa a v jeho pohľade zbadám akýsi zvláštny smútok. Vtom si všimnem ostrý, ale prosebný pohľad sestry. V jej očiach čítam: Prosím, zachráň ma...

Keďže v liečebni mám tak trochu pod patrónom duševné zdravie nielen pacientov, ale i zamestnancov, ujímam sa aktivity.

„Bobo, pod' so mnou do Klubu, porozprávame sa,“ usmejem sa.

Usmievam sa cielene a čo najjasnejšie, ako viem. Zdá sa, že to zabralo a Bobo kráča so mnou do miestnosti.

Usadí sa do koženého kresla a tak ako vidíte vo filmoch o terapeutoch a ich klientoch, vedieme rozhovor.

„Čo ťa trápi? Vysyp to. Stručne, jasne, výstižne!“ žartujem a snažím sa uvoľniť napätie, ktorého je v ňom dostatok.

„Mám finančné problémy. A ešte je v tom jedna žena...“

Nedopovie, len sa ho zmocní akási prazvláštna únava.

Chvíľu váham, či pokračovať v rozhovore. Bobo rozpráva a chvíľkami sa jeho oči dostávajú do inej polohy, v akej majú byť. Vyzerá, akoby sa predávkoval liekmi. Opýtam sa ho teda priamo:

„Bobo, niečo si užil?“

„Áno,“ odpovie spomalene a vtedy si uvedomím, že jeho anjeli bijú na poplach.

„Čo konkrétne?“

„Hmm, asi dvadsať tabliet...“

Vtom začujem jemný šuchot v kuchynke, ktorá sa nachádza vedľa spoločenskej miestnosti, kde som s Bobom. Práve si sadajú k stolu lekári – dvaja šarmantní a milí muži. Ich taniere a príbory vydávajú zvuky. To sa naši lekári konečne o 15:30 dostali k obedu.

Nuž, majú smolu. Vystrelím z kresla a vtrhnem do kuchynky.

„Prosím, pomôžete?“ Informujem ich, že zamestnanec mimo služby menom Bobo užil veľké množstvo liekov, pravdepodobne v snahe uniknúť problémom, do ktorých sa dostal.

Lekári nechajú všetko tak a nasledujú ma. Schytíme Boba, vysokého a statného chlapa, za ruky a pokúšame sa ho presunúť na najbližšiu toaletu.

„Pokúste sa dávať,“ povie rázne doktor.

Medzitým ten druhý už volá záchrannú zdravotnú službu. Bobo už vyzerá naozaj zle...

O pár minút sanitka odváža nášho Boba a lekári opäť usadajú k stolu v kuchyni s túžbou dokončiť začaté – naobedovať sa.

A náš Bobo? Po výplachu žalúdka na psychiatrickom oddelení na vlastnú žiadosť opustil nemocnicu.

Šťastnému koncu tohto príbehu pomohli viacerí. A ja som mohla opäť nahliadnuť do vnútra ďalšej ľudskej duše.

O INTIMITE

Slov o postoji k chorým alebo starším ľuďom bolo už napísaných dosť. Myslím si, že aj keby sme chceli byť akokoľvek milí a úctiví, nie vždy sme toho schopní. Ja ako sociálna terapeutka som si po konzultácii s lekárom mohla dohodnúť počet pacientov v skupine, ktorým venujem svoju energiu a pozornosť.

Lenže čo sestry a ďalší ošetrojúci personál? Zavalení od rána povinnosťami, ako je ranná hygiena, kúpanie, polohovanie, prezliekanie, podávanie stravy, a tiež občasnými nečakanými vrtochmi pacientov?

Ak je poddimenzovaný personál, ťažko z neho dostaneme empatiu na vysokom stupni.

Ťažko z neho vydolujeme pokojný hlas a trpezlivé zachádzanie s pacientom. Ťažko bude realizovať poučky o postoji k chorým, napísané v knihách.

Stála som pri lôžku pacienta a v rámci logopedických cvičení sme trénovali reč. Ukazovala som pánovi postihnutému afáziou⁵ obrázky

⁵ Afázia (strata reči) je porucha komunikácie, ku ktorej dochádza v dôsledku poškodenia rečových centier v mozgu. Môže sa prejavovať ako neschopnosť komunikovať, písať alebo rozumieť prejavu – verbálnemu alebo písomnému. Častejšie sa tento problém vyskytuje u starších ľudí, neraz napríklad po mŕtvici.

a on sa snažil správne vyslovovať slovo, ktoré bolo zobrazené. Nečakane vstúpila do dverí sanitárka. Na jej tvári bolo vidieť únavu, a preto som sa nepokúšala nadviazať rozhovor. Pristúpila k posteli jedného z pacientov, bez slova odhrnula perinu a začala nahmatávať jeho plienku. Automaticky, akoby nastavená v programe: rýchlo, krátko a efektívne. Pán na posteli sa zháčil a zvýšeným hlasom zareagoval: „Čo to robíte?!“

„Kontrolujem plienku, či je suchá,“ odvetila bez náznaku emócie sanitárka. Bola zapojená v pracovnom stereotype, ktorý sa stal akousi nutnosťou.

„No dobre, ale...“ nedokončil pán vetu a otočil sa na posteli chrbtom k nej.

V tej chvíli si žena uvedomila, že mala pána najprv informovať, čo ide vykonávať v jeho intímnej zóne.

Z pozície terapeutky a prečítaných kníh o tom, ako pristupovať k človeku na lôžku, viem, že to nebol správny prístup.

Chyby však robíme všetci. A možno práve preto, aby sme ich už druhýkrát neopakovali.

Myslím si, že je jednoduché byť milý k pacientom, ak sme plní energie a v duševnej pohode. Ak nás ale neuspokojuje atmosféra na pracovisku alebo sa na zamestnancov vyvíja silný tlak, nie je to v ľudských silách. Situácia sa zvrtnie na úkor pacienta alebo personálu.

V PYŽAMÁCH

„Však sú všetci v posteliach, čo také je možné ešte s nimi robiť?“
pýta sa rozpačito príbuzný pacientky, ktorý sa len nakrátko zastavil
na oddelení liečebne. Uvažujem...

V pyžamách vyzeráme všetci skoro rovnako.

Niektorí v pásikových, iní v kvietkovaných či bodkovaných noč-
ných košeliach. Aj krvný tlak sa meria rovnako, aj infúzia veľmi
podobne steká do žily. Hoci vyzeráme podobne, v každom člove-
ku, odetom v pyžame, sa skrýva iná duša, charakter a osobnosť.
V liečebni pre dlhodobo chorých sa vystriedalo mnoho podobných,
a predsa tak rozdielnych ľudí, pacientov. Niektorí boli veselí, iní
zas smutní, skeptickí, ďalší večne nespokojní, iní zase vďační aj
za pohár podanej vody.

Prečo je to tak?

Sme ako nádoby naplnené vodou, ale každá má iné usporiadanie
molekúl. Usporadúvali sa do rôznych tvarov a obrazcov podľa
prostredia, v ktorom sa nádoba s vodou nachádzala.

V liečebni, kde som pôsobila ako sociálna terapeutka, ktorej úlohou bolo zmiernovať duševné napätie u hospitalizovaných pacientov, som stretla mnoho zaujímavých ľudí. To, že boli zaujímaví, som zistila až po individuálnych rozhovoroch s nimi samotnými.

Pán H.

Človek drobnej postavy, ktorý už nerozprával. Len sa usmieval a mlčal. V invalidnom vozíku s vysokou opierkou sa niekedy až strácal. Dcéрка, žijúca v zahraničí, ho pravidelne navštevovala a zahrňovala dobrotami, ktoré pán H. ani nestihol skonzumovať. Možno tým prejavovala lásku, ktorú mu nemohla dať v domácej starostlivosti. Pán H. vymyslel obľúbený tvarohový krém s názvom Miláčik.

Pán S.

Pán strednej štíhlej postavy, často zastihnutý na chodbách liečebne. Nedalo sa ho prehliadnúť, pretože mal typickú chôdzu zloženú z drobných krokov, ktoré pripomínali cupkanie. Medzi sestrami a lekármi bol obľúbený pre svoje hlasné a strohé odpovede. Pán S. prežil časť svojho života v koncentračnom tábore.

Pán P.

Pán strednej postavy, ktorý rád spieval a rozmiestňoval stoličky v jedálni pre pacientov. Na otázku, čo robí, odpovedal: „O chvíľu sa začne schôdza!“ Zložitá situácia nastala, keď nahováral pracovníčku kuchyne, aby spolu odišli domov. Pán P. bol už vo svojom svete (DAT, Alzheimerova choroba).

Pán M.

Vysoký pán v pokročilom stave svojej choroby, ktorému bolo pravidelne kupované pivo na jeho želanie. Svojím hlbokým hlasom občas zakričal: „Zavolajte mi Chudíka!“ Pracoval roky v divadle aj televízii ako herec.

Pani V.

Vysoká pani s polodlhými vlasmi a so zaujímavou sfarbeným hlasom. „Chod', dievča moje, do pivnice po zemiaky,“ počastovala ma vetou počas mojej návštevy pri jej lôžku. Žila už vo svojich spomienkach, bola herečkou i spisovateľkou.

Pán K.

Mierne zavalitý pán s dlhou bradou a ceruzkou v hornom vrecku

pyžamovej košele. Rád spieval a navštevoval spoločenskú miestnosť s aktivitami. Vo svojom živote veľa cestoval a vystavoval po svete svoje kresby. Pán K. bol karikaturista.

A ďalší...

Videla som mnoho pacientov, ktorí sa ocitli v liečebni pre dlhodobu chorých.

Odetých v pyžamách, ležiacich alebo sediacich na svojich posteľiach či invalidných vozíkoch.

Uvedomovala som si, že za každým stroho odetým človekom sa skrýva jedno veľké tajomstvo. Tajomstvo, ktoré mal každý z nich. Bol ním samotný životný príbeh a s ním aj radosti, úspechy, zranenia, bóle i poznatky. To všetko a ešte omnoho viac sa skrývalo za každým pásikavým či kvetinovým pyžamom, za každou strnulou tvárou, za každou kartičkou poistenca, za zbalenou cestovnou taškou. Bol za nimi človek a jeho príbeh.

S ÚSMEVOM



Raz niekto povedal: Najlepšie si zapamätáme situácie so smiechom alebo strachom. Momenty v živote, ktoré sú spojené s emóciou. Čím je emócia silnejšia, tým vytvorí väčší odtlačok v našej pamäti.

Úsmev 1

V spoločenskej miestnosti organizujem besiedku s dobrovoľníčkou. Pravidelne k nám chodíeva spievať piesne, ktoré lahodia uchu starších pacientov.

Mojou úlohou je motivovať pacientov, aby vstali z postelí a zúčastnili sa na programe. Znie to jednoducho, ale v realite to prebieha zložitejšie. Pohyb pacientov je často obmedzený v dôsledku ich ochorenia alebo majú svoje rituály.

V spoločenskej miestnosti bolo už všetko pripravené. Pacienti aj s dobrovoľníčkou sedia netrepežlivo za stolom. Už len začať.

V poslednej chvíli som si spomenula na pani Oriěškovú. Tá ešte chýbala.

„Hneď som späť,“ zvolám a rozbieham sa smerom na oddelenie.

Pani Oriěšková pomaly vstáva z postele a oblieka si ružový župan. Umiestňujem vozíček k posteli tak, aby čo najrýchlejšie mohla do neho vhuť.

Nie, nestalo sa tak.

Pani Oriěšková otvára zásuvku v stolíku a pomaly z nej vyberá svoje okuliare. Poskladá vreckovku, vloží ju do vrečka župana a pomaly si sadá do invalidného vozíčka.

Nie, nestalo sa tak.

Opäť otvára zásuvku a vyberá z nej hrebeň.

„Ešte sa musím učesať, keď idem do spoločnosti,“ hovorí vážne.

S miernou nervozitou stále čakám.

Pani si upraví vlasy, položí hrebeň naspäť do zásuvky, zavrie ju, skontroluje vankúš na posteli, či je urovnaný, a konečne nasadne do vozíka.

Rozbehnem sa s pacientkou chodbou a čakáme na výťah.

Nie, neprichádza hneď na zavolanie, takže čakáme...

Už je to tu, už prichádza, konečne, pomyslím si.

Nastupujeme. Dvere sa zatvoria, keď sa zrazu pani obráti ku mne so zúfalým výrazom na tvári.

A zuby? Ja nemám zuby!

„Zahryznem si do jazyka“ a opäť stláčam gombík vo výťahu smerom späť na oddelenie...

Úsmev 2

V liečebni je ubytovaný pán M. Uraštený osemdesiatdvaročný fešák so šibalskými očami.

„Na toho si daj pozor, lebo má tendenciu plieskať sestričky po zadku,“ upozorňuje ma kolegynka.

Zoznámime sa. Pán M. mi rozpráva o svojom živote na dedine a o zvieratách.

Z rozhovoru vyplýva, že je milovníkom a chovateľom zvierat. Okrem toho bol aj včelárom.

Pozývam ho do našej spoločenskej miestnosti nazývanej Klub.

Na ceste do Klubu ho sprevádzam sediaceho v invalidnom vozíku. Blížime sa od chrbta k sestričkám stojacim na chodbe. Predvídavo som v strehu a čakám, čo bude nasledovať. Pán M. zdvíha ruku a chystá sa na akciu... Plesk!

Zastavím ho, potľapkám kamarátsky po pleci a pokračujeme v ceste.

„Prečo to robíte, pán M.? Viete, že je to sestrám nepríjemné?“ opýtam sa, keď vstupujeme do miestnosti.

„Nudím sa, tak nech je aspoň zábava,“ odpovedá s úsmevom.

Pána M. som sa rozhodla viac zamestnať. Vyhľadala som pre neho knihy o prírode a taktiež obrázky zvierat na vymaľovávanie. Prešiel nejaký čas. Od vrchnej sestry sa dozvedám, že pán M. sa správa slušne a vždy sa teší na nové činnosti v spoločenskej miestnosti. Z mierne protivného pána sa stal príjemný spoločník a parták v Klube.

Úsmev 3

V jedno jarné ráno sa do práce obliekam elegantne. Aj keď uprednostňujem športový štýl, v ktorom by som pokojne mohla vystúpiť na Chopok, teraz robím výnimku. Možno niekoho stretnem a zaujmem svojím novým sakom. Aj tak len odpočíva v skrini.

Odchádzam z domu v novom štýle s čerstvo rozprášenou voňavkou na krku

Po príchode do liečebne vnímam rýchlu chôdzu a zvýšený hlas vrchnej sestry, znejúci z oddelenia.

„Môžete vstať? Skúste si čupnúť na kolená.“ Zbystrím sluch a neváham sa pustiť do akcie.

Rýchlo otváram dvere na oddelení a čo nevidím... Obézna pacientka leží na zemi a sestry so sanitárom sa ju pokúšajú zodvihnúť. Nie je to ľahké. A nielen kvôli jej hmotnosti, ale aj preto, lebo slabo počuje. Priskočím v značne nepohodlnom, ale elegantnom kostýme, s vôňou šíriacou sa do éteru.

„Ťaháme, héj, rup! Nejde to!“ skríkne sestra bezmocne. Pacientka z vedľajšej izby sa z chodby prizerá a s napätím pozoruje, čo sa stane. „Ešte raz, héj, rup!“ Mierne sa prikrčím a snažím sa pozbierať

všetku silu, ktorú mám. Podarilo sa. Pacientke podkladáme pod zadok stoličku a svojimi dlhými elegantnými nohavicami utieram tekutinu rozliatu na podlahe. Pripadám si ako akčná hrdinka vo filme, v nablýskanom kostýme, ktorý mi určil režisér. Aký význam malo moje ranné cifrovanie? Stretnutie, ktoré som si vysnívala, sa neuskutočnilo podľa mojich predstáv.

No taký je život. Moja pomoc personálu na oddelení pri zdvíhaní nemohúcej panej za to stála...

Úsmev 4

Sedíme s pacientkou na lavičke pod košatým stromom vo vonkajšom areáli liečebne a za štebotu vtáčkov rozoberáme zmysel života.

Terapia pod stromom. Aké romantické, pomyslí si.

Po chvíli podopieram zoslabnutú pacientku smerom dovnútra liečebne a lúčime sa slovami: Aj nabudúce!

Znie to veľmi nádejne, aj keď obidve vieme, že to tak nemusí byť.

Sled mojich myšlienok pretrhne džavot veselej asistentky riaditeľa.

„Do riaditeľne,“ zašveholí.

Atmosféru spod košatého stromu si odnášam k riaditeľovi.

Dialóg so šéfom sa nesie bez „ujmy na zdraví“ a po chvíli strávenej v kancelárii odchádzam preč.

„Počkajte, niečo nesiete na chrbte. Aha, aj na krku,“ neisto zvolá šéf. A je to tu.

Počas príjemne ladeného rozhovoru na lavičke ma zasiahol trus „štebotavca“.

Mierne zaskočená trochu trápnu situáciou sa vynájdem slovami:
Tak vidíte, pán riaditeľ, práca v teréne má svoje riziká. Ale verím, že povedú ku šťastiu.

Humor lieči, a to bez rečí...



MYSTÉRIUM

Blíži sa trinásty december a s ním aj tajomná atmosféra spojená s menom Lucia. Počas svojej obchôdzky chodbami liečebne vstupujem do izby číslo jeden.

„Ako sa cítite?“ pýtam sa panej ležiacej na posteli.

Neodpovedá, len neprítomne hľadá na strop.

Po chvíli zareaguje.

„Viete, nespala som, pretože som mala návštevu.“

„Návštevu? V noci?“ čudujem sa.

„Bolo u mňa také malé dievčatko. Stálo v otvorených dverách a vlasy malo zapletené do vrkočov.“

„Aha, možno to bolo dieťa niektorého zo slúžiacich doktorov,“ odpoviem a snažím sa odkloniť tému.

O chvíľu odchádzam z izby a kráčam po chodbe do spoločenskej miestnosti.

V rámci skupinovej terapie sa rozprávame o legende, ktorá sa spája s menom Lucia.

Rozdám prísediacim dámam a pánom papiere a ceruzky s návrhom, aby nakreslili svätú Luciu. Tak ako si ju predstavujú.

Jeden starší pán nakreslil mladú ženu so zapletenými vrkočmi.

„Pekné. A poznáte niekoho podobného, ako je na obrázku?“ vy-
zvedám.

„Áno, nakreslil som podobnú dievčinu, ako je tá, ktorá chodievala večer po izbách,“ odpovedá starší pán.

Rozpoviem svoj zážitok zdravotnej sestry Zdenke.

„Áno, v liečebni je to známa skutočnosť. Už ju videli viacerí pacienti, ale keďže mnohí berú lieky, je to téma do diskusie,“ usmieva sa.

„Faktom však je, že siluetu dievčatka s vrkočmi spozorovali aj niektorí kolegovia v nočnej službe,“ doplní.

Zaujímavé, pomyslí si.

Naše pracovisko sa mení na mystérium a my máme možnosť stretnúť sa s duchom⁶.

Od rehoľných sestričiek, s ktorými pracujem, sa dozvedám, že sa už v kaplnke pomodlili za zablúdenú dušu dievčatka so zapletenými vlasmi. Dodnes je nám tento jav záhadou. Či bol príznak, obraz alebo silueta dievčatka reálna, alebo išlo o mystérium, sa môžeme len domnievať.

Život je jedno veľké mystérium...



⁶ **Duch** je jednak archetyp, jednak funkčný komplex. Často je personifikovaný ako aktívna, oživujúca, podnecujúca a rozniecujúca bytosť.

Duch je podobne ako boh objektom duševného zážitku, ktorého existenciu vo vonkajšom svete nemôžeme nijako dokázať ani racionálne zdôvodniť (*Carl Gustav Jung*). **Duch** je jednoduchý, nezrušiteľný, považujúci sám seba za mysliaceho (*Descartes*). **Duch** je najvyššia súčasť duše, sila myslieť (*Platón*).

DOBROVOLNÍČKY

Vo svojej práci som sa stretla s dobrovoľníčkami a dobrovoľníkmi. Kto je dobrovoľník? (po latinsky voluntarius = ochotný, naklonený)

Človek, ktorý dáva zo svojho osobného času, energie, vedomostí a schopností v prospech činnosti, za ktorú nedostane finančnú odmenu, ale môže získať osobnostný a profesionálny rast, dobrý pocit, niekedy nové priateľstvá a životné skúsenosti. Mojou úlohou ako koordinátorky programu bolo umiestniť dobrovoľníka na správne miesto. Či už ku konkrétnemu pacientovi, ktorý dal súhlas na návštevu dobrovoľníka, alebo do skupiny v rámci sociálnej terapie.

Pani Margita, dáma v zrelom veku, sa nesmelo hlásila k svojej vášni spievať.

Oplývala krásnym hlbokým hlasom, ale doma ho nevyužívala. V spoločenskej miestnosti, kde sme sa pravidelne s pacientmi stretávali, dostala možnosť spievať. Neraz som pristihla prísediacich pacientov s kotúľajúcimi sa slzami na tvári. Ľudové piesne v podaní pani Margity zneli nebojácne, hlasno a od srdca. Naše spievanie vyvolávalo často pozornosť aj okoloidúceho personálu.

Občas sa pristavil a niekedy si s nami aj zanôtil. Zvláštna to kombinácia spievanie a choroba, nemyslíte?

Pani Jozefína, aktívna pani v zrelom veku, ktorá k nám pravidelne prichádzala na bicykli.

V letnom období mala oblečené žlté tričko s nápisom DOBROVOLEŇÍK. Prichádzala s pripraveným príbehom alebo vlastným zážitkom z jej ciest po svete. Rozprávala s takým zanietením, až som mávala pocit, že som v miestnosti zbytočná.

Pani Magdaléna, šarmantná dáma v zrelom veku, ktorá navštevovala pacientov zväčša ležiacich na lôžku.

Viedla s nimi rozhovory alebo priniesla šálku kávy, čaju. Cítila sa priam nadšene v pomoci druhým a liečebňa sa stávala jej druhým domovom. Každú jednu zo spomenutých dám som poznala individuálne, aj ich životné príbehy. Neboli to ženy, ktoré by nemali doma čo robiť, ale boli to ženy, ktoré sa chceli na chvíľu rozdať a ponúknuť kúsok zo svojho srdca a pozornosti druhým.

Jožka, Margitka, Magdalénka – ženy, na ktoré sa nedá zabudnúť.



VEK AKO ČÍSLO

Stalo sa vám v živote, že ste stretli človeka, ktorý vás tak zaujal svojím výzorom, charizmou či duševným fluidom, že naňho nevieťe zabudnúť? Mala som podobný pocit u viacerých pacientov, s ktorými som sa stretla v liečebni.

Katarína, pani s hustými vlasmi nižšej postavy, ktorá sa, opierajúc o paličku, prechádzala po chodbe. Jej palička nebola obyčajná. Na jednom konci smerujúcom k zemi sa rozdeľovala do trojnožky, čím dodávala človeku pocit väčšej stability.

„Odkiaľ máte takú paličku?“ vyzvedala som.

„Doniesla mi ju dcéra z Rakúska. Viete, keď už mám tých stodva rokov, tak nech sa lepšie udržím na nohách,“ figliarsky na mňa žmurkla staršia dáma. Do spoločenskej miestnosti nevstúpila s myšlienkou, aby ju iní zabávali. Prišla rovno s myšlienkou, že ona bude zabávačkou, presnejšie koordinátorkou skupiny. Sedela za stolom s ostatnými pacientmi a viedla rozhovor.

„Poznali ste muža menom Schöne Náci, pekný Nácko?“ zadala otázku do pléna.

Téma o milom a úctivom človeku, ktorý sa prechádzal vo fraku a v bielych rukavičkách ulicami Bratislavy, bola priam ideálna. Mnohí zo starých „Prešporákov“ sa na človeka menom „Pekný Nácko“ pamätali. Drobná pani sa pomrvila na svojej stoličke, odpila si z čaju a začala rozprávať:

„Schöne Náci, vlastným menom Ignác Lamár, bol synom obuvníka a jeho detstvo nebolo ľahké. Musel sa vyrovnat' s odchodom matky od rodiny, so smrťou otca a s následkami, ktoré z tejto neľahkej situácie vyplynuli. Zamestnal sa v mestskom divadle ako rekvizitár, kde sa aj zamiloval. Jeho láska netrvala dlho.

Smutný Ignác blúdil bratislavskými ulicami a premýšľal o svojej budúcnosti. No aj v ťažkých časoch si dokázal poradiť. Po otcovi zdedil elegantný frak, cylinder, biele rukavičky, vychádzkovú paličku a čierne lakovky. Takto vyobliekaný začal navštevovať svojich známych, predovšetkým osamelé vdovy, ktoré poznal z mestského divadla. Vykonával taktiež drobné práce. Pomáhal s upratovaním, prášil koberece alebo nosil uhlie z pivníc, za čo ho často pohostili. Niekedy dostal aj finančnú odmenu. Stávalo sa, že o takto zarobené peniaze sa podelil s hladnými deťmi, bezdomovcami či

s chudobnými. Keďže ho videli pekne vystrojeného, mysleli si, že je boháč. Pritom však netušili, že je vlastne jedným z nich. Ignác si obľúbil každodenné prechádzky po uliciach mesta. Usmieval sa na ľudí a tešilo ho, keď mu úsmev opätovali. Svedčilo to o tom, že si ho všímali, a to ho robilo šťastným. Bolo to tak aj vďaka staromódnemu oblečeniu, ktorým vzbudzoval pozornosť. Jeho sen sa menil na skutočnosť. Z nenápadného Ignáca sa stal Schöne Náci, neodmysliteľná súčasť Bratislavy. Prechádzal sa po meste a po slovensky, nemecky a maďarsky zdravil okoloidúcich. Bratislavčania ho stretávali nielen na uliciach, ale aj v kaviarňach, cukrárňach a v pohostinstvách. Niektorí naňho pokrikovali a ťahovali si z neho, ale on si z toho nič nerobil. Neodpovedal, len sa na nich uprene pozeral a usmieval sa. Rozmýšľam, koľko vnútornej sily bolo ukrytej v tomto drobnom človeku. Aj keď mal ťažký život, nerozdával smútok a sklamanie, ale práve naopak. Rozdával úsmev, dobrosrdečnosť a pomoc druhým. „A takých ľudí stretávam vo svete čoraz menej,“ skonštatovala stodvaročná drobná pani, ktorá sa stala na chvíľu vedúcou skupiny.



PRI LÔŽKU

Do liečebne nám priviezli pacienta na nosidlách. Nehybne leží na posteli, ale oči má otvorené. Nie je isté, či si uvedomuje seba a okolie. Je vo vegetatívnom stave – bdelej kóme⁷. Keď vchádza do jeho izby niekto z personálu, vždy sa pozdraví. Pacientom je mladý dvadsaťosem ročný muž. Pri jeho lôžku sa striedajú sestry, sanitári, fyzioterapeuti a popoludní ho príde navštíviť jeho rodina.

Je milovaný. Izba vonia olejčkami a mastičkami, v prehrávači hrá dobrá hudba a na stolíku stojí akvárium s rybičkou.

Ťažká a možno nezvratná situácia, v ktorej sa mladý človek ocitol, je vyvažovaná vľúdnym slovom, starostlivosťou a prítomnosťou milovaných.

Blížia sa vianočné sviatky. V podvečerných hodinách prichádza do liečebne skupina mladých ľudí. Predstavia sa na recepcii a pokračujú v ceste na oddelenie.

⁷ Vegetatívny stav – bdelá kóma

Ide o klinický stav kompletného neuvedomovania si seba samého a svojho okolia, charakteristický cyklami spánku a bdenia s čiastočne alebo úplne zachovanou autonómnou funkciou hypotalamu a mozgového kmeňa. Okrem najčastejšej traumatickej príčiny môže nastať v dôsledku progresie degeneratívnych, metabolických alebo neurologických ochorení či v dôsledku vrodených malformácií nervového systému.

Na oddelenie, kde leží aj mladý muž.

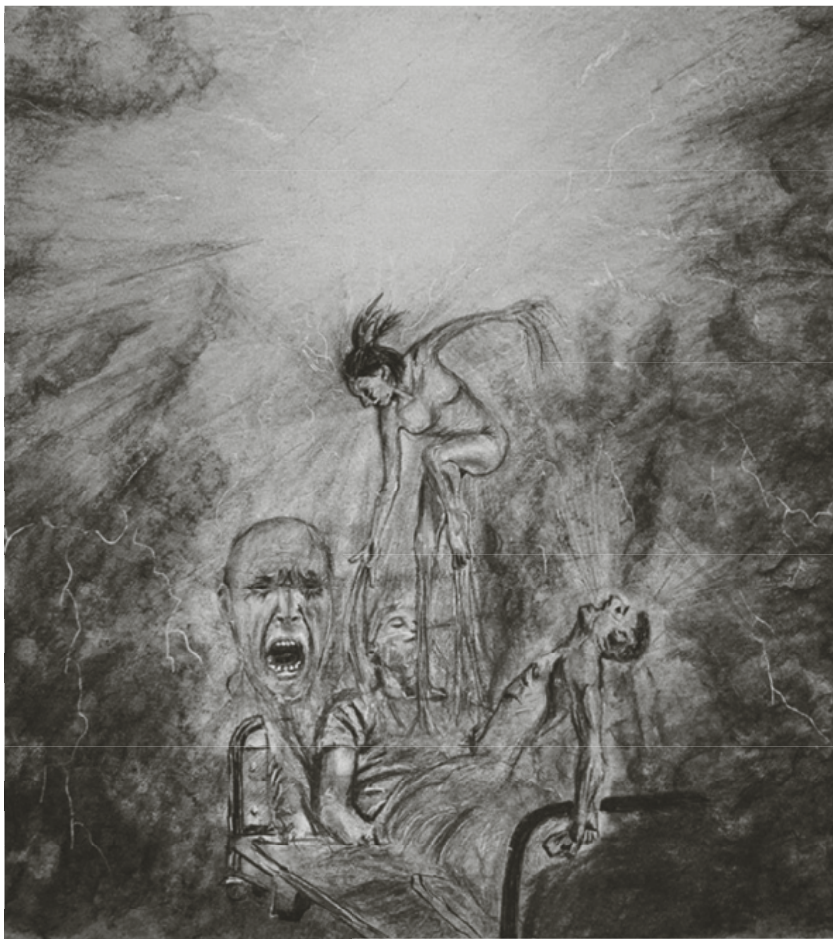
Zhodia svoje kabáty, vytiahnu z kufrikov hudobné nástroje a spustia. Odrazu sa chodbami liečebne šíri krásna súhra hlasov a tónov, ktorá sa nesebecky dostáva do uší každého jedného pacienta. Dokonca aj k tomu so slabším sluchom.

Speváci prišli zaspievať pre mladého muža, ale v skutočnosti nielen pre neho. Koncert zorganizovala jeho milovaná manželka, ktorá v ňom so slzami v očiach účinkovala. V inej izbe leží pacientka s podobnou diagnózou. Neustále sa díva na svet veľkými očami, hýbe ústami, ale nevydá ani slovko. Môžete mať pri nej pocit, že sa síce pozerá, ale nevidí vás. Vníma iný svet, iné obrazy. Aké sú v skutočnosti? Môžem sa len domnievať.

Milovaný manžel ju navštevuje každý deň. Presedí pri nej hodiny. Číta noviny alebo iba tak hľadá na svoju ženu.

Jej dcérka sa dokonca zamestnala v liečebni, aby mohla byť v jej prítomnosti častejšie. Vymenila pohodlie kancelárie za ťažkú prácu opatrovatelky.

Opäť je predvianočné obdobie a v spoločenskej miestnosti sa maľujú anjeli z tvarovacej hmoty. Niektorí sú pomal'ovaní zlatou, iní striebriстую farbou. Ich drobné tváričky sa usmievajú a symbolizujú nádej. Iracionálnu nádej, ktorú potrebujeme azda všetci.



Myslím si, že aj keď sa súčasná medicína snaží odborne pomenovať vegetatívny stav – kómu u pacienta, to, čo sa skutočne odohráva v jeho „podkôrovom“ svete, zostáva záhadou.

O ĽUDSKEJ DÔSTOJNOSTI

Zachovanie dôstojnosti⁸ pacienta a dôstojný prístup k nemu. Tak znelo krédo mnohých z nás, ktorí sme pracovali v liečebni pre dlhodobo chorých aj zomierajúcich.

Všimla som si, že pacienti hospitalizovaní v liečebni mali vo svojom správaní niečo spoločné. Boli pomalší, vnímavejší na hlasy a zvuky personálu, vystrašení z nadchádzajúcich udalostí, pokornejší a odovzdanejší. Stalo sa priam nutnosťou hľadiť na ich duševné rozpoloženie a zachovanie ich dôstojnosti.

Na oddelenie sme prijali nového pacienta.

Mal na sebe károvanú košeľu, ktorú zakrýval župan sivej farby. Zastihla som ho vo chvíli, keď si prezeral obrázky zavesené na stenách chodby.

„Dobrý deň, páčia sa vám naše obrázky?“ spýtala som sa.

⁸ **Dôstojnosť** je morálny vzťah k sebe samému a spoločnosti k jednotlivcovi, ktorého vedomie je formou sebakontroly osobnosti; na dôstojnosti sa zakladajú požiadavky jednotlivca voči sebe samému: konať tak, aby človek neponížil svoju dôstojnosť.

„Áno, sú pekné. Viete, sám tak trochu kreslím,“ usmial sa šarmantný deväťdesiatročný pán.

Pozvala som ho do spoločenskej miestnosti, ktorú začal navštevovať pravidelne.

Zakaždým vytiahol z vrečka župana plechovú škatuľku, v ktorej mal uloženú gumu, uhlíky, vatičky... Tvorbe sa venoval od mladosti. Okrem povinných procedúr strávil veľa času v našej klubovni. Počas kreslenia rozprával aj ostatným príteliacim zaujímavé historky. Po jeho odchode z liečebne zdobili naše steny nádherné obrázky od spokojného pacienta v sivom župane.

Na oddelení počas trmy-vrmy nemocničného ruchu bolo možné pozorovať, ako z izby číslo dvanásť vychádza pekne upravená vysoká dáma. Bola obyvateľkou liečebne, presnejšie, rozhodla sa žiť v liečebni až do konca. Pravidelne chodievala na vychádzky do mesta. Jedného dňa som šla z práce domov taxíkom.

Šofér sa mi prihovril so slovami:

„Často vozím z tejto adresy takú peknú vysokú dámu. Ona u vás pracuje?“

Vždy elegantne oblečená a s upravenými vlasmi často sedávala na nádvorí pod košatou lipou a poťahovala si zo svojej cigaretky.

Stala sa súčasťou našej liečebne, kde zažívala dôstojnú starobu so všetkým, čo k tomu patrilo. Úsmev aj smútok, spoločenský život aj samotu, bolesť aj zmierenie...

Jedného dňa som vstúpila do izby, v ktorej blikal alarm. Pacient ležiaci na lôžku, mierne dezorientovaný časom aj priestorom, cítil potrebu komunikovať. Počkala som, kým vyslovil súvislú otázku.

Bandáže na jeho nohách boli uvoľnené, pravdepodobne nemo-
tornou činnosťou rúk. Nespokojne sa zmietať na posteli a ža-
loval sa. „Prosím vás, urobte zo mňa človeka,“ vyriekol ža-
lostne. Mlčky som hľadela do jeho očí a jediné, čo som v tejto
situácii mohla urobiť, bolo napraviť zošuchnutú perinu na lôžku,
dotknúť sa jemne jeho pleca a pokračovať v ceste za sestričkami
s informáciou.

Myslím si, že je veľmi dôležité, v akých podmienkach sa ocitne
človek prežívajúci starobu alebo posledné chvíle svojho života.

Zachovanie jeho dôstojnosti by sme mali mať vždy na pamäti.



TAXÍKOM

Často sa stretávam s názorom:

Užívajme si, kým sme mladí, doma budeme sedieť, keď sa z nás stanú starci.

V práci so staršími obyvateľmi liečebne aj domova seniorov som si všimla, že takéto vyjadrenie nie je presné. Možno do obdobia, keď nás začali považovať za starších, sme sa už dostali a ani sme si to nevšimli.

Koľko rokov máte dnes? Štyridsať alebo päťdesiat?

Oproti osemnásťročným ste už starí. A chce sa vám sedieť doma, takpovediac pri peci?

V liečebni pre dlhodobo chorých som sa zoznámila so staršou dárou.

„Volajte ma, prosím, Cilka,“ povedala s úsmevom šarmantne vyzerajúca pacientka. Pani Cilka mala presne osemdesiatosem rokov, keď začala navštevovať naše zariadenie s cieľom rehabilitačného pobytu.

„Prosím vás, Zuzanko, nemáte na vašich poličkách nejaké zbytočné bavlnky? Uplietla by som vám niečo,“ privítala ma jedného dňa pani Cilka s prosbou.

„Samozrejme, že máme a teším sa, že konečne pôjdu do tých správnych rúk,“ povedala som a podala jej kufrík s farebnými bavlnkami a háčikmi.

Pani Cilka pravidelne sedávala v koženom kresle počas programu v spoločenskej miestnosti. Hľadiac na háčik a bavlnku do detailov vnímala aj dianie v miestnosti.

Keď končila svoj pobyt u nás, povedala:

„Budem pre vás doma pliesť košíčky, misky a aj ich doručím.“
Usmiala sa a nasadla aj s batožinou do taxíka.

Prešli tri mesiace...

Ako obvykle som sa venovala pacientom v spoločenskej miestnosti. Vtom sa rázne otvorili dvere a stála v nich usmiata pani Cilka. Mala oblečený pekný kabát a nezabudla ani na šminky.

Opierala sa o chodúľku, na ktorej mala položenú škatuľu s upletenými anjeličkami.

„Tak, Zuzanko, ako som sľúbila, doniesla som tovar. Hneď sa vrátim, len ešte navštívim pána riaditeľa, primára a sestry,“ zahlásila pani Cilka.

Staršia energická dáma obehla aj ďalšie kancelárie so svojimi upletenými drobnosťami.

„A ako ste prišli?“ opýtala som sa.

„No predsa sama, taxíkom,“ odvetila hrdo. A fúkajte vajíčka, lebo by som rada pripravila dekorácie na Veľkú noc,“ zdôraznila pani Cilka.

Chodievala k nám každý rok, a keď sa blížila oslava jej deväťdesiatich rokov, vybrali sa so spolubývajúcou z domova seniorov na letný zájazd do Talianska.

Áno, dobre počujete. Do Talianska. A navyše autobusom.

Na moju otázku, ako jej bolo na dovolenke, odpovedala:

„Výborne, Zuzanko, len škoda, že som si nevezala so sebou tú chodúľku. Nemohla som si prezrieť všetky stánky. Boli sme hviezdami zájazdu.“ Usmiala sa a opäť nasadla do taxíka.

Nuž, čo dodať...

Pani Cilke ani vysoký vek nebránil v rozhodnutí, aby ešte navštívila more.

Zo svojho pozorovania starších ľudí v zariadení liečebne pre dlhodobobo chorých som si odniesla myšlienku:

Žime naplno, ale nepodmieňujme naše „naplno“ vekom. To, či sme starí, je v skutočnosti veľmi relatívne.

NA TEJ ISTEJ LODI

Do spoločenskej miestnosti som priviedla po predchádzajúcom rozhovore staršieho pána.

Pôsobil bdelo, akurát sa sťažoval, že nemá čo robiť. Za veľkým oválnym stolom sedela dvojica starších manželov, ktorí sústredene hrali Človeče, nehnevaj sa. Tvorila ho kobercová podložka s potlačenými farebnými značkami a vysokými figúrkami. Hra nebola nikdy nudná a pacienti si mohli počas zábavy ponáťahovať aj svoje svaly.

„Človeče, nehnevaj sa? A chcete odo mňa, aby som sa zapojil?“ prekvapene sa opýtal pán vstupujúci do miestnosti. „Inú hru nemáte? Lebo na takéto niečo sa nedám nahovoriť.“ Hundrajúc sa usadil do kresla.

Podala som mu veľkú obrázkovú knihu zo sveta prírody. Pán sa utíšil a začal si v nej listovať.

Po chvíli sa otočil starší pán sediaci za stolom k pánovi v kresle.

„Počujte, a s nami by ste si nezahrali?“

„Áno, zahral, ale nie primitívnu hru,“ odsekol uhundraný pán v kresle.

„Tak si s vami zahrám karty,“ nevzdával konverzáciu pán za stolom.

Vyložila som zo skrinky škatuľku s kartami. Po chvíli pozorovania bolo jasné, že nespokojný pán už zabudol pravidlá hry. Položil karty na stôl so slovami:

„Nechajme to, mňa tá hra nebaví.“ Situácia, ktorá vznikla, má aj vysvetlenie. Nespokojný pán si uvedomoval jednoduchosť hry Človeče, nehnevaj sa, ale neuvedomoval si svoj mentálny stav, v ktorom sa v dôsledku choroby ocitol. Jeho vlastné zábrany mu bránili v tom, aby sa uvoľnil a zahral si, podľa neho, primitívnu detskú hru.

Nuž, ktorý z nich bol na tom lepšie?

A nezabudnem podotknúť, že pán za stolom mal na svojej menovke pred menom i za menom niekoľko písmen (RNDr., CSc.). Do liečebne chodievala na rehabilitačný pobyt aj pani Žofia, sympatická

moletka s prenikavým hlasom. Kde sa objavila, tam bolo veselo. Či už v rehabilitačnej miestnosti, kde spievala rytmické cigánske piesne, alebo u nás v spoločenskej.

Pani Žofia bola vyštudovanou lekárkou. Oslovovali sme ju pani doktorka. Mala osemdesiatštyri rokov, ale napriek tomu vynikala svojím duševným temperamentom. Avšak z dôvodu personálnych zmien sa situácia v zariadení zmenila a s ňou aj atmosféra na pracovisku. Pani Žofia prišla opäť do liečebne na svoj vytúžený pobyt. Na oddelení však namiesto pohody vládla trma-vrma. Nový personál sa zaučal vo svojej práci a priniesol si naučené zvyky z iných nemocníc.

Pani doktorka Žofia sa stretla s iným prístupom.

V jedno popoludnie mi sanitárka povedala, že pani z izby číslo päť (Žofia) prosí, aby som za ňou prišla.

Našla som ju rozrušenú, sediacu na posteli.

„Nemajú na mňa čas, sedela som na „tróne“ dvadsať minút a nikto mi neprišiel pomôcť,“ sťažovala sa.

„A ja nie som nejaká pani Jedličková, som lekárka!“

Vnímala som jej rozhorčenie s pochopením.

Personál nepoznal stálu návštevníčku zariadenia ani štýl práce, ktorý sa zmenil na rutinný a nemocničný.

Práca v prostredí, kde sa striedal smútok i plač, bola užitočnou skúsenosťou nielen pre pacientov, ale aj ošetrojúci personál.

S titulom alebo bez neho, všetci sme na tej istej lodi.

V JEDNODUCHOSTI

Vonku je sychravo, hmlisto. Ako čerstvá začiatočníčka v zariadení liečebne sa zoznamujem so staršou dámou so striebornými vlasmi.

Z rozhovoru vyplýva, že žije sama a nemá zo svojich blízkych už nikoho.

V miestnosti visí religiózny obrázok a na okennom parapete stojí kvetináč s vianočným kvetom.

„Tešíte sa na Vianoce?“ vyhrkne zo mňa otázka.

„Ak vám mám pravdu povedať, ani nie,“ zamyslí sa.

Ako by som ju potešila? Všade navôkol panuje vianočná atmosféra, tak prečo nie aj v liečebni pre dlhodobo chorých? prebehne mi hlavou myšlienka.

Oslovujem pána údržbára (uja Paľa), či by odrezal konár z borovice rastúcej v exteriéri liečebne a prinesiem ju do izby pani Jozefíny.

„Ozdobíme ju spolu, čo poviete?“ usmievam sa.

„Ale nemáme dost' vianočných ozdôb,“ podotknem a následne sa nechám viesť jej radou.

„Ak máte v kuchyni kocky cukru, pár orechov a jablká, môžeme zdobiť. Tak sme to robievali s rodičmi ako malé,“ navrhuje pani Jozefína.

„To je nápad! A ešte k tomu farebný alebo pozlátený papier,“ doplním.

Púšťame sa do práce.

Pani svojimi deväťdesiatročnými rukami balí cukor do farebnej pozlátky a zväzuje špagátom. Jablká nastokneme na háčiky nájdené v škatuli a okolo vetvičky poukladáme orechy.

Aj keď sa ocitla pani Jozefína v priestoroch nevoňajúcich vanilkou a medom, cítime sa aspoň na chvíľu dobre. S pokojom a radosťou v duši.

Podobne ako na vianočné sviatky.

Každý rok sa plnia výklady prekrásne ozdobenými vianočnými stromčekmi a svetlami.

Občas si pri tom spomeniem na tú krásu v jednoduchosti, ktorú som videla pri nemocničnom lôžku v liečebni. Myslím si, že všetky tie farebné umelé ozdoby sú krásne, ale predsa len umelé. To skutočné, čo počas vianočných sviatkov v nás žiari, je dobro, súcit a láska.

ĽUDSKÝ PRÍSTUP

„Sestrička, som v nebi?“ spýta sa s prekvapením pacient ležiaci na nosidlách.

„Nie, práve vás priviezli do liečebne pre dlhodobu chorých,“ usmieva sa sestra na recepcii. Jej rehoľné meno je Santína a vždy s úsmevom a pokojom víta pacientov prichádzajúcich do zariadenia. Občas svojím pískaním rozveseľuje aj svoju kamarátku – andulku Fufi. Jej klietka je umiestnená na recepcii, kde môže pozorovať dianie v liečebni až do môjho príchodu. Potom je už premiestnená do Klubu, spoločenskej miestnosti pre pacientov. Pán na nosidlách, ktorého priviezli z nemocnice, bol prekvapený príjemnosťou a dobrou náladou personálu, ktorý počas prijímania na oddelenie stretol.

„Jéj, tu sa aj usmievajú?“ znie otázka z úst ďalšej prichádzajúcej pacientky.

„Áno. Prečo by sme sa neusmievali?“ odpovedá lekár počas prijímacieho rozhovoru s pacientkou.

V jedno dopoludnie mi sestry na oddelení oznamujú:

„Pacientka v izbe číslo jeden nechce užiť lieky. Snažili sme sa, ale pani sa zaťala a nespolupracuje.“ Ujímam sa preto aktivity a vstupujem do jej izby. Mám čas, pretože moja práca s pacientmi v spoločenskej miestnosti sa začína až o pätnásť minút. S pokojným hlasom oslovujem pacientku, ktorá nechce užiť lieky. Leží nehybne na svojom lôžku, nerozpráva, len pozorne počúva. Skúšam s ňou nadviazať rozhovor ako človek s človekom. Ako človek, ktorý má práve čas na pacientku, aby si s dôverou vzala lieky. Po chvíli mi očami naznačí priateľské gesto a pootvorí ústa. Lieky užila...

Prečo sú pacienti prekvapení z úctivého prístupu a ľudského postoja?

Je ho v iných zariadeniach málo alebo vôbec? Alebo len nie je čas? Na prednáškach o správnom prístupe k pacientom, ktoré sme absolvovali ako školiaci sa personál, sa počas diskusie postavil jeden zo starších lekárov a povedal: „Viete, obávam sa svojich budúcich kolegov. Nestretol som sa s tým, aby sa niekde v školách, kde sa vyučuje medicína, viedli študenti k tomu, ako správne pristupovať k pacientovi. Neučia sa, ako komunikovať s pacientom, ako si získať jeho dôveru...“

Je vôbec potrebné, aby sa prístup k pacientovi prednášal v školách? Asi áno. Medicína nie je len o odborných úkonoch, vyšetreniach, predpísaných liekoch a prepúšťacích či prijímacích správach.

Myslím si, že medicína, ktorá by mala naozaj liečiť, je neoddeliteľne spojená s empatiou lekára, jeho aktívnym počúvaním a vnútorným pokojom. Ale, povedzme si úprimne, je to vôbec možné?

Rozprávam sa so zdravotnou sestrou z oddelenia na spoločnom obede. Rozhovorí sa. „Vieš, predkladá sa nám teória, ako máme byť milé k pacientom. Ja som však už veľmi unavená z roboty, kde mám nabrat' silu ešte aj na úsmev?“ Cítim, že jej vyjadrenie je úprimné a vychádzajúce z momentálnej situácie v zariadení liečebne.

Nuž, kde hľadať vinníka? V človeku, vo vedení zariadenia či v celom systéme?

NA „ZIPS“

Do izby s číslom dva umiestnili novú pacientku.

„Volám sa Judita,“ predstavila sa s úsmevom a skúmavo si ma prezerala veľkými očami.

Pani Judita ešte nedovŕšila sedemdesiat rokov, ale jej telo si už prešlo všeličím.

Prišla k nám na rehabilitačný pobyt.

„V liečebni máme aj spoločenskú miestnosť s rôznymi činnosťami a programom.

Máte záujem zúčastniť sa na niektorých aktivitách?“ spýtala som sa.

„Samozrejme,“ odvetila šarmantne.

Mala som pocit, akoby ani nebola v nemocničnom zariadení.

Vyžarovala z nej radosť a vďačnosť za každú strávenú chvíľu v príjemnej spoločnosti.

Pani Judita chodievala do spoločenskej miestnosti pravidelne.

Privítali sme sa úsmevom a ona pokojne popíjala zelený čaj.

Jedného dňa sa mi zdôverila so svojím trápením.

Syn ju opustil vo svojich pätnástich rokoch. Odišiel z domova a ona bola nútená žiť bez neho.

Žila osamelá v malej izbičke domova seniorov. Jej rodinou sa stal iba personál zariadenia.

Čakáte, že napíšem, ako sme so slzami v očiach trúchlili nad jej osudom?

Vôbec nie...

Pani Judita zabodovala s vetou, ktorá mi ich vzájomné odlúčenie vysvetlila takto:

„Strávila som so svojím synom krásnych pätnásť rokov, a to mi musí stačiť.“

Pani Judita nedospela k takémuto záveru len tak rýchlo.

Absolvovala mnoho terapií a návštev u odborníkov.

Jej trápenie sa odrazilo i na jej tele. Bola pravidelnou pacientkou na oddelení chirurgie, kde tiež mala vo zvyku žartovať:

„Pán doktor, zašite ma iba na zips, veď ma stále otvárate a zavárate.“

Dlhé chvíle vyplňala pohárikmi slastného alkoholického nápoja.

A už to išlo. Točila sa v začarovanom kruhu, z ktorého sa nedela dostať von.

V domove seniorov, medzi svojimi, už bola „zaradená“.

V liečebni sa cítila veľmi dobre. Nielen vďaka prístupu ošetrujúceho personálu.

Všimla som si, že sa dokázala sama dostať do stavu pohody.

V zariadení, kde rehabilitovala, komunikovala žoviálnym spôsobom s pacientami, so sestrami aj s lekármi. Pani Judita z izby číslo dva sa stala obľúbenou.

Zaujímavé je, že po alkoholickom nápoji počas pobytu v liečebni nezatúžila. Možno len vo svojej hlave, ale hneď sa dotieravej myšlienky zbavila.

Myslím si, že miesto, kde ju prijímali, kde sa cítila byť človekom, a nie zaradenou a odpísanou klientkou, sa stalo aj jej čiastočným liekom.

Liekom do ďalších slnečných dní.

Pani Judita zažila v živote viacero bolestných chvíľ. No ona sa usmievala.

Z toho veľkého materiálneho bohatstva, ktoré kedysi vlastnila, jej zostala jedna posteľ, stolík a výhľad na východ slnka.

„Viete, rada sa pozerám z okna, je to pre mňa balzam na dušu. A ešte milujem zelené olivy...“

Dodnes spomínam na pani Juditu. Na ženu, ktorá sa dokázala usmievať, aj keď jej bolo v duši i v srdci veľmi ťažko.

Pani Judita, verím, že tam, kde ste teraz, zabávate svojím šarmom a vtipom všadeprítomných anjelov.



DEDO ŠIMON

„Toto miesto je už konečná,“ znie veta z úst kamarátky, s ktorou sa rozprávame o starkých v liečebni pre dlhodobochorých.

Či je to naozaj koniec, ktorý nás čaká po „opustení“ starého tela, je duchovná a filozofická otázka.

Skutočne končíme? Ako sa správame v situácii, uvedomujúc si koniec svojho života?

V liečebni pre dlhodobochorých som sa pozerala do očí mnohých ľudí. A nielen do očí. Pozorovala som tváre a duševné rozpoloženie ľudí, ktorí sa ocitli na lôžku, s nejasnou prognózou ich ďalšieho života.

Mali spoločné jedno.

Tešili sa z podnetov, ktoré im prinášalo okolie.

Podnety ako ranný pozdrav upratovačky, komunikácia so sanitárom, sestrou, s dobrovoľníkom či rozhovor s primárom, kňazom a blízkou rodinou.

Podnety, ktoré aspoň trochu roztancovali elán v duši.

Podnety, ktoré rozvibrovali potenciál ich života.

Podnety, ktoré ich opäť ponorili do ich vnútorného rozjímania.

„Zuzka, prijali sme pacienta, ktorý je tak trochu tvrdý oriešok. Odmieťa vyjsť zo svojej izby, chce mať pokoj od všetkých,“ informuje ma vrchná sestra na oddelení.

Otváram dvere číslo dvanásť. V posteli leží človek zavalitej postavy, zahľadený na bielu stenu.

Predstavím sa.

„Volajte ma dedo Šimon,“ zašepká kamarátsky.

„Viete, som už starý. V minulosti som bol riaditeľom, ale teraz? Nič ma už nezaujíma, túžim len po oddychu,“ zdôrazňuje.

Ako terapeutka, ktorá motivuje a nepresvedčuje, odchádzam.

Uvedomujem si duševné rozpoloženie pána Šimona. Chápem, v akej situácii sa ocitol, ale to neznamená, že to vzdám.

Na druhý deň ma lekár informuje, že pán Šimon protestuje, správa sa nevrló k personálu a nechce absolvovať rannú hygienu.

Som v liečebni ešte krátko, a preto sa snažím obhájiť činnosť sociálnej terapeutky, že je pre pacientov potrebná.

Otváram opäť dvere na izbe číslo dvanásť.

Pán Šimon sa na posteli znechutene otočí ku mne chrbtom. Rozumiem jeho hnevu, rozumiem, že sa cíti nedôstojne, rozumiem...

„Dedo Šimon, mohli by ste mi pomôcť?“ A vyberám z tašky rozbitú misku z keramickej hmoty.

„Neviem, čo s tým,“ podotknem.

Spozornie a nasadí si okuliare.

„Možno by som to vedel opraviť, ak máte v klubovni náradie.“

O chvíľu už veziem deda Šimona na invalidnom vozíčku do spoločenskej miestnosti.

Rozhliada sa, schytí lepidlo a za jeho asistencie dávame miskú dohromady.

Od tejto chvíle sme s dedom Šimonom kamaráti. Radím sa s ním o mnohých technických záležitostiach, napríklad o tom, ako správne zavesiť obrázky v celom areáli liečebne.

Dedo Šimon sa cíti odrazu užitočný. Vie, že vždy, keď príde do klubovne, niečo vymyslíme. Dokonca sa dal aj na farbenie obrázkov.

Práca ho priviedla opäť k tomu, že sa usmieva na svet.

V jedno dopoludnie maľujeme s pacientmi obrázky jesene.

„Ja nebudem maľovať. Celý život som pracovala vo vinohrade, na takéto veci nebol čas,“ dôrazne zahlási drobná babička.

Dedo Šimon pomalým pohybom utrie svoj štetec o misku s vodou.

„Počujte, babka, nekecajte a makajte. Alebo sa len pozerajte. Čo máte také dôležité na práci v posteli?“ uškŕňa sa.

V jeho hlase je znovu cítiť niekdajšieho šéfa, ktorý vedie zamestnancov.

Na ďalší deň sa ako terapeutka zúčastňujem na lekárskej vizite, ktorá býva pravidelne vo štvrtok.

Vchádzame aj do izby číslo dvanásť. Na posteli sedí vyrovnané a so šanónom v ruke dedo Šimon.

„Ako sa cítite?“ spytuje sa ho primár.

S pohľadom bežára odpovedá:

„Výborne. Sestričky ma poslúchajú, cvičím a chodím maľovať.“

A rozbaľuje svoj šanón, v ktorom má uložené všetky svoje namaľované obrázky.

Primár si ich s pochopením staršieho muža pozorne prezerá.

„Pekné. A namaľovali by ste aj sestrám?“

„Jasné, objednávky, prosím, hláste u mojej vedúcej,“ poznamená a prstom ukazuje na mňa.

Dedo Šimon namaľoval ešte veľa obrázkov a cítil sa v liečebni dobre.

Myšlienka na odmietanie okolia a jeho nepokoj sa rýchlo vytratila.

Myslím si, že byť užitočnými túžime do poslednej chvíle nášho života.

Mnohí starší ľudia „odchádzajú“ práve pre pocit osamelosti a neužitočnosti.

Prestávajú sýtiť svoj duševný svet vonkajšími aj vnútornými podnetmi a slabne ich vôľa zotrvať na tomto svete.

TVORBA AKO LIEK

V komunikácii so staršími ľuďmi sme si tak trochu všetci podobní. Keďže ich reakcie bývajú pomalšie a sluch je často slabší až úplne vyradený, začneme aj my rozprávať iným štýlom. Akoby sme sa chceli naladiť na tú istú vlnu a pomaly vyslovujeme vety z našich úst. Ani ich nerozvíjame.

Tento štýl konverzácie som využívala v spoločenskej miestnosti pri práci s pacientom.

Aby sme sa mohli pustiť do spoločnej tvorivej činnosti, boli dôležité inštrukcie, ktoré som zadávala. A ešte dôležitejšie bolo, aby ich pacient počul a pochopil.

Jedného dňa mi do klubovne (tak sme označovali spoločenskú miestnosť) priviezli sanitárky na invalidnom vozíku novoprijatú paniu. Mala tmavé vlasy upravené do krátkeho strihu a s pokojom na tvári si prezerala miestnosť.

Volala sa Mária a mala sedemdesiatsedem rokov.

Nebolo treba zvyšovať hlas ani pomaly artikulovať.

Jej prejav bol tajomne vážny až nápadne „normálny“.

Vyžarovala z nej bdelosť, pokoj a pokora.

Čo jej asi tak ponúknem? Akú činnosť pre ňu vymyslím? vírilo mi v hlave.

Z mojich otázok ma vytrhlo jej konštatovanie:

„Máte to tu pekné, ale neviem, čo by som tu robila. Nie som zdravá, radšej zostanem v izbe.“ A s miernym sklamaním v hlase otočila pohľad ku dverám.

Tú paniu asi nenahovorím na triedenie fazuliek či prácu s farbami, pomyslela som si.

A pustili sme sa do rozhovoru.

Do rozhovoru dvoch žien, ktoré sa ocitli na jednom spoločnom mieste. Ona ako pacientka, ja ako sociálna pracovníčka. Naše rozhovory nielen pri lôžku, ale aj v klubovni sa opakovali.

Pani Mária čoskoro pochopila, že ak svoj čas naplní činnosťou, menej bude myslieť na svoju chorobu.

O pár dní už držala v rukách farby na sklo a prenikala so záujmom do sveta ich možností.

Jej tvár sa akoby zázračne presunula z vážnosti do úsmevu a radosti.

Pani Mária vytvorila viacero darčkových predmetov v spoločenskej miestnosti, až kým jej ruky nevypovedali svoju funkciu.

Lúčili sme sa...

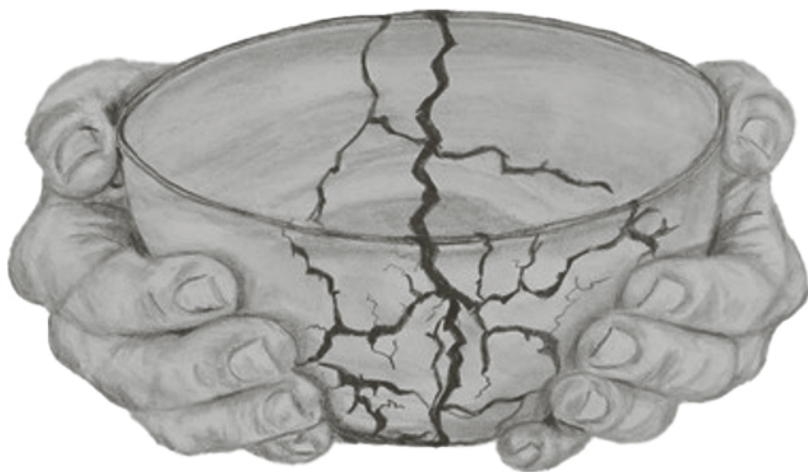
S úsmevom, ale aj so slzami v očiach.

Obidve sme poznali realitu a vývoj jej ochorenia, ale napriek tomu sme čas, ktorý ešte zostával, strávili farebne a s citom.

Myslím si, že nech sa ocitneme na akomkoľvek menej príjemnom mieste, môžeme si ho sami vylepšiť. Svojou zmenenou náladou,

záujmom a činnosťou. Vážila som si múdrosť a poznanie ľudí, s ktorými som sa stretla v kategórii pacientov. Niekedy som mala pocit, že oni sú tam pre mňa, nie ja pre nich. Myslím si, že stretnutia nie sú náhodné a nie je vôbec dôležité, v akej pozícii sa v nich ocitneme.

Spoznávame sa na rôznych miestach, v rôznych situáciách či pracovných pozíciách, aby sme si navzájom odovzdali niečo hodnotné i poučné na ceste životom. A môže tým byť niečo, čo zostáva nezabudnuteľným.



OPORA

V liečebni som sa pravidelne zúčastňovala na lekárskej vizite.

V pamäti mi utkvela táto situácia.

„Kedy sa to už skončí, pán doktor?“ spýtala sa pacientka, ktorá sa necítila dobre a jej zdravotný stav bol vážny.

„Nevieme. To vie iba Boh,“ odvetil.

Aj dnes rozmýšľam nad vyjadrením, ktoré zaznelo v izbách liečebne, ktorých steny žiarili v odtieni jarnej zelenej farby.

Spomínam si na pohľady ľudí, ktorí sa ocitli v neistote na nemocničnej posteli.

Lieky, ktorým dôverovali, nepomáhali. Ľudia, rodina a známi rozprávali vzletné a nádejné frázy, ktorým ani sami neverili.

Lekári sa zamyslene ponárali očami do popísaných chorobopisov.

O čo sa teda oprieť?

Niečo mi hovorí, že v živote sú situácie, keď máme len seba a svoj vnútorný pocit, ktorý nazveme Bohom, silou, spásou, nádejou.

Je to rozdielne.

Je však dobré, že niečo také v nás dozrieva a rastie.

Viera a dôvera v niečo abstraktné, tajomné a zároveň také pevné.

V to niečo, o čom nás nikto nepresvedčí, pokiaľ to neprecítíme sami.

SKUTOČNE AKO DETI?



Tí starí ľudia sú ako deti,
počúvam často z úst príbuzných našich pacientov v liečebni.

Takéto vyjadrenie znie neraz na chodbách nášho oddelenia aj zo strany kolegov.

Vo svojom vnútri cítim nesúhlas, a preto sa zdržím komentára na túto tému.

Väčšinou sa vynájdem vetou: Pouvažujem nad tým.

Počas práce so staršími ľuďmi si uvedomujem, že:
starnutím tela je človek citlivejší a zraniteľnejší, ego človeka
prestáva hrať úlohu číslo jeden, silné zbrane osobnosti už nie sú

„nabité“, človek sa častejšie vracia vo svojej mysli do mladosti, prehodnocuje svoje zážitky a chvíle s blízkymi, priateľmi aj nepriateľmi, má tendenciu uzavrieť sa pred okolím a vonkajším svetom, ho priťahujú témy medzi nebom a zemou, aj keď počas života na to nemal čas, slovná zásoba je menšia a človek mlčí celé hodiny, spomienkový svet človeka je veľmi bohatý.

Ludí, ktorí zostarli, neprirovnávam k deťom.

Aj keď možno v každom z nás žije takzvané vnútorné dieťa.

Dieťa, ktoré sa rado smeje, žiari a spoznáva to nové.

Ibaže v staršom a menej funkčnom tele to už nie je také ľahké.

„Mladej dokáže byť každej blbec, ale zestárnout, to je umění.

(Ján Werich)

NAPLNO



Pri pohľade na starších ľuď, na ich nechodiace nohy a skrčené telá, pri počúvaní ich nežiadaného ticha, pri lúštení zmyslu ich nesúrodých viet si často povieme:

„Ach, to je smutné! Boh vie, čo sa nám pritrafí. A preto si treba užívať, kým sme mladí. Treba využiť všetko, na čo oči hľadajú, po čom srdce túži.“

Počuli ste niekedy od kolegu či priateľa vetu:

„Už aby bol večer, nech je to už za mnou“ a podobné vyjadrenia?

Ako do unaveného postoja vtiesnať postoj „užívajme si život na plný plyn“?

Asi by sme potrebovali viacero životov, tony papiera a vysoké dáta na zaznamenanie všetkého, čo by sme chceli na našej planéte vidieť. Lenže čo naše uvažovanie, naše splietanie súvislostí poznaného, zažitého a počutého? To azda toľko papiera a nabehaných kilometrov nepotrebuje.

Dnešní starčekovia boli tiež niekedy mladí.

Žili vo svojich návykoch, povinnostiach a tradíciách. Či naozaj využili svoj život naplno zažívaním alebo aj uvažovaním, vedia len oni sami.

HODNOTA

Starý verzus mladý. Rozdiel je pre pozorovateľa ľahko vnímateľný. Rozdiel je nielen v dátume narodenia, vo vzhľade a funkčnosti tela, ale aj v skúsenostiach.

Nie je tajomstvom, že starí ľudia sú často považovaní za pomalších a občas prekážajúcich v spoločnosti.

Často sú stredobodom pozornosti pre mladších a prefikanejších s úmyslom obráť ich o majetok. Ak vôbec nejaký majú.

Prečo o tom uvažujem?

Všimla som si pohľad malého chlapca, ktorý sa skúmavo, až nechápavo díval na chorého, pomaly sa pohybujúceho deduška, kráčajúceho po chodníku.

Z jeho očí som vnímala zármutok, ale aj úškľabok mládenca, pre ktorého je staroba smiešna.

Akoby v jeho hlave bežala myšlienka:

Aha, dedko, chudák a ako smiešne chodí! Koľko máte rokov vy, ktorí čítate tieto stránky?

Nemáte ešte ťažké nohy, stuhnuté ruky a nerozmazáva sa vám zrak?

Všetci tí, ktorí sú dnes označení za starých, nevládných a často zábudlivých, sa tiež cítili niekedy tak, ako sa možno cítite dnes vy. V pohode, bez bolestí a ťažkostí s fyzickým telom.

Možno práve sediaci s chladeným pivkom na pláži alebo v pekne upravenom parku, záhradke.

Myslím si, že hodnota človeka nie je merateľná vekom a funkčnosťou nášho tela. Vek aj funkčnosť sú limitované.

Zamýšľam sa nad duševnou hodnotou človeka. Je tiež limitovaná?

Kam sa stratia skúsenosti a poznanie človeka? Môžu sa len tak vymazať z pamäti zostarnutím ľudského tela?

Čo naša duša? To abstraktné duševno opisované v mnohých filozofických a duchovných spisoch?

Ak pripustíme myšlienku, že naša „duša je nesmrteľná“, môže stratiť hodnotu iba pokrčením jej obalu – telesnej schránky? Poznáte ten príbeh so stoeurovkou? Lektor pred publikom papierovú bankovku najprv zloží na polovicu a postupne ju prekladá viac a viac. Po každom jej ďalšom pokrčení sa publika spýta: „Aká je hodnota tejto bankovky?“ Bez ohľadu na počet jej „poškodení“ je stále rovnaká: sto eur. Duša človeka je rovnaká, ale kvôli slabým očiam a boľavým kĺbom sa nemôže prejaviť. Nesúhlasím s názorom, že starí ľudia sú menejcenní a nepotrební.

V produktívnej sfére života možno áno, pretože je zameraná na rýchlosť a výkon.

No pre blízkych priateľov a rodinu nie.

Zamýšľam sa, či máme naozaj „navrch“ v prítomnosti staršieho človeka.

Domnievame sa, že vie menej ako my. Že sa nevie rozhodovať a nemá svoj názor.

Tak schválne. Sadnite si občas na lavičku a porozprávajte sa s ním.

Možno budete prekvapení.

ZOČI-VOČI SMRTI

Slovo smrť pozná skoro každý a vyvoláva prevažne rešpekt, smútok a strach z neznámeho. Aké to krátke a zároveň záhadné slovo bez samohlások a vyvolávajúce v našich myšliach toľko otázok. Kresťanské náboženstvo učí, že smrť nie je definitívne rozplynutie sa do ničoty, ale príchod k všemohúcemu Bohu, ktorý nás s láskou očakáva. A to dáva našej existencii tu, na Zemi, zmysel. Podľa tibetskej predstavy sa po smrti môže človek buď znovu narodiť, alebo vymaniť z cyklu znovuzrodzovania, t. j. sansáry. Každý sa rodí do nového života a získava formu (telo) a schopnosti.

Starí Slovania verili v existenciu nesmrteľnej duše u ľudí i zvierat. Podľa ich vysvetlení duša sídlila v dychu a mala podobu nemateriálnej, priehľadnej látky, ktorá unikla s posledným výdychom. Dodnes sa používa slovné spojenie „vypustiť dušu“, ktoré dokonale odráža staré presvedčenie.

V liečebni pre dlhodobo chorých som sa často rozprávala so zomierajúcimi ľuďmi. Pozorovala som nielen proces zomierania, ale aj samotnú smrť.

„Posledný výdych“ človeka mi pripomínal vyslobodenie.

Vyslobodenie duše v podobe motýľa, ktorý sa rozhodol opustiť svoju poškodenú schránku.

Moment, keď nastala u človeka smrť, vo mne nevyvolával traumatické pocity.

Až neskôr, keď prišli na rad emócie, ktoré sa vychrlili ako gejzír z tajného zdroja nášho podvedomia. Akoby sa predbiehali, ktorá bude silnejšia.

Ten gejzír vlastnime zrejme všetci.

Je ťažké zastaviť ho, aj keby sme dokonale rozumeli javu, ktorý sa volá smrť.

DO NEZNÁMA



Na oddelení vládne bežná rutinná nálada.

Niekoľko sa usmieva, niekto sa naháňa, niekto sa snaží nahluchlému pacientovi vysvetliť, že má vstať z postele, niekto umýva podlahu, niekto zapisuje, niekto ordinuje, niekto...

S tajomným výrazom na tvári vychádza z miestnosti pacienta a potichu zatvára dvere rehoľná sestra Timotea.

Zatvára dvere potichu, práve „odišla“ do večnosti dlhodobo chorá pacientka.

Vydýchla naposledy a jej telo zostáva bez pohybu.

„Odišla?“ pýtam sa rehoľnej sestry.

„Áno,“ odpovedá pokojne. Nasleduje celý proces úkonov, ktoré je nutné vykonať, kým príde obhliadajúci lekár.

Som zvedavá, a tak sa vsuniem potichu do procesu, ktorý robia sestry a sanitárky.

V zápale práce ma prehliadajú, presnejšie povedané, neprekážam im.

V tej chvíli sa stávam neviditeľnou pozorovateľkou.

Nebojím sa.

Precízne sledujem každú svoju myšlienku, každý pocit, ktorý sa mi preháňa hlavou.

Pohľad na ležiace telo v posteli vo mne nevyvoláva ani náznak strachu či nepokoja.

Zrazu je to také prirodzené.

Pokojné a tiché.

V mojej mysli kričia iba otázniky a myšlienky a šuchot sestry,
ktorá robí svoju prácu.

Telo je pripravené.

Mám pocit, že ešte „neodišla“.

Jej duša sa točí okolo nehybného tela a pozoruje.

Odrazu ju nič nebolí.

Nemá sucho v ústach, ktoré zvlhčovali tinktúrou namočené ty-
činky.

Necíti ihly privádzajúce do tela chémiu.

Necíti pot a kropaje na čele.

Konečne môže odísť.

Slobodne do večného neznáma. Smrť stále vyvoláva množstvo otázok a rozličných odpovedí.

Vyhýbať sa téme smrť môžeme, ale nepomôžeme si. Raz sa s ňou stretneme všetci.

Uvažovať o nej a prijať ju ako realitu ľudského života môže zmierniť strach, ktorý pri myšlienke na ňu pociťujeme.

O DOMÁCEJ STAROSTLIVOSTI

Po dlhšom čase som sa stretla s kamarátkou a pri dobrej kávičke v reštaurácii sme viedli rozhovor. Vtom jej zazvonil telefón.

„Čau, brácho, ako mama? Prosím ťa, na stolíku má pripravené lieky, podaj jej ich. A skontroluj, či má dobre ustlatý vankúš pod hlavou, prídem tak o hodinku,“ vravela kamarátka do telefónu. Z jej rozprávania som sa dozvedela, že si vzali s bratom do domácej starostlivosti ich matku. Ich denný program musel korešpondovať s potrebami imobilnej a nevládnej mamy.

Žili spolu s bratom v jednej domácnosti a rozhodli sa doopatrovať svoju matku až do jej konca.

V spolupráci s mobilným hospicom, pôsobiacim v Bratislave, sa im to aj podarilo. Mamička „odišla“ bezbolestne v kruhu najbližších.

Priateľkin otecko sa ocitol na nemocničnom lôžku po náročnom páde vo svojich 85 rokoch. Rozhodla sa o neho starať v domácnosti aj napriek tomu, že zo svojej práce odísť nemohla. Zabezpečila k otcovi opatrovateľa na 8,5 hodiny a po skončení práce nastupovala do

druhej šichty k otcovmu lôžku. Boli to pre ňu dva náročné roky, a ako tvrdí, fungovala z fyzických a duševných rezerv.

Známa, ktorá má doma malého chlapca a dve dcéry, umiestnila svojho chorého ocka do domova sociálnych služieb. Aj napriek návštevám jej otec dával najavo, že je nespokojný a smutný. Netešilo ho nič, ani upravený záhradný park, ktorý bol súčasťou zariadenia.

Myslím si, že téma starostlivosti o starnúcich rodičov je veľmi náročná. Často sa spája s emóciami, možnými výčitkami typu, čo na to povedia ľudia...

Uvedomujem si, aké ťažké je rozhodnutie zobrať si do opateru svojho rodiča alebo mu nájsť miesto v domove sociálnych služieb, alebo v hospici.

Ak sú vzťahy medzi rodičmi a deťmi nenarušené, plné lásky a súcitu, o to je rozhodovanie ťažšie.

Väčšinou chcú starí ľudia zostať doma, veď je to prirodzené. Avšak z praktického hľadiska nemôže každá rodina vytvoriť pre

rodiča také podmienky, aby sa cítil komfortne a spokojne v domácom prostredí. Myslím si, že neexistuje všeobecná šablóna, podľa ktorej sa môžeme rozhodnúť.

Otázka starostlivosti o chorého rodiča závisí aj od finančných možností rodiny, od závažnosti zdravotného stavu rodiča, ale aj od nášho vnútorného pocitu a duševného nastavenia.

V prvých dvoch príkladoch som uviedla ženy, ktoré nemali vlastnú rodinu a rozhodli sa svoj čas venovať chorému otcovi a matke.

V treťom príklade pani nedokázala zabezpečiť dostatočnú starostlivosť pre svojho ocka, a preto zvolila možnosť umiestnenia v domove.

Môžeme porovnávať, čo je lepšie?

Môžeme porovnávať, či je lepšia opatera doma, alebo v zariadení? Myslím si, že téma doopatrovania rodiča je aj prísne individuálna... My ľudia, ako aj deti svojich rodičov nie sme rovnakí. Nie každý má rovnakú trpezlivosť a zručnosť v oblasti starostlivosti o chorého človeka. Môže sa stať, že napriek snahe postarať sa sa

nepostaráme. Sme len unavení, vyčerpaní a otecko alebo mamka zostanú v zlom zdravotnom aj duševnom stave.

Do liečebne pre dlhodobo chorých, kde som pracovala, priviezli staršiu dámu.

Vraj bola v domácej starostlivosti u dcéry. Lenže dcére, ktorá mala starostí vyše hlavy, nezostával čas na chorú matku. Nechávala ju samu v byte a doniesla jej len to najnutnejšie. Stará pani duševne chradla a opúšťala sa. Všimli si to jej synovia a rozhodli sa, že mame vybaví sociálne zariadenie, kde bude v spoločnosti a pod dohľadom opatrovateľov. Rozhodnutie neľutovali, pani v zariadení pookrila, zúčastňovala sa na spoločenských aktivitách, a dokonca mala chuť aj pekne sa obliecť či pridaťovať. Po nejakom čase „odišla“. Nie však sama a bez pomoci. Takže ani starostlivosť v domácom prostredí nemusí byť to pravé orechové.

SKÚSENOŠŤ Z MÔJHO DOMOVA: „NIC JSEM NEJEDL“

Moji rodičia sa rozhodli vziať do opatery deväťdesiatročného strýčka, ktorý trpel demenciou. Veselé dialógy s ním striedali tie smutné. Bol vášnivým milovníkom vianočiek a prejavoval sa u neho starecký hlad. Aj keď dostal porciu jedla, ako sa patrí, o hodinu vo svojom ostravskom jazyku vyhlasoval: „Nic jsem nejedl.“

Rodina, ktorá ho prišla navštíviť, mohla nadobudnúť dojem, že sa o strýčka nestaráme, a dokonca trápime hladom.

Nakúpili sme viacero vianočiek do zásoby a zamrazili ich v chladniarskom boxe v pivnici. Na noc sme jednu z chladničky vybrali, aby bola čerstvá na raňajky. Stávalo sa, že náš vyhladovaný strýčko zišiel v noci do pivnice a dobýjal sa k ešte zmrazenej vianočke. Smutno-veselé, však?

V tom čase som mala prefarbené vlasy naryšavo. V jeden večer som sa posadila k nemu na posteľ. Trochu som sa namaľovala, pretože vonku pred domom už na mňa niekto čakal. Vtom strýčko zhíkol: „Jéje, Anito, a ty ses kam vybrala takhle pozdě

večer? Zůstaneš doma!“ Uvedomila som si, že si ma zmýlil so svojou manželkou Anitou, ktorá už dávno nebola na tomto svete. No čo mu odpoviete? Čo poviete človeku, ktorý skutočne vo vás vidí svoju ženu? Dnes už viem, že netreba nič vysvetľovať, ale odpovedať tak, aby sa upokojil.

Po nejakom čase sme vzali do starostlivosti aj starkého. Bol to aktívny a pracovitý človek ešte aj v dôchodkovom veku. Príznaky nastupujúcej choroby neboli viditeľné. Jedného zimného večera nám zavolali susedia z obytného domu, kde starký žil. „Váš starý otec chodíva do obchodu ľahko oblečený, občas iba vo svetri. V obchode pri platení si nezobral ani výdavok...“ Áno, aj takto sa prejavujú u človeka prejavy demencie. S naším starkým bývala zábava, ale mali sme s ním aj starosti.

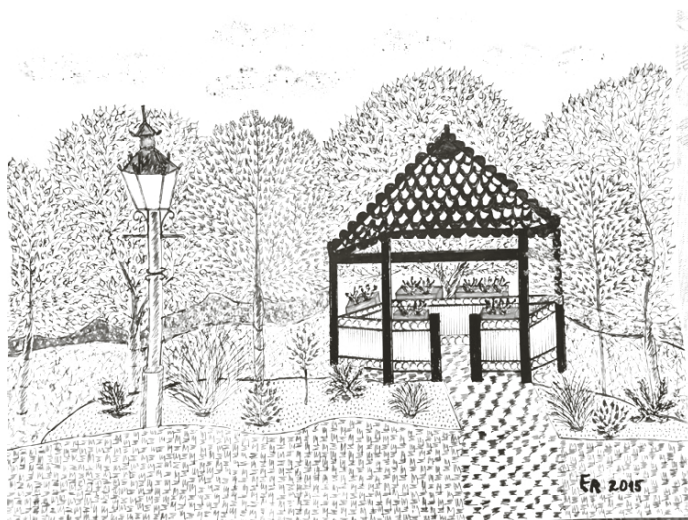
V jedno skoré ráno odišiel údajne „do práce“. Na zastávke autobusu sa po páde zranil. Späť k nám ho priviedli okoloidúci, ktorí ho spoznali. Ten strach a výčitky, ktoré mali moji rodičia, nemusím opisovať. V súčasnosti je moja mamička opatrovatelkou vlastného manžela. Uvedomujem si, aké je to ťažké nielen po emočnej, ale i fyzickej stránke. Tiež boli niekedy mladí, šťastní,

silní, ale...Je to realita života. Ťažko prijateľná a tak tvrdo reálna.

Človek postihnutý demenciou:

- je uzavretý v pomyselnom svete spomienok,
- vidí súčasnú realitu, ale rozumie jej menej,
- nové zážitky či bežné činnosti už neukladá do pamäti,
- prestáva vás postupne poznávať a často nevie, kam sa rozhodol ísť,
- potrebuje neustály dozor.

ZMIERENIE



Kresba pacientky

Na nádvorí liečebne sa vynímala krásna košatá lipa. Počas slnečných dní sa v jej tieni stretávali príbuzní pacientov. Spomínam si na pani Z., ktorá sedávala často pod lipou v prítomnosti chorého manžela. Vždy pôsobila milo a distingvovane. Jeho zdravotný stav bol vážny a personál liečebne mu umožňoval pobyt na čerstvom vzduchu.

Nerozprával, iba hľadel tmavými očami na kúsok sveta, ktorý mu ešte zostal. Občas niečo zahmkal a pohlol ukazovákom pravej ruky. Pani Z. strávila pri ňom celé poobedia.

Spriatelila sa s personálom a pomáhala na oddelení s drobnými úkonmi, ako bolo tvarovanie vatových tampónov. V priestoroch zariadenia sa cítila príjemne. Vedela, že je v prítomnosti milovanej osoby, o ktorú je dobre postarané. Prežívali tak naďalej svoj životný príbeh v podmienkach, ktoré dostali od života. Všetci sme vedeli, že pacienti ležiaci na oddelení s označením hospicové⁹ raz „odídu“.

A jedného dňa odišiel aj manžel pani Z.

Nastalo u nej niečo, čo je spojené s gejzírom pocitov, plaču aj ľútosťou. Zo situácie bola taká zronená, že nevládala stáť na vlastných nohách. Klesala na stoličku a upadala do mdlôb. Na rad prišla pomoc od lekára.

Ako sa zmieriť s odchodom blízkeho človeka? A je to vôbec možné?

Všetky slová a dobre mienené rady v tej chvíli stečú ako kvapky dažďa na mokrú zem. Moc preberajú emócie, telo sa chveje

⁹ Hospic je zdravotnícke zariadenie pre dlhodobo chorých a zomierajúcich ľudí, v ktorom sa kladie dôraz na rešpektovanie ľudskej dôstojnosti, na to, aby človek nebol v ťažkej chvíli sám a aby netrpel neznesiteľnou bolesťou.

a hmla zahľuje priestor pred očami. Telo akoby strácalo silu, rovnováhu. Človek si potrebuje sadnúť alebo utekať niekam preč. Preč od tej chvíle...

Nastáva niečo, čo nemôžeme zmeniť, ale nedokážeme ani prijať ako fakt, realitu. Pár sekúnd sa domnievame, že sme zle počuli, že ide o nejaký omyl. Ťažké, veľmi ťažké...

Uvedomujem si, že zmierenie sa s odchodom milovanej osoby závisí aj od nášho postoja k otázke života a smrti. Tá sa tvorí a upevňuje počas života. U niekoho už odmalička, u niekoho neskôr.

Rozdielne prijíma smrť blízkeho človek hlásiaci sa k náboženskému presvedčeniu a inak človek, ktorý sa nezaoberá otázkou, či je možné existovať aj po smrti ľudského tela.

Vo svojom živote som sa stretla s rôznymi pohľadmi na odchod človeka do večnosti – smrť.

Rehoľné sestry, ktoré som spoznala pri svojej práci v hospici, pôsobili vždy veľmi pokojne a vyrovnane pri zomierajúcom

človeku. Ich modlitby boli dôkazom ich silnej oddanosti a viery v posmrtný život. Myslím si, že duchovný rozmer života, v ktorom sme boli vychovaní alebo sme sami nastúpili na cestu hľadania a poznávania vesmírnych zákonov, pomáha vo chvíli lúčenia sa s blízkou a milovanou osobou.

Avšak náboženské či duchovné presvedčenie ľudí je stále tak veľmi rozdielne. Stačí sa len porozhliadnuť.

„Biblia nás učí, ako sa ide do neba, nie o tom, ako je nebo postavené.“

(Sv. Augustín)

„Čím štedrejší si k Bohu, tým väčšmi objavuješ jeho veľkodušnosť k tebe.“

(sv. Ignác z Loyoly)

„Ak chcete poznať tajomstvo vesmíru, premýšľajte v pojmoch energia, frekvencia, vibrácia.“

(Nikola Tesla)

„Keď sa budete snažiť porozumieť celému vesmíru, nepochopíte nič.“

Keď sa pokúsite porozumieť sebe, pochopíte celý vesmír.“

(Budha)

„Báť sa smrti je to isté ako báť sa života. Smrť patrí k životu. Je to základný kolobeh života. Podľa mníchov je strach zo smrti iba strach z nenaplnenia. Je to strach z toho, že človek svoj život premárni bez toho, aby duchovne rástol.“ (budhistickí mnísi)

„Tvoje myšlienky tvoria život, ktorý žiješ. Človek silnie alebo sa ničí sám svojím vlastným pričinením. Vo svojej zbrojnici myslenia kuje zbrane, ktorými pripravuje svoj zánik. Rovnakým spôsobom vytvára nástroje, s ktorými si môže budovať nebeské obydlia radosti, sily a mieru. Človek má žiť s duchovnou silou, tak je to myslené.“ (Bruno Gröning)

„Koniec života je smrť, tá však nie je koncom duše, ale koncom človeka. Smrť je zmenená forma života. Narodenie, život a smrť sú iba stavy, telo iba formou duše.“ (Immanuel Kant)

„Sme zvyknutí usúdiť, že človek zomrel, keď ustanú fyziologické procesy v mozgu, srdce a pľúca vypovedajú službu a telo vychladne. To však ešte nie je skutočná smrť tela. V tele zostáva ešte po

dlhšom čase oživujúca žiarivá energia, tzv. odušie – aura, ktorá sa sťahuje od nôh k mozgovému prostrediu a zároveň sa hromadí okolo tela umierajúceho človeka. Pri smrteľnom ochorení sa tento jav deje už niekoľko dní pred smrťou.“ (Břetislav Kafka)

„Skutočné je tak oživovanie a vznikanie živých z mŕtvych, ako aj to, že duše zomrelých žijú.“ (Platón, citujúc Sokrata)

Zamysleli ste sa niekedy nad touto témou?

V čase, keď ste ešte mladí alebo už zrelí, ale ešte bez myšlienok na odchod. Bez uvažovania o zmysle našej existencie a bez položenia si otázok o nekonečnosti alebo konečnosti života.

O ŽIVOTE A SMRTI

Sme, žijeme, prejavujeme sa. Príde čas, keď vydýcheme a telo ostane bez pohybu. V našom svete sa tento jav nazýva smrť – exitus. Čo je smrť? Ako si ju vysvetľuje človek? Sme telom alebo jemnou hmotou, ktorá ho oživuje? Ak by sme boli iba telom, smrť je skutočný rozpad telesnej hmoty zloženej z atómov.

Lenže čo je tá esencia, tá jemná hmota, ktorá dáva našim bunkám pohyb, rytmus, pulz, chvenie, vibráciu? Môžeme to nazvať dychom života, dušou, pránou, živou energiou?

Uvažujem, že ak človek zomiera a vydýchne naposledy, jemná hmota, duša opúšťa nefunkčné telo.

Na základe výbojov našich elektrónov v mozgu sa ešte nejaký čas drží v jeho blízkosti. Dotýka sa predmetov, prítomných, ktorí slzia nad opustenou schránkou človeka. Esencia, duša, éterická hmota nesie v sebe všetky odtlačky zážitkov svojho prežitého života. Prelína sa nimi a nazerá na svoj prežitý život. Vníma svoje smútky, radosti, lásky. Obrazy sa jej javia intenzívnejšie a jasnejšie.

Nazerá ako esencia vnímajúca širšie súvislosti bytia, ktorá sa len jemne pridržiava neviditeľnými vláknami telesnej schránky.

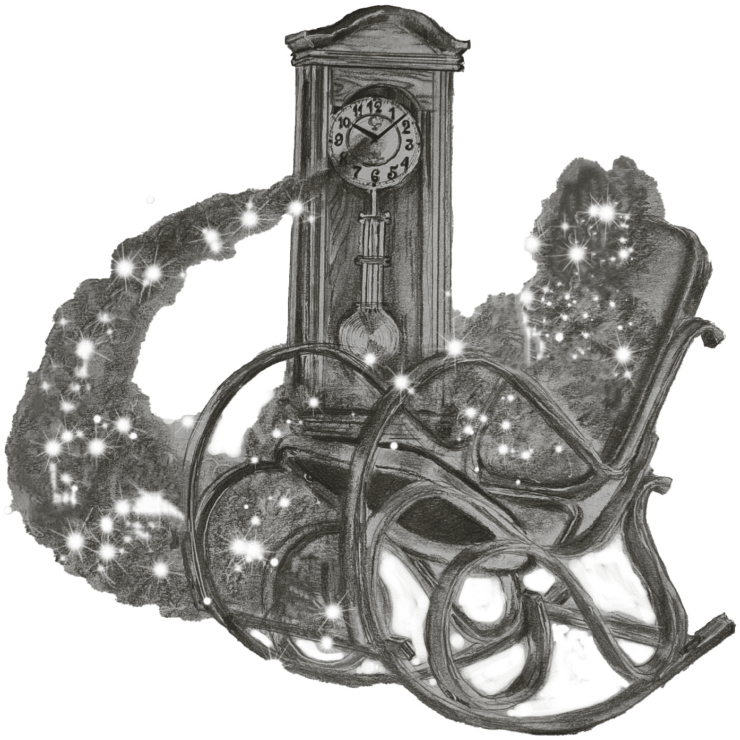
Po uvedomení si zažitého, prebdeného aj útrpného sa pomaly vzd'ahuje. Opúšťa spomienky na tento život a o poznanie bohatšia sa vnára do veľkého priestoru univerza. Je „odpojená“ od spomienok na tento život, ale obohatená o poznanie života.

A možno sa opäť naleje do novej formičky v tvare ľudského tela a prežije ďalší život jedného človeka.

Pohľad na odchod z tohto sveta, ktorý sa volá smrť, je veľmi individuálny.

Aj duchovná cesta, ktorú sa rozhodne človek nasledovať (ak sa vôbec môže rozhodnúť).

To, že sme na tejto zemi len dočasne, je známe, a napriek tomu je zmierenie sa s vlastnou smrťou alebo so smrťou blízkej osoby pre dušu tak búrlivo emocionálne.



VNÚTORNÝ VESMÍR

Ak chvíle v živote prežívame uvedomelo a s oduševnením, možno raz, keď nastane čas ich triedenia a prehodnocovania, jasnejšie pochopíme ich zmysel. Pointu úsilia na našej nekonečnej dráhe vesmírneho putovania.

„Čo ste robili včera?“ opýtala som sa staršej pacientky sediacej na posteli.

„Jedla som, trochu som spala a... Aha, bol u mňa pán doktor a viac si už nepamätám,“ skonštatovala pani.

A čo ste robili včera vy, ktorí čítate tieto riadky? Alebo o takomto čase pred týždňom? Spomeniete si? Nuž, možno áno, ale aj nie.

Uvažujem, na ktoré zážitky a udalosti si spomíname viac a na ktoré menej.

Šla som na koncert a potom na deň otvorených dverí do obchodného centra.

Vybavila som si zľavu v supermarkete na jarný kabát.

Konečne som kúpila deťom nový mobil.

Stratila som kľúče od bytu v cukrárni.

Návšteva lekára a podobne.

Poznáte to. Udalosti bežných dní, týkajúce sa nás a nášho života.

Avšak v priebehu času na prežité udalosti rýchlo zabudneme.

Vraj si najlepšie do pamäti uložíme zážitky, v ktorých prežívame silné emócie.

Zážitky a situácie, pri ktorých sa v nás vytvára silná vlna emócií, ktoré môžu byť príjemné alebo nepríjemné až boľavé. Myslím si, že ak naše každodenné zážitky rezonujú na rovnakej emočnej vlne, (stereotypy) tak splynú do jednoliatej pomyselnej hmoty, v ktorej sa rozplynú do zabudnutia. O niekoľko mesiacov a rokov si už vôbec nemusíme spomenúť.

Aj keď na mnohé momenty v našom živote zabudneme, to, čo v našom duševnom svete zostáva nezmazateľné, je tzv. pochopenie – chápanie súvislostí.

Čo znamená výraz pochopiť?

Pochopiť niečo – začať vnímať logiku príčinných súvislostí.

Pochopiť niekoho – získať porozumenie pre niekoho prejav, postoj.

Pochopiť niečo + akuzatív – vysvetliť si určitým spôsobom.

Pod pojmom pochopenie alebo chápanie si predstavujem: poznávanie, uvažovanie, hranie sa s informáciami o živote a ich ukládanie do našej večnej knižnice ľudského vedomia. Myslím si, že ak už nemôžeme prežívať zážitky vo vonkajšom svete ako napríklad klienti domova seniorov alebo pacienti, ktorým to zdravotný stav nedovolí, môžeme sa pokúsiť načriť do vlastného duševného sveta. Môžeme prelistovať vo svojej večnej knihe chápania, ktorú sme počas života vo svojom vnútornom svete tvorili.

MEDZI NEBOM A ZEMOU

Na oddelení našej liečebne ležala pani, o ktorej bolo známe, že sa v živote zaoberala výkladom snov a rôznymi učeniami medzi nebom a zemou. Navštevovala som ju pravidelne a pri jednej z návštev som jej položila otázku:

„Smiem sa opýtať, ako prežívate čas na lôžku? Nie je vám tu dlho?“

„A čo mi ostáva? Viete, mám vo svojej hlave toľko tém, ku ktorým som sa nemala čas počas aktívneho života dostať. Až teraz si ich premietam a rozoberám vo svojej mysli,“ usmieva sa príjemná dáma.

Obdivuhodné, pomyslím si. S podobnou reakciou som sa ešte nestretla.

Možno nie je ani také dôležité pamätať si dátum našich činností, ale to, čo sme z nich pochopili a uložili do svojho vnútorného sveta. Pretože ak pripustíme fakt, že človek nie je iba telom, tak po jeho znefunkčnení (exitus) si svoj pochopený vnútorný vesmír zoberieme so sebou.

To, čo sme v živote stihli uvidieť, zabudneme.

To, čo sme aj pochopili, zostáva v nás večné.



O VNÚTORNOM POKOJI

Počas svojej pravidelnej obchôdzky pacientov na oddelení zaklopem na dvere izby, v ktorej býva pani Dagmar. Keďže sa pohybuje už len pomocou chodúľky, aj si otvorím. Avšak pani Dagmar nie je sama. Rýchlym krokom ku mne priskočí pani vyššej postavy a so zvýšeným hlasom sa predstaví ako jej dcéra. Zrejme som prišla v nevhodnej chvíli alebo má táto dáma zlý deň, pomyslím si.

Hlasno a direktívne vypovedá svoje požiadavky týkajúce sa pravidiel nášho zariadenia. Asi si ma pomýlila s niekým, kto rozhoduje o všetkom, čo jej práve prebieha mysl'ou.

Mierne zaskočená, ale pevne sa držiaca svojej pomyselnej „barly pokoja“ zareagujem.

„Zdravím vás, tak vy ste dcérka pani Dagmarky. Teší ma, prišla som pozvať vašu mamičku na spoločenský program. Začína sa o niekoľko minút,“ vyhrknu zo mňa slová v rámci duševnej sebaobrany.

Pani zmlkne.

Pozorujem, ako sa jej napnutá tvár zjemňuje a s prekvapením povie:

„Samozrejme, že sa mamička na podujatí zúčastní. Príďte o chvíľu, už som na odchode.“ Jej hlas znel zmierlivo a pousmiala sa.

Neviem, čo presne spôsobilo bojovú náladu u dcéry pani Dagmar.

Nuž, človek si vždy nájde niečo, prečo je nutné sa rozčuľovať. Myslím si, že v situácii, v ktorej sme sa ocitli, bola moja reakcia iba záchrannou brzdou v banálnej, ale napätej chvíli.

Uvažujem, že byť pokojným v meditačnom centre, v chráme či v chalúpke pri praskajúcom ohni je príjemné, ale jednoduché. Avšak zostať pokojným počas búrky denných udalostí, zvrátov či prchkých nezdarov v našom okolí je zložitejšie. Je vôbec dôležité byť pokojným? Na túto otázku som dostala takúto odpoveď:

Ľudské vedomie je v stave pokoja ako číra hladina vody, na ktorej sa jasne odrážajú farby i obrazy vonkajšieho sveta, a dokonca

vidieť krásy a tajomstvá jazera aj pod hladinou. Čo sa však stane, ak tichú harmóniu vody naruší spadnutý konár zo stromu alebo hodený kameň? Voda sa rozčerí, rozvlní a jednotlivé obrazy, ktoré boli viditeľné, sa zakalia pieskom a blatom. Možno aj naše rozhodnutia, riešenia dokážeme správne uskutočniť v upokojenej hladine našich duševných vôd. Nemyslíte?

BYŤ STÁLE ŽENOU

Od lekára dostávam informáciu, že do miestnosti sociálnej terapie mám prizvať aj pacientku z izby číslo sedem.

Pani bola rozhlasovou redaktorkou, spisovateľkou a psychologičkou.

„Prídete na dnešný program? Organizujem posedenie s dobrovoľníčkou, ktorá krásne spieva ľudové piesne,“ spytujem sa.

„Rada by som prišla, len viete, zle sa mi rozpráva.“ A ukazuje prstom na svoje pokrivené pery.

„Počkám na vás,“ usmejem sa a podídem ku dverám izby.

Pani pomaly vstáva, namaľuje si chorobou pokrivené ústa, napudruje vychudnutú tvár a s ľahkosťou si oblieka elegantný kabátik.

Vzápätí otvorí zásuvku stolíka, z ktorej vytiahne tmavohnedú parochňu. Nasadí si ju na hlavu bez vlasov a oprie sa o mňa. Kráčame dlhou chodbou do spoločenskej miestnosti. V myslí mi víria myšlienky o jej nezvratnom zdravotnom stave. O jej

pocitoch a prežívaní. V miestnosti je veselo a tóny piesní znejú priam ozdravujúco. Pozorujem spokojnosť a pohodu v jej duši a verím, že s krásne sa lesknúcimi perami sa cíti byť stále ženou.

LEN NA KRAJÍČEK

„Len na krajíček, len na krajíček ma, prosím, dajte,“ zdvorilo s prosbou v hlase ma oslovuje pán sediaci v invalidnom vozíčku.

Jeho túžbou je, aby sedel na rohu chodby, odkiaľ je skvelý výhľad na zdravotnícky ruch liečebne.

V tesnej blízkosti je aj vonkajšia terasa, kde si rád poťahuje z cigár.

Oblečený je často v sivom župane a na hlave má nasadený klobúk.

Nie, nie je jeho. Dali mu ho sestry nevšimnúc si, že klobúk má na zadnej strane kvietok. No pánovi to vôbec neprekáža.

Usmieva sa.

Je to úsmev bezzubého človeka so zvláštnym šibalským jasom v očiach.

Bol umelcom. Hrával úžasne na saxofóne v známych bratislavských kluboch. Osud ho zaviedol až do Ameriky. Po rokoch strastiplnej životnej cesty sa vrátil opäť do svojej rodnej krajiny.

Napriek svojej nevyliciteľnej chorobe a ťažkej sociálnej situácii je veselý.

Pristihnem sa, že pri vstupe na oddelenie, kde leží, sa trochu teším.

Pretože vo svete beznádejných smutných diagnóz odrazu vnímate človeka, ktorý je svojím postojom k reálnej situácii, ktorá v jeho živote nastala, veselý a zároveň vtipný. Okorení to ešte svojím džezovým chrapľavým hlasom s jedinou túžbou:

„Len na krajíček, len na krajíček ma, prosím, dajte.“

Sme mladí, krásni, a predsa vieme byť nespokojní a nešťastní.

Sme zrelí, rozumní, skúsení, a predsa vieme byť otrávení zo života a spoločnosti okolo nás.

Lenže ako sa cítíme, keď sa ocitneme na nemocničnej posteli so zberným vreckom na moč, so zábranou postele, s tečúcou infúziou do žily, so šálkou čaju na stolíku a s nejasnou prognózou na uzdravenie?

O čom asi uvažujeme?

Hneváme sa na spoločnosť?

Lutujeme, že sme takto skončili?

Že sme nevykonali to, čo sme chceli, a z nejakého dôvodu to nebolo možné?

Smútime?

Obraciame sa na informácie medzi nebom a zemou, k Bohu a modlitbám?

Alebo sme sa poddali sile, ktorá už má v moci naše telo?

Sme odovzdaní a tešíme sa z každého úsmevu okoloidúcej sestry,
ošetrovateľa či upratovačky?

Kto nezažil, nevie...

Kto videl, naozaj necítil, lebo v tej koži nebol.

Domnievam sa, že pokiaľ je chuť a vôňa, vždy môžeme nájsť
v našom dni niečo milé, krásne a vznešené.

CESTA Z MNOHÝCH



Na svojom pracovisku som mala možnosť spoznať rehoľné sestry aj kňazov, s ktorými sme sa na chodbách liečebne stretávali. Vnímam to tak, že každý z nás ponúkal pacientom len to, na čo bol predurčený.

Vzájomne sme sa rešpektovali, aj keď názory na duchovný rozmer sme mali rôzne.

Patrila som k voľnomyšlienkarom, ktorí sa neriadili žiadnym rehoľným presvedčením. Rada som sa rozprávala s pacientami aj o témach medzi zemou a nebom. Nebolo dôležité, akej bol človek viery alebo či bol pokrstený. Bol pre mňa človekom. Človekom so svojou bolesťou, so svojím premýšľaním, so svojím vnútorným vesmírom.

Cítila som slobodu a bezhraničnosť v rozhovoroch práve preto, lebo som nebola viazaná k žiadnemu presvedčeniu.

Počas mojej práce v liečebni na hospicovom oddelení som sa stretla s rôznymi výpoveďami pacientov na smrteľnej posteli:

„Po smrti už nie je nič,“ hovoril pán s fúzikmi, ktorý odišiel ako šesťdesiatročný.

„Najúžasnejších je posledných sedem sekúnd pred smrťou. Je to prechod do inej dimenzie,“ pokojne konštatoval bývalý psychiater, ktorý odišiel zmierený so smrťou.

„Odchádzam pokojne, lebo viem, že idem domov,“ šepkala mi so slzou v oku milá pani, ktorá odišla ako sedemdesiatsedemročná.

Výpovede boli rozmanité, ak vôbec nejaké boli. Vo svete existuje veľa presvedčení a filozofií rozťahovaných v hrubších či tenších knihách. Ktorými sa riadiť? Ktoré sú tie správne?

Spomínam si na dvadsaťšesťročného muža sediaceho v lotosovom sede na posteli. Bol pôvodom z Vietnamu. Pracoval ako kuchár a v jeden deň mu lekári oznámili, že trpí vážnou nevyliciteľnou

chorobou. Bol budhista. Aké slová útechy mu ponúkne človek, ktorý sa tvrdo hlási k inému náboženstvu? Myslím si, že nie je dôležité, akú vieru vyznávame.

Dôležité je, že sme ľudia, ktorí cítia radosť i bolesť, vnímajú dobro aj zlo, realitu i abstrakciu.

V liečebni pre dlhodobo chorých som sa naučila pristupovať k ľuďom na lôžku indiferentne a úplne rovnako bez podmienok, v čo alebo koho veria a uctievať.

Domnievam sa, že sme slobodné bytosti s možnosťou rozhodnúť sa, komu budeme dôverovať, a tiež, o čo sa chceme v živote opierať. Všimla som si, že na posteli, kde zostávame v posledných chvíľach svojho života, zostáva s nami poznanie sprevádzané symbolom, o ktorý sme sa v živote opierali.

Kríž, Budha, Krišna, svieca, anjel...

OSLOVENIE

Sprevádzala som drobnú novoprijatú paniu do spoločenskej miestnosti.

Podopierala sa o štvorbodovú chodúľku a pomaly sme prechádzali okolo dverí jednej z kancelárií liečebne.

„Jéééj, aká zlatá babka,“ vyhrklo z úst mladej dievčiny stojacej vo dverách.

Pani znechutene zahundrala:

„Aká som ti ja babka?“

„Ako tu môžete pracovať?“ obrátila sa ku mne s otázkou.

„Ako to myslíte?“ spýtala som sa s nechápavým výrazom na tvári.

„Tak, že okolo vás sú samí starci a samé stareny. Ja neznášam starobu a už vôbec nie, keď ma niekto osloví babka. Viete, kto som, alebo presnejšie, kým som bola?“

A rozpovedala mi o svojej práci v produkcii Slovenskej televízie.

Jej prísny a zároveň šibalský výraz na tvári mi napovedal, že práca sa stala jej doménou v živote.

V postave drobnej žienky sa ukrývala autorita, zásadovosť a humor, ktoré si vychutnávala v prostredí umelcov, hercov aj spevákov.

Volala sa Táňa.

Sedávala aj s ostatnými pacientami v spoločenskej miestnosti a pozorovala, kto o čom hovorí a ako sa vyjadruje. Keď sa jej niečo nepozdávalo, hodila na mňa šibalský pohľad a uškrnula sa.

Mala som pocit, že som súčasťou tímu televízie, kde si pohľadmi s produkčnou naznačujeme, kto z prísediacich zapadá do našej predstavy. Alebo je vyradený.

Na jej zvráskavenej tvári sa jasne zračil mladícky šarm a beťárstvo.

Pani Táňa sa niekedy správala k okoliu v liečebni neprívetivo a občas až na hranici s vulgárnosťou.

Prečo?

Nedokázala prijať fakt, že je stará. Že už nemôže len tak vystúpiť na mostík a skočiť do vody, že už nie je možné jazdiť s manželom na chalupu.

Jej správanie bolo výsledkom vnútorného rozporu.

Cítila sa mlado v duši, ale telom už bola „babka“.

Často som premýšľala, ako správne komunikovať so seniormi.
Ako ich oslovovať?

Oslovenie babka, dedko je významom tolerované v rodine a v blízkom kruhu jej členov.

Ak však označíme staršieho cudzieho človeka slovom babi či dedko, cítia sa ponížení a ešte viac znechutení.

V liečebniach aj sociálnych zariadeniach sa oslovujú pacienti, klienti slovom pán a pani.

Nie babičky ani dedkovia.

Pani Táňa bola inteligentná žena, úspešná vo svojej kariére, ale nemala deti.

Babkou sa nestala. Ani v úzkom rodinnom kruhu, ani pre vonkajší svet.

Z rozprávania pacientov na túto tému:

Boli sme s dcérou u lekára.

Lekár sa pozrel na moju dcéru a zahlásil:

„Posaďte babku do vozíka a pôjdete s ňou na vyšetrenie.“

„Jej, ani som nevedela, že mám vnuka!“ povedala som nahlas.

Nastupovala som do trolejbusu.

„Nastupujte rýchlo, babi, lebo zatváram dvere,“ zvolal šofér.

„Babka síce som, mladý muž, ale nie vaša!“

Privolaný pracovník záchranej služby oslovil staršiu nemohúcu paniu v domove seniorov:

„Tak čo, babka? Pôjdete teraz s nami do nemocnice?“

Pani sa ohradila:

„Nie som pre vás babka, celý život som pracovala ako lekárka.“

Babkou a dedkom sa stávame, keď naše deti majú deti.

Viete si predstaviť, že by vás oslovovali v práci, vo vašom ešte plnohodnotnom produktívnom veku babka či dedko?

BEZ SLOV



Na oddelení je akosi rušno, ale predsa sa dostane ku mne informácia o prijatej pacientke.

„V izbe číslo osem leží pani po prekonaní mozgovej porážky. Nechodí a nerozpráva. Je smutná a celý deň len hľadá na strop. Je možné niečo pre ňu vymyslieť?“ spytuje sa ma izbová lekárka.

Prichádzam do izby číslo osem, kde sú umiestnené štyri posteľe. Všetky sú obsadené staršími ženami vo svojich pyžamách alebo takzvaných „anjelikoch“. Pristupujem k lôžku, na ktorom leží pani Anna. Má osemdesiatdva rokov a po zhliadnutí jej tváre si uvedomím, že je u nás opakovane.

Predtým však ešte chodila pomocou barly a navštevovala spoločenskú miestnosť. Mala obľúbenú knihu Povesti spod Sitna, z ktorej čítavala.

Moment, keď sa nám stretnú pohľady, je plný nostalgie, smútku a zároveň radosti.

Možno by sa rada opýtala: „Pamätáte sa na mňa?“, ale je to už nemožné.

Pani Anna následkom porážky nemôže hovoriť. Rozumie, ale nereaguje slovne. Len pomocou mimiky tvárových svalov a posunkami. Naše oči vedia, že sa dohodneme.

Sanitárky pripravujú Aničku do vozíčka a ja ju odvážam do spoločenskej miestnosti. V náprsnom vrecku má aj okuliare, akoby vedela, že jej ponúknem činnosť. Za stolom sa s inými pacientmi cíti veselo. Pohľadom koketuje s modrou andulkou, ktorá sa stala neoddeliteľnou súčasťou mojej práce v oblasti sociálnej terapie.

„Spomínate si na andulku Fufi?“ opýtam sa Aničky. Súhlasne kýva hlavou, usmieva sa a snaží sa vysloviť jej meno. A vtedy sa to začína. Pravidelné cvičenie slov počas jej prítomnosti v sociálnej miestnosti.

Naše stretnutia sa stávajú milou samozrejmosťou a pani Anička ma vždy víta s radostným úsmevom. Knihy tvoria jej zábavu číslo

jeden. Ukazuje mi obrázky miest, ktoré počas života navštívila, a dokonca sa jej podarí, síce ťažko, ale predsa, vysloviť meno jej rodnej dedinky – Dolné Patince.

S neuveriteľnou námahou mi na prstoch ruky vysvetľuje niečo, čomu nerozumiem. Ťažko nachádza slová alebo len kúsky z nich. Pripomína mi to slovný rébus, ktorý mám vylúštiť. Už to mám! Z jej obce totiž pochádzajú slávne herecké osobnosti ako Štefan Kvietik, Július Pántik, Milan Kňažko a iní.

Chvíle s ňou by som mohla označiť za smutno-veselé, ktoré vyžadujú veľa trpezlivosti na oboch stranách. Stojí to však za to. Na jednej strane pocit pacientky, ktorej pobyt v zariadení nie je nudný a ona nevstupuje do sveta ničoty a apatie, na strane druhej dobrý pocit terapeutky, ktorá zisťuje, že dobre zvolená aktivita má pre pacienta význam.

A tak sa pýtam, či je možné čakať na smrť. Alebo sa snažíme do poslednej chvíle ešte niečo pekné uvidieť, počuť alebo vytvoriť? Alebo len rozjímať vo svojom myšlienkovom svete a prehodnocovať, o čom bol náš život?

Nuž, posúďte sami.

PRIATELIA

Predstavím sa a on ma osloví otázkou: „Nie sú tu, prosím, niekde noviny?“ Na otázku rada odpovedám, lebo viem, že teraz sa nesústredí na svoju chorobu.

V tejto chvíli nepotrebuje lekára ani sestru, ale mňa, pomyslím si. „V spoločenskej miestnosti vám môžem ponúknuť nielen noviny, ale aj rôzne knihy a hry. Pôjdete so mnou?“ spytujem sa.

Bohdan váha a kontroluje, či má vo vrecku pyžama vreckovku.

„Môžete sa tam stretnúť s inými pacientmi aj krotkou andulkou.

Vymyslíme zaujímavú činnosť, ak sa pridáte,“ nahováram ho.

Bohdan sa rozhodne a odsunie perinu. Posadí sa, ale z postele mu visí iba jedna noha.

Tá druhá mu siaha iba po koleno.

Bez známok rozrušenia mu pomáham nasadnúť do vozička.

Kráčame po chodbe a jeho zvedavosť je značne nápadná.

V spoločenskej miestnosti už sedia aj iní a medzi nimi tiež novoprijatý pán Konrád z izby číslo desať.

Konrád sedí pokojne s jednou nohou skrátanou po koleno.

Zaujímavé. Obaja majú podobné postavy a iba jednu funkčnú nohu.

Navodím trochu atmosféry okorenenej ľahkou hudbou a pozorujem prísediacich.

Bohdan a Konrád sa púšťajú do zaujímavej debaty.

„Kde ste pracovali?“ spýta sa Konrád.

„Aj v džungli,“ s úsmevom odpovedá Bohdan.

„A čo sa stalo, stretli ste leva?“ zahľadí sa na Bohdanov kýpeť.

„Nie, cukrovka,“ odvetí.

„A vy ste kde stratili tú vašu? Vo fabrike?“ vyzvedá Bohdan.

„Nie, tiež cukrovka,“ uškrňa sa Konrád.

Nevstupujem do ich rozhovoru, len počúvam.

Ich debata o dobrodružnom živote zaujala aj ostatných pacientov v miestnosti.

Každý deň organizujem ich stretávanie počas pobytu v liečebni.

V jedno ráno si všimnem, že Konrád je akýsi smutný.

„Tak čo, idete dnes na program?“ spytujem sa neisto.

„Necítim sa dobre, ale ak tam bude Bohdan, tak idem!“ zavelí a ohmatáva miskú s liekmi.

„Už ste ich asi užili, lebo ich tam nemáte,“ usmejem sa.

„Ach, tá pamäť. Moment, oblečiem si župan a roztočíme kole-sá,“ zahlási.

Zakaždým sa teším na týchto dvoch pánov.

Aj keď sú ťažko chorí, dokázali si vzájomne vytvoriť atmosféru, akoby boli niekde v kaviarni.

Uplynul jeden rok, čo som im kývala na pozdrav, keď odchádzali k svojim rodinám.

Počas rannej návštevy pacientov v izbách opäť vítam u nás pána Bohdana.

„Už ste opäť tu,“ zvitáme sa.

„A je v liečebni aj pán Konrád?“ vyzvedá Bohdan.

„Neviem vám v tejto chvíli povedať, ale zistím to.“ Otváram dvere u vrchnej sestry a tá mi oznamuje, že pána Konráda privezú zajtra, ale nie v dobrom stave.

Rozmýšľam, či mám vôbec informovať Bohdana o Konrádovom príchode.

Nerozruší ho takáto správa? Však ani on už nie je v najlepšej forme. Často zaspáva.

Jeho srdce je slabé a on upadne do spánku aj počas nedokončenej vety.

Na druhý deň privážajú sanitkou pána Konráda. Volím takúto stratégiu rozhovoru:

„Vitajte u nás, pán Konrád. Vidím, že ste slabý, ale nemali by ste chuť na návštevu?“ „Akú?“ spozornie a rozjasnia sa mu oči.

„Odvčera je u nás aj pán Bohdan. Môžem mu povedať, že ste tu?“
položím otázku.

„Jasnéééé,“ zašveholí veselo, ale potichu.

Stávam sa usporiadateľkou ich stretnutí priamo v izbe.

Bohdan sa opiera o posteľ svojho priateľa a opäť sa ocitnú pri
zážitkoch z džungle.

Liečebňa akoby neexistovala.

Aspoň v tej chvíli, keď trávia čas spolu.

Ubehol týždeň a na oddelení mi oznámili, že pán Konrád nená-
vratne „odišiel“.

Taký je život, povzdychnem si, ale vzápätí mi myšlienky utečú
k Bohdanovi.

Ako mu to mám povedať? Alebo zaklamať, že Konrád sa už po-
bral domov?

Ach, nie, to nedokážem. Veď to boli niekedy silní chlapi, musia
predsa niečo vydržať, pomyslím si.

Opatrne zaklopem na dvere izby pána Bohdana.

Sedí vo svojom vozíčku a hľadá von oknom.

Nie sú potrebné slová, už mu to oznámili.

Minútku zotrívam pri ňom a potom už opäť v spoločenskej miestnosti zaplňa priestor svojimi zážitkami.

Všetci ho sústredene počúvame, až kým nezaspí. Po pekne strávenom víkende si v práci opäť obliekam svoj plášť, pero vložím do bočného vrečka, pripnem vizitku s menom...

„Zuzka, Bohdan dnes do spoločenskej miestnosti nepríde. Už o tom vieš?“ privíta ma vrchná sestra.

„Nie, hádam ne...“ nedokončím vetu.

„Áno, v nedeľu nadránom,“ odpovedá sestra.

Myšlienky sa mi krúčia v hlave a slza sa skotúľa po líci.

Niekde som čítala, že náhody neexistujú. Existujú iba nevedomé zákonitosti.

V liečebni pre dlhodobu chorých sa stretli dvaja muži, aby z nej mohli aj spoločne „odísť“. Žeby to bol niečí plán?



PRÍLEŽITOSŤ

Nechala som si sošku anjela z predvianočnej aktivity s pacientmi. Je biely so zlatými vlasmi. Darujem ho pri nejakej zvláštnej príležitosti, pomyslím si a odkladám anjela na poličku.

S pani Danou sme sa zoznámili pri jej lôžku. Nadväzujeme rozhovor tým, že sa pýtam na jej prácu.

Je asistentkou na súdnom lekárstve. V minúte jej vyrozprávam o mojom zážitku z pitevne, kde som sa niekedy uchádzala o miesto sanitárky po predčasnom odchode zo štúdia medicíny.

„Zvyknete si na všetko,“ usmieva sa. Vyžaruje z nej zvláštna atmosféra zmierenia.

O svojej chorobe, ktorá ju už celú zoviera v náručí, rozpráva jasne a pokojne. Zmocní sa ma nevysvetliteľný pocit, že hovoríme spolu naposledy.

O čom sa máme rozprávať v tejto chvíli? O nádeji na uzdravenie? prebleskne mi hlavou.

Odchádzam z izby so slovami:

„Všetci sme iba na ceste, pani Dana. Nieкто je bližšie k smrti a niekoho čas ešte neprišiel.“ A vtedy nastal ten moment.

Rozjasnili sa jej vďakou presiaknuté, vlhké oči. S maskovanou slzou v oku jej podávam anjela.

Tu a teraz prebehla plánovaná zvláštna príležitosť.

Príležitosť potešiť človeka vo chvíli, ktorá nie je slovami ani veršami opísateľná.

Na druhý deň chodím po oddelení ako zvyčajne a navštevujem izby ležiacich pacientov.

V izbe, v ktorej ležala pani Dana, je čisto, prázdno, ale záhadne jasno.

Všetci sú preč.

Len na okne sedí anjel. Krásne biely so zlatými vlasmi.

IBA KABÁT



Na oddelení je dnes akosi rušno.

Prijímajú nových pacientov.

Nie je to prvýkrát, čo ma posielajú za nespokojným pacientom.

Zdravotnícky personál má veľa práce, a preto na rôzne mentálne aj duševné

rozpoloženie pacientov určili mňa. Zakaždým to znamená výzvu.

Otváram dvere izby číslo šesť. Na posteli sedí štíhly pán, asi šesťdesiatnik. V situáciách, keď vstupujem do izby nepríjemných emócií a ťažkej duševnej nepohody, mi pomáha vlastný pokoj.

„No čo, priniesli ste mi ten vešiak?“ opýta sa a jeho pohľad smeruje k taške s oblečením.

„To je nehorázne, prišiel som do moderného zariadenia, kde nemajú ani posr... vešiak,“ pokračuje.

„Boli tu už dve z personálu, ale vešiak nemám,“ nespokojne skonštatuje pán.

„A čudujete sa? Ste tu len chvíľu. Okrem vás prišli aj ďalší a sestričky majú veľa práce. Ak je naozaj problémom len vešiak, pôjdem do skrine a donesiem vám svoj.“

Pán spozornie, pozrie sa na mňa a hovorí:

„Som chorý. Iba pred pár dňami som sa dozvedel, že tu nebudem už dlho. Okrem nevlastnej dcéry nemám nikoho, ale jej je úplne jedno, kde som.“

Otvára termosku a pomaly pochlipkáva vlažný čaj.

„Predal som všetko. Prišiel som do tip-top zariadenia a nemajú tu ani vešiak,“ opakuje sa.

O chvíľu prichádzam s obľúbeným predmetom a pán z izby číslo šesť mi podáva krásny kožený kabát.

„Prosím, zaveste ho, nech sa nezašpiní. Bol veľmi drahý,“ usmeje sa.

Kabát spokojne visí v skrini a ja zotrám pri jeho lôžku ešte pár minút.

Rozprávame sa o živote. O jeho krátkosti a rýchlosti, o vtipných aj smutných zážitkoch, o neistote a viere.

Neprijemné z izby sa vytratilo.

Bol tam len človek, ktorému podľa neho zostal z celého života iba ten drahý kožený kabát.

Čo skutočne vlastníme, keď „odchádzame“?

SVETLANA



Na recepcii sedí mladšia žena a čaká na príjmovú dokumentáciu. S rozpustenými plavými vlasmi a v sivej bunde pôsobí skromne. Volá sa Svetlana.

Na cedulke nad posteľou, kde má napísané svoje meno, si všimnem rok jej narodenia. 1972.

Zaujímavé, Svetlana je moja rovesníčka.

Osmelila som sa a pozývam ju do spoločenskej miestnosti. Ponúkam jej knihy, ktoré by si mohla požičať na skrátenie dlhej chvíle. Vždy, keď sa ocitnem na oddelení, kde leží, nazriem do jej izby a zamávam na pozdrav.

Usmeje sa a ďalej ťuká do klávesnice svojho počítača.

Uvedomujem si, že je ťažšie osloviť mladú ženu ako staršie pacientky a pacientov, na ktorých som bola zvyknutá.

Nie je však dôvod vtierať sa do jej priazne.

O niekoľko dní zamyslene kráčam po chodbe na prízemí. Na Svetlaninej izbe sú pootvorené dvere. Nazriem dnu.

S prosebným výrazom na tvári mi oznamuje: „Prosím vás, zavolajte sestru, potrebujem ísť na toaletu.“

Jej toaletný vozík stojí hneď vedľa postele.

Ponúkam jej svoju pomoc a zoslabnutej Svetlane pomáham vstať z postele.

Podakuje a bariéra mlčanlivosti je odvtedy zbúraná.

Navštevujem ju v izbe pravidelne.

Svetlane už dávnejšie diagnostikovali rakovinu a k nám do hospicu prišla „odísť“.

Nech to znie akokoľvek odvážne, je to tvrdá realita.

No Svetlana je pripravená.

Do počítača, ktorý má na stolíku vedľa postele, píše svoj závet.

Zamýšľam sa, čo má naozaj človek, ktorý sa ocitne v situácii ako Svetlana.

Kolegov, ktorí sa prišli s ňou do nemocnice rozlúčiť,

rodinu, ktorá aj tak žije v zahraničí,

personál, ktorý jej podá stravu, lieky a postará sa o hygienu?

Dobrovoľníčky? Kňaza?

Lenže čo ak človek nikdy nechodil do kostola a žil ako ateista?

Alebo človek nedôverujúci žiadnej súčasnej viere?

Svetlana prestala hovoriť.

Odozdane leží na lôžku a do jej tela po kvapkách vteká infúzny koktail.

Pristavím sa pri jej posteli a potichu hovorím.

Slová sa rinú zo mňa akosi spontánne, viac riadené pocitom ako predpísaným protokolom v knižkách. (Ak vôbec taký návod existuje.) „Ak si želáte, aby som za vami ešte prišla, stisnite mi ruku,“ zašepkám.

Jemným náznakom prikyvuje.

Odchádzam z poslednej návštevy u Svetlany a na stolíku nechávam obrázok oslnivej lúky, ktorý sme vytvorili pre ňu s pacientmi v klubovni.

Svetlana onedlho odišla.

Neviem presne, o čom uvažovala, keď odchádzala do večnosti.

Viera a nádej, že život sa nekončí smrťou, ale pokračuje, sú vo chvíľach zomierania úľavou a duševným pookriatím.

Kto sa rozhodne pri lôžku „odchádzajúceho“ stáť a sprevádzať ho na jeho ďalšej ceste, nemal by myslieť iba na svoje presvedčenie.

V čo alebo koho verí.

Pri lôžku sa ako sprevádzajúci ocitáte v neutrálnej hladine.

Počúvajte, vnímajte, a ak sa túžite pomodliť, lebo vám to vaša viera napovedá, tak sa modlite.

Prosím, potichu.

Rešpektujem vôľu a presvedčenie človeka, ktorý odchádza, a nie to, čo ako presvedčená považujem za dôležité.

Svetlanka odišla pokojne so svetlom svojho mladého, štyridsať-štyriročného života.

Z PRAXE SOCIÁLNEJ TERAPEUTKY

Sociálnu terapiu v liečebni začínam oslovením pacienta ešte na lôžku – zistením údajov o zdravotnom stave, jeho záujmoch aj spirituálnych potrebách. Mnohí sa rozhovoria nielen o svojej chorobe, ale aj o rodine, rodnom meste a záujmoch, ktoré vo svojom živote mali. Taktiež o duchovných potrebách. Po rozhovore s pacientom, poprípade jeho rodinným príslušníkom, si naplánujem aktivity, na ktoré budem pacienta pozývať, či už do spoločenskej miestnosti, alebo individuálne pri lôžku. Je veľmi dôležité určiť jednotlivé techniky podľa možností pacienta, ktoré mu dovoľuje jeho zdravotný stav.

Po konzultácii s lekárom a so sestrou pozývam pacienta do spoločenskej miestnosti, ktorá je určená na výkon sociálnej terapie. Využívam prácu v skupine, ale ak podmienky dovoľia, aj individuálne. Pozorne si všímam reakcie jednotlivých pacientov a ich duševné rozpoloženie. Pomocou techník z arteterapie, biblioterapie, reminiscenčnej terapie¹⁰ a muzikoterapie udržiavam pacientov v pohode a dobrej nálade v skupine.

¹⁰ Reminiscenčná terapia je aktivizačná terapia, ktorá využíva zachovanú dlhodobú pamäť človeka a cez jeho vybaviteľné spomienky ju aktivizuje. Využíva sa u ľudí s rôznymi formami demencie

Vo svojej práci sa často stretávam s pacientmi s Alzheimerovou chorobou (DAT), ale aj inou formou demencie. Žijú v minulosti a vo svojich spomienkach. Často sa u nich prejavujú stavy zmätenosti, napätia a dezorientácie. K takto chorým pacientom prístupujem obzvlášť pokojne a snažím sa s nimi komunikovať v ich „svete“.

Príklad: „Jééj, pani Etelka, ako dobre, že vás mám. Potrebujem pomoc. Roztriedili by ste mi fazuľku a hrášok?“ prihovárom sa priateľsky. „Dajte, keď treba pomôcť, prečo nie.“ Odpoveď u starších dám je väčšinou pozitívna.

„Pán Jozef, kam zase utekáte, poďte sem, prosím, niečo pre vás mám,“ zvolám. Ponúknem mu obrázok aj s farebnými ceruzkami. Naznačím mu pár pohybov ceruzkou a už pokračuje v činnosti sám.

Činnosť a takto smerovaná pozornosť je pre ľudí s Alzheimerovou chorobou účinná. Z mojich skúseností viem, že keď sa cítia dobre, nemajú potrebu utekať. Za predpokladu, že majú nastavenú liečbu lekárom. Po oslovení sami vstávajú z postelí a spolu kráčajme do spoločenskej miestnosti.

Často dochádza k situácii, že z oddelenia zavolajú, že pacient nemá záujem prísť. Sestra či sanitár nemajú čas vysvetľovať pacientovi, kam ide. Na strohú otázku: „Chcete sa ísť zabaviť?“ je odpoveď väčšinou negatívna. Ale otázku môžeme zoštylizovať aj inak. „V spoločenskej miestnosti máme knihy obrazov z galérie v Drážďanoch. Nemali by ste chuť ísť sa pozrieť?“ oslovím pani s Alzheimerovou chorobou, o ktorej viem, že bola obdivovateľkou umenia.

V prípade pokročilého štádia demencie u pacienta nič nevysvetľujem, dôležitý je úsmev a pokoj terapeutky.

Pacientom s demenciou veľmi prospieva spev ľudových aj iných piesní alebo hra na klavíri. Pod dozorom terapeuta prebiehajú aktivity ako triedenie strukovín, farebných gombíkov, zmiešaných rôznych druhov kariet a vyfarbovanie predtlačných predlôh.

Pri pacientoch s poruchou pohybového aparátu je veľmi dôležitá organizácia práce aj s ošetrojúcim personálom oddelenia, aby bol pacient včas pripravený v invalidnom vozíku.

Veľkou pomocou pre zariadenie, ako aj sociálnu terapiu, sú dobrovoľníci. Pravidelne sa stretávame a spolupráca je výborná. Ako sociálna terapeutka koordinujem ich návštevy v zariadení, oboznamujem ich s pacientmi. Dobrovoľník je veľmi užitočný práve v individuálnej komunikácii s pacientom.

Sociálna terapia sa stáva dôležitou aj na oddelení paliatívnej starostlivosti¹¹, ktorá je súčasťou nášho zariadenia. Uskutočňujem ju formou citlivých rozhovorov pri lôžku zomierajúceho.

Predmety (sošky anjelov, farebné ozdobné srdiečka a obrázky), ktoré sme vyhotovili v spoločenskej miestnosti v rámci arteterapie, často zdobia stolíky pacientov.

Postreh z domu seniorov

V sociálnych zariadeniach sú obyvatelia domova často sústredení za jedným veľkým stolom, na ktorom je kanvica s čajom a nejaké knižky, skladačky a pomôcky. Alebo len na chodbe v kreslách. Poznám tento pohľad na starkých, pretože som sa s nimi ocitla

¹¹ Paliatívna starostlivosť sa poskytuje človeku, ktorý trpí nevyliciteľnou chorobou v pokročilom alebo terminálnom štádiu.

na spoločnom parkete v nejednej spoločenskej miestnosti. Otázka znie, či sú v tej miestnosti dobrovoľne. Na jednej strane je záujem personálu, aby boli obyvatelia mimo izieb a zamestnávateľní činnosťou. Často je to aj pranie rodiny, aby ich otecko alebo mamička nezostali osamote. Na druhej strane je však prežívanie samotného človeka.

V jedno dopoludnie bolo naplánované predstavenie s dobrovoľníčkou. Opatrovateľky mi ochotne priviezli obyvateľov domova vo vozíkoch do spoločenskej miestnosti. Všetci boli vopred oslovení a motivovaní k programu. Až na jedného pána. Mal silný kašeľ a jeho zdravotný stav nasvedčoval tomu, že by bolo najlepšie, keby zostal v izbe. Ale nie. Dostala som informáciu, že pán musí byť v spoločnosti s ostatnými. Tiekli mu sliny z úst a jeho kašeľ bol taký silný, že mu občas vyletela protéza až na zem. Bola to nepríjemná situácia. Nielen pre ľudí, ktorí boli v dobrej zdravotnej i duševnej kondícii, ale aj pre samotného pána.

Myslím si, že každý z nás, kto sa necíti dobre, je radšej zalezený v kúte svojej komnaty ako v spoločnosti. Aby sa obyvatelia domova cítili v spoločenskej miestnosti dobre, je vhodné citlivo zvážiť,

koho vziať do partie. Ak je v miestnosti niekto rušivý, ostatní sa budú snažiť odísť.

Sociálna terapia je o vnímavosti, empatii a súcite k človeku. Záleží na každom terapeutovi, aký systém zvolí a aký rešpekt si získa medzi kolegami. V liečebni pre dlhodobu chorých som pôsobila jedenásť rokov. Keď sa z organizačných dôvodov zmenilo vedenie nášho zariadenia, zmenili sa aj podmienky na efektívne vykonávanie práce sociálnej terapeutky.

Pacientov som prestala oslovovať a motivovať pred príchodom do spoločenskej miestnosti. Boli privezení podľa harmonogramu na lístku, ktorí odsúhlasili zdravotní pracovníci na rannej porade. Nebola som prizvaná na spoločnú konzultáciu.

Ako terapeutka som sa začala pravidelne stretávať s prekvapenými ľuďmi, ktorí vôbec netušili, kam ich dovezli. Bola som nútená improvizovať ako herec na scéne, keď zabudne text. Bez prípravy na program, bez znalosti duševného a zdravotného rozpoloženia prichádzajúcich pacientov. Ťažkú situáciu často zachránila teplá čierna káva, ktorá sa stala súčasťou programu.

Pamätám sa na pacientku, povolaním psychologičku, ktorej sa veľmi páčila moja práca a cítila sa dobre v spoločenskej miestnosti. Vždy sedávala osamotene v rohu a prezerala si knihy. Počúvala hudbu a sledovala okolie. Sanitárky ju priviezli popoludní, aj keď sme sa s pacientkou dohodli, že nepríde, lebo sa necítila dobre. Pani sa na mňa smutne pozrela s výčitkou: „Ale takto sa to nerobí.“

„Máte pravdu, ale viete, už o tom nerozhodujem,“ odvetila som.

Spoločenská miestnosť sa zmenila na stonajúcu čakáreň so znechutenou terapeutkou, ktorá bola donútená svoju činnosť v zariadení ukončiť.

V miestnosti žiariacej farbami bola práca bez empatie k človeku, bez vnímania jeho bolesti a potrieb neúčinná až ubližujúca.

Sociálna terapia je pre zdravotnícke alebo sociálne zariadenie dôležitá, ale bez pochopenia jej hlavného významu sa pre pacientov stáva menejcennou a terapeut je len v úlohe dozorca, aby pacienti neodišli z miestnosti.



Kedy ste povedali otcovi aj mamke, že ich máte radi?

Kedy ste pošepkali deťom, že sú výnimoční kamaráti?

Kedy ste žienke naposledy doniesli kvety?

Tak to vykonajte, ak ste s myšlienkou mojou spätí.

Vyslovte slová, posuňte myšlienkový čin.

Kým nás vníma, kým je s nami, lebo v minúte poslednej darmo
zvažovať výhry, rany...



Z domova seniorov



Sme „odložený“, keď sa ocitneme v domove sociálnej starostlivosti? Možno sme len v období nesamostatnosti premiestnení na iné pohodlnejšie miesto. To najdôležitejšie zostáva s nami.

Vlastný postoj k životu, srdce zaplnené milovanými a mech spomienok večne žiariacich v našom vnútri.

GERONTOOBLEK

V dopoludňajších hodinách cestujem do mesta hromadnou dopravou. Všímam si aj pomalších starších ľudí, ktorí tvoria asi polovicu cestujúcich v autobuse. Zaujala ma staršia pani s chodúľkou. Pamätám si túto pomôcku z práce v liečebni – LDCH. Pomáhala ľuďom udržať rovnováhu pri chôdzi a chránila aj pred pádom.

Pani sa pomaly presunula úzkou uličkou popri sediacich do priestoru vyhradeného pre invalidov a kočíky s deťmi. Uviazala chodúľku o držadlo špagátom a sadla si hneď na najbližšie voľné miesto. Prisadla si k veľkému mladému mužovi. Bola útlej postavy a doslova sa k nemu pritlačila pre nedostatok miesta. Mladíkovi, mierne rozkročenému a hľadiacemu do telefónu, vôbec nenapadlo pomknúť sa ďalej. Staršia pani nič nenamietala a ticho sedela na svojom sedadle. Počas vystupovania z autobusu mala ťažkosti zísť zo schodíka, ale našla sa ochotná spolucestujúca v zrelom veku, ktorá jej pomohla.

Aký majú dnes vzťah mladí ľudia k starším?

Myslím si, že mladí ľudia, ktorých zatiaľ nič nebolí, sa nevedia vcítiť do situácie staršieho človeka.

Chýba im empatia, ale zároveň aj tá správna skúsenosť. Možno sú tí, ktorí vyrástli so starými rodičmi alebo im boli aj nejako nápomocní, k starším ľuďom vnímavejší. Zamýšľam sa, či je možné sa úcte a láske naučiť. Či po prednáške o láske a úcte k starším sa mladý človek naozaj začne aj tak správať.

V domove seniorov, kde som pracovala, sme mali zaujímavú prednášku o gerontoobleku. Je špeciálne navrhnutý na to, aby simuloval starnutie – starecký pohyb spojený s obmedzeniami pohybu, zraku aj sluchu.

V niektorých zariadeniach v Rakúsku je dokonca podmienkou pri nástupe do zamestnania mať oblečený gerontooblek počas celej zmeny. Záujemca o prácu si takto môže na vlastnej koži vyskúšať, ako sa môže cítiť klient, o ktorého je potrebné sa postarať.

Niektro by mohol podotknúť, že nie je správne pripomínať si obmedzenia fyzického tela, keď sa ho to ešte netýka. Z iného pohľadu však môže byť vcítenie sa „do kože“ staršieho alebo nevládneho človeka užitočné. Možno by si gerontooblek mohlo vyskúšať viac mladých ľudí.

Možno by boli k starším ľuďom tolerantnejší.

Elixír večnej mladosti možno existuje, ale zatiaľ iba v rozprávkach. Aj dnešný mladý človek bude o niekoľko rokov starší. Ak pripustíme fakt, že vnútorný svet človeka, tvorený spomienkami a emóciami, nestarne, otázkou je, či je starší človek skutočne starý, alebo má len zoslabnuté telo.

POZOR, UŽ IDE

V kresle pokojne odpočíva útla pani s milým, ale predsa prísny výrazom na tvári. Od ošetrujúceho personálu sa dozvedám, že je to bývalá pani profesorka. V dome seniorov som nová, dostala som miesto sociálnej terapeutky. S klientami domova spievame, vykonávame ľahké cvičenia a udržujeme atmosféru, ktorá je obojstranne príjemná. Ľudia sedia v invalidných vozíčkoch za stolom, iba pani profesorka v kresle, hneď pri dverách. Na pohľad je to úplne obyčajná pani v rokoch. Neobyčajné je jej prežívanie a orientácia v čase a priestore. V jej svete už akoby zastal čas.

Je obedňajšia prestávka a personál domova sa stretáva pri spoločnom stole. Veľmi pekný zvyk, to sa hocikde nevidí, pomyslí si. Smejeme sa a rozprávame, čo má kto nové alebo čo dobré rozvoniava na tanieri. Vtom sa pri našom stole objaví pani profesorka s prísny a znechuteným výrazom. „A vy čo tu robíte? Prečo sa bavíte? Ako to, že nič nerobíte?“ vyhrknu ostro slová z jej úst. Na chvíľu zostaneme zaskočení otázkou. Nevydržíme a potmehúdsky sa uškŕňame. „No toto! Keď vy takto, budete mať zlé známky,“ zlostí sa pani profesorka. Akoby sme sa vrátili do študentských čias. Všetci, ktorí sme tam sedeli, sme sa ocitli v jednej spoločnej triede.

V triede s originálnym menovateľom – spomienky pani profesorky. Náročný aj zaujímavý je svet klientky postihnutej demenciou. Ona určuje, v akom deji jej života sa ocitneme. Nech máme akékoľvek pracovné pozície, na plátne spomienok pani profesorky zostaneme navždy študentami.

Pozor, už ide!

KÚSOK CHLEBA

V spoločenskej miestnosti ma upútajú jej hlboké modré oči. Patria staršej dáme v pletenom svetri hľadiacej do neznáma. Takmer vôbec nerozpráva. Rečový prejav je spomalený a slová sa jej ľahšie kľžu ústami v predĺženej tónine. Vyzerá to, akoby spievala. Uvažuje a nenápadne pozoruje okolité ruky, čo vykonávajú, a ústa, čo vravia. So zavretými očami nahmatá taštičku visiacu na jej hrudi, akoby sa uistovala, že to, čo je v nej ukryté, sa nestratilo. Ošetrojúci personál vie, že v privesnej taške je prázdno. Avšak prázdno je len pre nás ako pozorovateľov. V jej spomienkach je niečo iné. To nepoznané a pre okolitý svet už dávno ukryté.

Nie vždy dokážeme rozpoznať, čo v konkrétnej chvíli potrebuje. Dožaduje sa pozornosti hlasitými zvukmi a vyzývavým výrazom na tvári. Postačí, keď sa pri nej zastavíme, chytíme ju za ruku alebo jej podáme krajec dobrého chlebička.

Vraj ho mala celý život rada. Aj keď sa starobou stratíme v realite súčasného sveta, nestrácame sa vo svojich celoživotných zvykoch a obyčajoch.

ROZÁLIA

Drobná útla žienka s plavými vlasmi. Akoby sa strácala v priestore mohutného invalidného vozíčka. Pôsobí pokojne s často zamestnanou rukou, ktorá túži niečo držať, stísať a túliť v náruči. Pozerá sa jasne a s milotou na tvári, ktorú nevytratila za tie celé roky svojho života. Neustále je v polohlasnom dialógu s niekým z jej sveta. S niekým zo sveta spomienok, v ktorých sa rozprávajú, plánujú a mlčia. „No poďme,“ zdôrazní s úsmevom, keď ju vítam v spoločenskej miestnosti. „Už odišli? A poďme tam.“ Jej vetné spojenia sú nesúrodé a slová akoby náhodne vytrhnuté z tajných myšlienok. Navzájom nedávajú zmysel. Len útla drobná pani s plavými vlasmi pozná ich význam. Usmieva sa a pomocou stratených slov informuje okolitý svet, že je spokojná. Spokojná a usmiata vo svojom svete, ktorému cez jej vyrieknuté slová nie je rozumieť. Možno nie sú ani také dôležité ako pocit, ktorý ich poháňa.

ODHODLANIE

Popoludní je na chodbách domova rušno. Dvere sa otvárajú a zatvárajú pre návštevy klientov, dobrovoľníkov alebo nových záujemcov. Atmosféra je pohodová, radostná, ale stále pracovná.

„Hľadajú sa zuby,“ zaznie odkiaľsi strohá veta. Bezradný pán sedí na posteli a spolu s dcérou a opatrovatelkou rozmýšľajú, kde by len mohli byť. Pátracia akcia sa začína. Nie sú na poličke, nie sú v miske s ústnou vodou, nie sú v skrini ani na iných nezvyčajných miestach, kde by ste ich vôbec nehľadali.

„Nechávam si ich po obede na stolíku prikryté servítkou,“ oznamuje pán. „Aha, tak máme stopu,“ podotkne jedna z opatrovateľiek a púšťajú sa do ďalšieho pátrania. Opäť všetko prehládajú a neúnavne hľadajú aj v nádobách od obeda. „Už zostávajú len vrecia s odpadom,“ vážne podotkne jedna z nich. Aj keď majú plné ruky práce, rozhodnú sa v akcii pokračovať. Vrecia sú už na nádvorí a čakajú na odvoz. Odhodlane ich otvárajú a hľadajú. Poznáte výraz „zákon schválnosti“? Zuby sa našli. Zabalené v bielej servítke v poslednom otvorenom a do nitky prehládanom štvrtom vreci.

MIRKO

V invalidnom vozíčku sedí drobný moletný tichý muž. Má jemne naklonenú hlavu do jednej strany a jeho tvár žiari zvláštnou pokorou. Pôsobí odovzdané. Odovzdané svojmu telesnému postihnutiu, odovzdané domovu, v ktorom trávi chvíle svojho života. Často sa usmieva a vždy nás s presnosťou informuje, aký je dátum a deň.

V domove sa koná akcia – návšteva cukrárne v Starom Meste. Klienti sediaci vo vozíčkoch sú pripravení na odchod. Vtom zaznie odniekiaľ otázka: „Ale čo schody? Ako zvládneme preniesť vozík cez tri vysoké schody?“ Rozmýšľame, ako v rýchlosti riešiť situáciu. Z nastúpených to zvládnú všetci až na jedného – Mirka. Mirko zodvihne hlavku a s úsmevom džentlmena zahlási: „Veď ja nemusím ísť.“ Odchádzame. Cukráreň nie je ďaleko, a preto rýchlo zasadáme k stolu a objednávame staromestské koláče. Vtom zazriem za sklom lákavý a krásne tvarovaný zákusok. Je marhuľovo-tvarohový. „Zabaľte nám ho, prosím,“ oslovujem predavačku a s ostatnými klientmi opúšťame kaviareň. Po návrate do domova nachádzam Mirka opäť vo svojom tichu a odovzdanosti. Bez známok výčitiek, bez akejkoľvek neblahej emócie. Rozbalím servítku a podávam mu zákusok. „Ďakujem,“ odvetí a s úsmevom na tvári si z neho odhryzne. Kiežby pokora a pokoj v duši boli súčasťou viacerých z nás.

OPATROVATEĽKA



V trolejbuse sa rozprávajú dve dámy.

„Tak čo, našla si prácu?“ spytuje sa staršia z nich.

„Čakám na vyjadrenie z firmy, kde som bola na konkurze, ale ak ma nezoberú, pôjdem robiť aj opatrovateľku do domova seniorov,“ odpovedá druhá.

„Čo? Ty chceš umývať zadky?“ rozhorčene kýva hlavou staršia z dvojice žien.

Typická veta, často používaná medzi laickou verejnosťou.

Kým sme zdraví a nič nás nebolí, nezamýšľame sa nad starostlivosťou o telo, pretože sme sebestační. Lenže čo potom, keď naše telo zostarne a je odkázané na pomoc druhého človeka? Uvažovali ste niekedy nad tým, aký je to pocit pustiť do vašej intímnej zóny niekoho cudzieho?

Aké vlastnosti by mal mať, aby ste sa necítili pri ňom neisto až trápne a bezmocne?

Kto sú vlastne opatrovatel'ky a opatrovatelia?

Ženy a muži, ktorí musia byť fyzicky zdatní, keď vás otáčajú na posteli alebo premiestňujú do vozíčka.

Ženy a muži, duševne vyrovnaní, zvládajúci pohľad na nemožnosť bezvládných tiel.

Ženy a muži, ktorí s mlčaním a porozumením znášajú vaše nálady.

Ženy a muži, ktorí sa neštítia nepríjemných pachov ľudského tela.

Ženy a muži, ktorí vám podajú pohár vody, keď je servisný stolík ďaleko.

Ženy a muži, ktorí vám po lyžičkách podajú obed, keď sú vaše ruky oslabené.

Ženy a muži, ktorí vždy otvoria dvere vašej izby, keď sa dotknete zvončeka.

Ženy a muži, ktorí sú pri vás, keď je vám clivo.

Ženy a muži, ktorí zdieľajú s vami vaše radosti, starosti, ale aj chvíle pokoja.

Kto sú teda opatrovatel'ky a opatrovatelia?

Výnimoční ľudia, ktorých poslaním je v konkrétnom čase patriť len a len vám.

Máte na to?

ZÁVER

Počas práce so seniormi, ale hlavne s dlhodobochorými a odkázanými na pomoc druhých, som často počúvala slová obdivu.

„Obdivujem všetkých, ktorí robia takúto ťažkú prácu. Vy ste taká milá, kiežby boli aj inde takí ako vy.“ Naoko vznešený kompliment ma dohnal k uvažovaniu. Je vôbec obdivuhodný fakt, že sme k starším ľuďom úctiví? Prečo sa ľudskosť, súcit a úcta k ľuďom, ktorí sú už za zenitom, považujú za niečo neobvyklé? Dnes ste možno šikovným murárom, obľúbeným učiteľom, dokonca riaditeľom podniku alebo vedcom, lekárom, profesorom. Keď dovŕšite šesťdesiatpäť rokov alebo z dôvodu ochorenia prestanete navštevovať pracovisko, prestanete ním byť? „Kam idete, babka? Nezavádzajte, dedo! No, poďte rýchlo do jedálne, idete papať. Zase ste sa po...?“ Nie zriedkavé vety znejúce na uliciach, v obchodoch, nemocniciach či domovoch sociálnych služieb. Kam odíde, kde sa stratí hodnota človeka? Hodnota pracujúceho robotníka či intelektuála? Vymažeme ju z knihy života? Sme naozaj ľuďmi len v období fyzického a mentálneho výkonu? Prečo sa úcta k ľuďom alebo, presnejšie, ku všetkému živému stáva atrakciou?



Dokážeme sa na starobu pripraviť, alebo do nej vhupneme ako do blata? Dokážeme sa na príchod na svet pripraviť, alebo nás vytlačia ako kričiaci voňavý koláč? A keby aj, kedy by ste začali s prípravou? Spoznávanie mladosti, dospelosti aj staroby, uvažovanie o konci, ale i pokračovaní, o smrti a znovuzrodení nepotrebuje prípravu.

Je ňou sám život.



Zuzana Balašiovová Donátová, sociálna terapeutka, animátorka, dôverníčka a spoločníčka ľudí na miestach, odkiaľ nebolo vždy návratu...

AKO TO VNÍMAJÚ INÍ

Vďaka viere viem prijať ľudí takých, akí sú. Choroby vnímam ako skúsenosti duše, ktoré sme si prišli na zem prežiť.

Dis. Eva Koristová, diplomovaná sestra

Práca v zdravotníctve a sociálnych službách ma obohatila a spravila zo mňa silnejšieho človeka. Som za to vdáčná.

Iveta Sečanská, sanitárka a pracovná terapeutka

Snažím sa neubližovať, nezavadzať a pomáhať.

**Ivana Pajanková, zdravotná asistentka, autorka knihy
Zostať človekom do poslednej chvíle**

Zistila som, že to, čo sa mi javilo niekedy ako nepredstaviteľné, sa môže stať realitou.

Jana Holpová, sanitárka a opatrovatel'ka seniorov

Vo svojom živote aj v práci so staršími ľuďmi mi pomáha myšlienka: „Za všetkým je Boh, on je najväčší lekár tela i duše.

Vierka Sedliaková, sanitárka a opatrovatel'ka v domácnosti

Obľúbila som si pacientov, ktorí k nám prichádzajú, a nezabúdam na empatiu či úsmev na tvári. Moja práca je aj mojím poslaním.

Kristína Vetríková Vanková, sestra na oddelení

Myslím si, že v živote nie je nič dôležitejšie ako viera, nádej a láska. To znamená vzájomné pochopenie, tolerancia a rozdávanie lásky tam, kde je to potrebné.

Milka Šipošová Bugárová, sanitárka

Práca sanitárky v liečebni bola pre mňa prínosom. Cítila som sa užitočnou pre ľudí, ktorí potrebovali pomoc a niekedy len vypočutie náreku ich duše.

Katarína Česneková, sanitárka

V liečebni pre dlhodobo chorých bola práca v nepretržitom režime, keď pacienti potrebovali 24-hodinovú starostlivosť. Bola to náročná práca, ktorá si vyžadovala celého človeka. Nielen jeho vedomosti, zručnosti, ale aj jeho srdce.

Zdenka Babičová, sestra na oddelení

Vidieť umierať človeka je vždy ťažké. Videla som „odísť“ pacienta, pre ktorého bola smrť vykúpením.

Bc. Jarmila Pešková, sestra na oddelení

V liečebni platilo známe: „Jeden za všetkých, všetci za jedného“ a snažili sme sa to dodržiavať. Nejednen raz som zažila, že keď priviezla sanitka pacienta na nosidlách, pri presune na oddelenie pomáhal pán primár aj ja. Bola som pyšná, že som mohla v Liečebni sv. Františka pracovať.

Mariana Šmidová, pracovníčka na recepcii, zdravotná sestra

Prichádzala som do izieb pacientov v skorých ranných hodinách. Väčšinou ešte spali alebo sa krútili v posteli kvôli nevoľnosti. Mobilnejší pacienti ma aj oslovili. Väčšinou sa pýtali, aké je počasie.

Najťažšie bolo vyhovieť každému pacientovi podľa jeho predstáv a prianí. Snažila som sa, aj keď to nebolo vždy možné.

Erika Toderová, upratovačka aj pracovníčka kuchyne

Boli sme veľmi dobrý kolektív a práca starostlivosti o pacienta ma naplňala. Uvedomila som si, že každý človek je jedinečný

a výnimočný, a tak treba k nemu aj pristupovať. Tento poznatok využívam dodnes.

Mgr. Lucia Hudecová, sanitárka a sociálna pracovníčka

Ľudia si často neuvedomujú, aká veľká je hodnota zdravia, až keď sú oni sami ohrození na živote alebo zdravotnom stave. A nie nadarmo sa hovorí: „Zdravý človek má tisíc želaní, ale chorý len jedno.“

Bc. Mirka Matunáková, sestra na oddelení

Svoje pôsobenie s dlhodobo chorými pacientami v liečebni vyjadriť úryvkom z myšlienok Matky Terezy: Byť láskavý a milý aj keď ma niekto pobúri, prijímať nevšímavosť a vybrať si vždy to ťažšie...

Miroslava Cibereová, fyzioterapeutka

Ako lekárka na oddelení pre dlhodobo chorých som si uvedomila, aké je dôležité ponúknuť pacientovi okrem liečebnej starostlivosti aj psychologickú a duševnú podporu až do jeho smrti. Taktiež je dôležitá komunikácia s pozostalými pacienta a súcitné vnímanie ich vyrovnania sa so vzniknutou situáciou.

MUDr. Alexandra Palacková, ošetrojúca lekárka

Práca so staršími a starými ľuďmi ma dokonale pripravila na moju cestu ďalšej kariéry. Nie však z profesionálnej stránky, ale práve z tej najdôležitejšej – ľudskej. V práci so staršími ľuďmi som vnímala veľa lásky, pochopenia, porozumenia, trpezlivosti aj spolupatričnosti. Naučila som sa počúvať a pozorovať pacienta. Často im aktívne počúvanie dalo viac ako hociktorý pohyb alebo cvik. V súčasnosti vnímam počúvanie pacientov ako niečo nadštandardné a výnimočné. Za mnohé skúsenosti som vďačná mojim bývalým kolegom a mojim „starým“ pacientom z liečebne.

Mgr. Veronika Birkusová, fyzioterapeutka

Lásku, nehu, milé slovo a náš čas. S láskou venované vám, milí pacienti.

Michaela Belišová, príjmová sestra

Ako dobrovoľník v liečebni som pozitívne „nabúral“ pacientom ich každodenný stereotyp a niekedy aj samotu. Nielen vychádzkami v krásnom parku, ale veľaokrát aj rozhovormi, ktoré sme s pacientmi viedli.

„Ten, kto chce spievať, si pieseň vždy nájde.“

Mgr. Jiří Jurek, dobrovoľník a zdravotnícky pracovník

Práca s ľuďmi ma baví a mám ju rád. Vždy sa naučím niečo nové o človeku a jeho prežívaní, aj keď padne na dno.

Milan Maňuch, sanitár

Najväčšia hodnota, ktorú ľudskej bytosti s ochorením môžem ponúknuť, je, že prinášam seba ako ľudskú bytosť. Na úrovni spojenia dvoch ľudských bytostí som tam s človekom v prítomnom okamihu a dám mu najavo, že ho vidím, počujem, vnímam. V rámci takéhoto kontaktu prinášam svoju rolu fyzioterapeuta a pracujem s ním na cieľi, ktorý si stanoví.

Mgr. Zoltán Sýkora, fyzioterapeut

Uvedomil som si, že veľkého lekára nerobí veľkým len odbornosť, ale aj pokora a úcta.

MUDr. Daniel Hassan, ošetrojúci lekár

Každý človek sa môže dostať do ťažkej životnej situácie, ktorá vyvolá strach alebo úzkosť. Ja ako veriaci človek si v takýchto situáciách spomeniem na slová Ježiša, ktoré povedal Jairovi po tom, čo mu oznámili, že jeho dcéra zomrela. A tie slová sú: „Neboj sa, len ver.“

MUDr. Andrej Harinek, ošetrojúci lekár

Myslím si, že úsmev a dobrá nálada ošetrojúceho personálu majú veľké opodstatnenie v živote seniora, ktorý sa ocitne v domove. Klienti potrebujú byť obklopení láskavým a príjemným personálom. Často sú sklamaní, pretože ich deti „odložili“ a nejavia o nich záujem.

Mgr. Katarína Adamová, vedúca domova seniorov a pedagogička

Klientom počas pracovnej terapie rýchlejšie ubehne čas a zabúdajú na svoju chorobu aj starosti. Učením sa nového môžu pozmeniť stereotypné návyky počas bežného dňa v zariadení. A ako hovorievala jedna pani: „Kým tvorím, žijem!“

Irena Galášová, pracovná terapeutka

Deti nemajú čas na svojich rodičov. Sú uponáhľané a v strese. Avšak jedného dňa ich rodičia odídu a možno aj bez rozlúčky. Na výčitky už bude neskoro...

Marek Freywald, asistent pre seniorov v domácnosti

Niektorí klienti ma navštívia v jedálni a porozprávajú mi niečo zo svojich kulinárskych skúseností. Rozumiem tomu, lebo ak

sa niekto celý život venoval vareniu, zostáva mu láska k tejto činnosti až do konca.

Robo Gažo, pracovník kuchyne v domove seniorov.

Počas spevu a hry na klavíri cítim radosť najmä z toho, že môj prejav prináša klientom domova rozptýlenie a spolu so mnou zaspomínajú na obdobie mladosti, v ktorom si tieto piesne spievali.

Pán Vladimír, dobrovoľník, dôchodca

V domove seniorov som začala pracovať už vo svojich 25 rokoch a bolo to jedno z mojich najlepších životných rozhodnutí. Pretože ako povedal Alphonse Kare „Nectiť si starobu znamená ráno demolovať dom, kde máme v noci spať.“ Práca, ktorou som mohla pomáhať seniorom, ma naučila, že život treba nielen žiť, ale si aj užívať, pretože sa môže v momente zmeniť. Naši klienti mi ponúkli veľa životných múdrostí a skúseností a som rada, že sme si mohli byť navzájom priateľmi, pomocníkmi a často aj búľavými vrbami.

Mgr. Dominika Galajdová, sociálna pracovníčka

Náš život je pominuteľný. Keď zostarneme, stačí nám malá izbička a materiálne veci strácajú význam. Dôležitejšie je byť s našimi

blízkymi. Práca so seniormi vôbec nie je ľahká, ale je zaujímavá. Je to poslanie. Boli sme dobrý kolektív a aj preto som do práce chodila rada.

Eva Košťálová, opatrovatel'ka v domove seniorov aj domácnosti

Keď vidím, ako ide niektorá z opatrovateliek domov zo zmeny, v hlave mi prebehne myšlienka: Ej, dievča, keby si ty vedelo, koľko dobrého si dnes urobilo. Každá opatrovatel'ka je iná, výborná a výnimočná.

Ing. Daniel Brezovan, klient domova sociálnych služieb

Pacienti v liečebni (LDCH) dennodenne prechádzali okolo dverí kancelárie riaditeľa na socioterapiu a fyzioterapiu.

Dvere kancelárie sme nechávali otvorené. Popri mojej administratívnej činnosti som mohla byť, aj keď len na chvíľu, v kontakte s klientmi – pacientmi, s „našími starkými“, ale aj s kolegami – so zdravotníkmi náhliacimi sa za svojimi každodennými povinnosťami. Čas na pozdrav, úsmev či letmé zakývanie si neodpustil ani jeden z nich.

Som za to vďačná. Vďačná za kolegov, zdravotníkov, ktorí sa obetavo a s láskou starali o našich pacientov. Verím, že sme

k pohode, vysokej profesionalite, ľudskosti a láskavej opatere v liečebni prispievali aj my. Administratívni pracovníci za počítačom a klávesnicou, ktorí sa snažili vytvárať príjemné prostredie celému tím liečebne.

Mgr. Zuzana Krempaská, asistentka riaditeľa

„Neberte život príliš vážne, aj tak z neho nevyviaznete živí“. Užívajme si ho plnými dúškami aj na sklonku našej pozemskej púte. Ďakujem všetkým úžasným ľuďom, s ktorými sme sa starším a chorobou oslabeným pacientom rozhodli pomáhať.

MUDr. Mária Lukscheiderová

Ďakujem všetkým zamestnancom, sanitárom, zdravotným sestram, fyzioterapeutom, lekárom, pánovi riaditeľovi a rehoľným sestram, ktorí dotvárali rodinnú a družnú atmosféru. Každý bol originálne dôležitý. Prajem všetkým, aby si uchovali pekné spomienky a na nepríjemné rýchlo zabudli. Väčšina z nás sa rozprchla, ale ducha liečebne so snahou byť empatický a pomôcť chorým môžeme dávať ďalej.

MUDr. Michal Mrocek, primár

Mám veľký rešpekt voči všetkým, ktorí sa starajú o dlhodobo chorých a zomierajúcich. Starostlivosť nespočíva len v liečbe ich telesnej schránky. Je to najmä o odovzdávaní vnútornej energie takýmto pacientom a tiež o odovzdávaní pocitu, že nie sú zbytoční a iba na ťarchu.

Ing. Stanislav Rybiansky, riaditeľ liečebne pre dlhodobo chorých a hospicu

Vzťahy na pracovisku môžu byť skvelé s kolegami, ale aj vedúcimi pracovníkmi. Zažila som veľa dobrého, úsmevného a stretla som mnoho ľudí s obrovským srdcom. Za všetko, čo sme spolu zažili, odpracovali a za trpezlivé vysvetľovanie, im patrí moja vďaka.

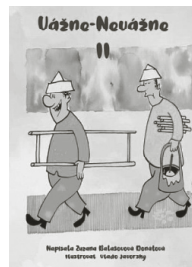
Martina Némethová, zdravotná asistentka

V podobe krátkych príbehov a úvah ponúkam čitateľom náhľad do činnosti sociálnej terapeutky v liečebni pre dlhodobo chorých aj zomierajúcich. Pre zdravotnícke zariadenia netypická pozícia, vytvorená úsilím, trpezlivosťou a srdcom. Do Liečebne sv. Františka som nastúpila viac-menej len na skúšku, a keď lekári, sestry aj samotné vedenie videli výsledky, získala som krásny priestor (KLUB) na realizáciu svojich nápadov a činností pod názvom sociálna terapia.

Tvorenie, spievanie, rozhovory s ľuďmi, ktorí sa ocitnú na chodbách liečební, hospicov, domovov seniorov, nevnímam ako hru, ale uvoľnenie aj povzbudenie v duševnom svete pacienta, a tým ovplyvnenie jeho celkového zdravotného stavu.

Očami sociálnej terapeutky opisujem prežívanie človeka, ktorý sa ocitol na mieste, odkiaľ nie je vždy návratu.

Vydané knihy od Zuzany Balašovej Donátovej



Vydavateľstvo ELIST



OBSAH

ÚVOD	4
Tak pod'te, pozývam vás do domácností starších dám vo Viedni	6
MÁRIA A JEJ „RÁD“	7
KATARÍNA.....	10
AKO Z ĽADU	13
HERDA.....	17
Z denníka sociálnej terapeutky v liečebni pre dlhodobo chorých aj zomierajúcich.....	21
V JEDNOTE JE SILA.....	22
O PODOBNOSTI.....	26
O LÁSKE.....	28
O DEMENCII.....	31
JOŽKO.....	36
MALIČKOSTI.....	38
BOBO.....	40
O INTIMITE.....	44
V PYZAMÁCH.....	47
S ÚSMEVOM.....	51
MYSTÉRIUM.....	60
DOBROVOĽNÍČKY.....	63
VEK AKO ČÍSLO.....	66
PRI LÔŽKU.....	70
O ĽUDSKEJ DÔSTOJNOSTI.....	74
TAXÍKOM.....	78
NA TEJ ISTEJ LODI.....	82
V JEDNODUCHOSTI.....	86
ĽUDSKÝ PRÍSTUP.....	89
NA „ZIPS“.....	92
DEDO ŠIMON.....	97
TVORBA AKO LIEK.....	103
OPORA.....	107
SKUTOČNE AKO DETI?.....	109
NAPLNO.....	111
HODNOTA.....	113
ZOČI-VOČI SMRTI.....	116
DO NEZNÁMA.....	118

O DOMÁCEJ STAROSTLIVOSTI	122
--------------------------------	-----

SKÚSENOSŤ Z MÔJHO DOMOVA:

„NIC JSEM NEJEDL“.....	126
ZMIERENIE.....	129
O ŽIVOTE A SMRTI.....	135
VNÚTORNÝ VESMÍR.....	138
MEDZI NEBOM A ZEMOU.....	141
O VNÚTORNOM POKOJI.....	143
BYŤ STÁLE ŽENOU.....	146
LEN NA KRAJÍČEK.....	148
CESTA Z MNOHÝCH.....	152
OSLOVENIE.....	155
BEZ SLOV.....	160
PRIATELIA.....	163
PRÍLEŽITOSŤ.....	168
IBAKABÁT.....	170
SVETLANA.....	172
Z PRAXE SOCIÁLNEJ TERAPEUTKY.....	176

Z domova seniorov.....	184
GERONTOOBLEK.....	185
POZOR, UŽ IDE.....	188
KÚSOK CHLEBA.....	190
ROZÁLIA.....	191
ODHODLANIE.....	192
MIRKO.....	193
OPATROVATEĽKA.....	194
ZÁVER.....	196
AKO TO VNÍMAJÚ INÍ.....	198

*K PÍSANIU pre verejnosť ma motivovali
postrehy a skúsenosti z prostredia liečebne
pre dlhodobo chorých aj domova seniorov.
Môžu viesť k zamysleniu nás všetkých...*



Mgr. Zuzana Balašiovová Donátová

