



BESTSELER

vydavateľstvo

Ivana Pajanková
**ZOSTAŤ
ČLOVEKOM**

do poslednej chvíle

Zostať človekom
Ivana Pajanková
Copyright © by Ivana Pajanková
Cover design © by Katarína Skalková
Illustration © Shutterstock
Slovak edition © by BESTSELER

BESTSELER

vydavateľstvo

ISBN: 978-80-89821-25-9

Podakovanie:

*Na knihe sa výrazne, duchaplne, kriticky
aj obetavo podielali Magdaléna Pajanková
a Marta Vojtášová.*

*Ďakujem Magdaléne Pajankovej - bez
ktorej by kniha nebola, pretože ona vytýčila
cieľ a postrkávala ma k nemu.*

*Ďakujem Marte Vojtášovej - bez ktorej by
kniha nebola taká čitateľne dobrá, pretože
ona obracala slovičko po slovičku a dala
textu silu a význam*

Ďalej ďakujem:

*Henrichovi a Nelke
rodine, partnerovi
priateľom reálnym aj virtuálnym
Liečebni sv. Františka
a hlavne mame, bez ktorej by som nebola
tým, kým som*

***Vysvetlenie k familiárnym osloveniam
klientov:***

*Oslovenia v knihe - babička, dedulo ale aj
pomenovania babka šušu, nezbednica, pani*

Padavá, ženička, zázračnica...

*slúžia iba pre potreby príťažlivosti textu
a na priblíženie postavy, zdrobneniny
označujú špecifický vzťah k tomuto človeku
a to - kladný citový vzťah. Štandardne*

*klientov oslovujeme
priezviskami, prípadne krstnými menami.*

Ďakujem za pochopenie a toleranciu.

Prológ

November 2009

Naozaj ma už nebavilo za tebou chodiť, mama.

Vždy len stáť pri tvojej posteli a bezradne sa prizerať. Pozorovať, ako sa tvoje telo mení, trápiť sa otázkami a výčitkami. Donekonečna sa pýtať, prečo a ako sa mohlo stať, že si počas hospitalizácie následkom dusenia sa jedlom upadla do vegetatívnej kómy.

Pokúsim sa vysvetliť ti, prečo som to musela urobiť. A verím, že by si pochopila... Priznám sa, nebolo ľahké chodiť za tebou skoro päť rokov, týždeň čo týždeň. Cez deň vlastná práca, popoludní sa náhliť k tebe a potom rýchlo domov za deťmi. Snáď mi rozumieš a sama by si súhlasila, keby si zvážila všetky okolnosti. A keby si vnímala okolie.

Lenže ty okolie nevnímaš a preto som

rozhodla aj za teba.

Vieš, čo bolo najhoršie? Moja nevedomosť a neschopnosť ti akokoľvek pomôcť. Tak načo boli dobré tie pravidelné návštevy?

Prepáč, mami, takto to bude lepšie, uvidíš. Nie ideálne, ale lepšie. Aj pre otca a sestru. Pre nás všetkých. Poznáš ma najlepšie, preto vieš, že neznášam bezmocnosť. Jednoducho už nebudem len tak nad tebou stáť, strhávať sa na každé zakašľanie a tváriť sa múdro pri pohľade na denné záznamy.

Takže nie, už žiadne návštevy.

Preto som dnes za tebou prišla hneď ráno o siedmej. A zaželala ti všetko dobré k meninám, Emília. Áno, mami, dnes ráno som pri tebe prvýkrát stála ako ošetrovatelka, nielen dcéra. A potom som išla za kolegynami chystať raňajky pre naše hospicové oddelenie.

Prešli sme spolu dlhú cestu, ty a ja, mami. Spomínam na prvé dni praxe, prvé zážitky počas rekvalifikácie...

Vhupnutie do praxe

Krst ohňom. Úplne prvý deň v živote, kedy na nejaké oddelenie nemocnice prichádzam nie ako návšteva, ale skoro zamestnanec. Môj prvý deň v bielom. Prvý deň, keď ma oslovili „*Sestrička, prosím vás*“.

Doviedli ma na „*alzheimerové*“ oddelenie, dali do rúk lyžicu a v čaji nadrobený rožok. Ukázali na nevládnú babku, skrútenú za stolom. Nakrmila som ju, akoby to bola tá najväčšia samozrejmosť. Ale ruka sa mi triasla, potila som sa a noha mi pod stolom divoko nadskakovala.

Prvé prebaľovanie dospelého, doteraz nepoznaná vec. Utieram jednu ženu a na papieri je krv. Prekvapene sa pýtam sestry, či má pani menzes. V tej chvíli mi vôbec nenašlo, že je dávno po prechode.

„Krvácajú jej hemoroidy,“ nevzrušene povedala sestrička.

Vhupla som do tajomného sveta za zatvorenými dverami.

Zitka. Aktívna, celý deň v pohybe. Je na vozíku a šikovne rúčkuje pomocou madla

na stene. Keď vystrie ruku a ja jej podám svoju, nečakane ju pobožká. Čo nájde, to si privlastní. Urobí jedno koliečko po chodbe, potom ešte jedno a už má oblečený iný sveter. Zoberie ho inej babke. Chcela moju minerálku a keď jej to sestričky nedovolili, nenávisťne zazerala a zvyšovala hlas. Dost' zlostná.

Babka Šušu. Drobná a milá. Volajú ju tak, lebo stále vydáva zvuk „šušušu...“ Stiahne si gatky a pustí tam, kde práve je. Dostala som ju na starosť, tak sme každé dve hodinky išli na vecko.

Ešte nie je zaplienkovaná, to je dobre. Vyciká sa, pomôžem jej vstať, utrie sa sama, presne trikrát, ráta to nahlas. Dôkladne si umyje ruky mydlom a ruky utrie do uteráka. Každý prst zvlášť, počíta do päť. A uterák musí byť prevesený absolútne rovno, na milimeter.

Večer, doma. Cítim sa unavená, neviem či viac fyzicky alebo psychicky. Som vnútorne rozpoltená, vykoľajená z doterajšej zabehanej rovnováhy. Spomeniem si na bývalú prácu v súkromnej firme. Asistentka riaditeľa, ešte včera.

Dnes, za tými zatvorenými dverami, som stála zoči-voči drsnejšej realite. Ale deň bol zmysluplný a rovnaký bude aj zajtra. Teším sa do práce a myslím to úplne vážne.

Druhý deň praxe.

Fascinuje ma, ako sa moje dámy za noc zmenili.

Včerajšia ukecaná je dnes takmer ticho. Šušu sa po mne zahнала, lebo som sa oprela o stoličku, na ktorej sedela. Zitka nie je vozičkárka, ale normálne chodí, skoro behá po všetkých izbách a hľadá, čo by sa jej hodilo.

Ukladala som ju na popoludňajší spánok a zrazu mi hovorí: „Ty si taký pekný, ako žena.“

Rozdávam karty. Čierneho Petra, aby sme si len pozreli pekné farebné obrázky a trochu ich poprekladali. Niekoľko kariet hneď zmizlo v rukáve babky Šušu. Iná sa pokúsila pár ich zjesť.

Neskôr popoludní sme so sociálnou sestrou vzali šesť klientiek do kaplnky na prízemie. Potom sme počúvali hudbu, stáčali vlnu do kĺbiak, listovali v starých časopisoch, „akože“ hrali domino a človeče, pili čaj...

Pekné pokojné chvíle. Tie žienky mi budú chýbať, najviac Zitka.

Prečo som napísala *akože?* Lebo pri diagnóze Alzheimer nie sú ľudia schopní pochopiť pravidlá alebo zmysel hry. Ani nemusia, stačí, že otáčajú dominové tehličky, hádzu kockou a berú do rúk figúrky. V tomto prípade nie je dôležitá samotná hra alebo výsledok, ale nácvik jemnej motoriky. Tie akoby detské činnosti sú v skutočnosti premyslené cvičenia.

A rovnako dôležité je, že ich to baví a majú radosť. A my s nimi. Sú ako malé zatúlané kuriatka. Stačí, že chytím za ruku jednu a vykročím. Ostatné sa pridajú a kráčajú za nami. Deti.

Na teórii nám hovorili, že starého človeka, nech bol akokoľvek vzdelaný a v akomkoľvek postavení, na starosť trápia len dve veci. Čo bude jesť a ako sa vykaká.

Už rozumiem. Iba som si pre seba doplnila – a kto ho bude držať za ruku.

Základné úkony, denná rutina. Robíme ich prirodzene, bezmyšlienkovite a mechanicky. Pre niekoho ide o posledné malé výhry nad svojím stavom a pre iného sú už

neprekonateľnou prekážkou. Nieкто sa s tým zmieri, iný cíti neprijateľnú krivdu.

„Prečo práve ja?“ sa raz asi spýtame viacerí.

Na mojej práci ma najviac fascinuje hľadanie riešení. Vysvetlím. Nie je problém nakrmiť, okúpať, prebaliť... Niekedy je problém prísť na to, *ako* to spraviť.

Zabudnite na pekné, ohybné a hlavne spolupracujúce telá. Predstavte si telá staré, choré, nevládne alebo zdeformované.

Aj tento týždeň hľadám riešenia.

Som na obávanom céčku, na psychiatrii. Prevažne ťažké imobilné stavy. Zlatý Alzheimer...

Ideme kúpať.

Nezlomná babka - nedá sa ohnúť. Nijako. Polovicu tela má úplne stuhnutú. Nechodí. Nesadne si. Neohne nohy v kolenách. Ako ju bez kúpacej postele dostať do kúpeľne na druhom konci chodby? Jednoducho.

Na podlahu sa prestrie posteľná plachta. Dve ošetrovatelky babku vyzlečú, chytia za ruky a nohy a položia na plachtu. Uchopia rohy plachty a nahú babku rýchle preniesú do vane. Po kúpeli opačný postup.

Ideme prebaľiť.

Klbko - malá babička akoby zvinutá do kľbka. Poloha embrya. Zatiaľ sa chodím iba pozerat'. Priznám sa, na toto ešte nemám. Bála by som sa sama to kľbko rozmotávať.

O dva dni som ju kúpala, prebaľovala aj obliekala.

Prax je doslova o praxi.

Ideme kŕmiť.

Babka Plačka - plače a bedáka, len čo zbadá lyžicu. Akoby jej prišlo ľúto vlastnej nemohúcnosti. Leží obrátená k stene a ne-spolupracuje. Keď narieka, nemôžem jej dať jedlo do úst, mohla by sa ním zadusiť.

Spôsobuje nám nemálo starostí. Babiiek je veľa a príliš dlhé kŕmenie jednej oberá o teplú polievku ďalšiu. Všimla som si, že čím viac ju napomínajú, strašia doktorom a nasilu obracajú na chrbát, tým je to horšie. Jedlo zostáva rozbabrané a babka kvíli ešte viac.

Na rad prichádza pokus: pri raňajkách som jej skoro vlezla do postele. Povedala som si, že ju nebudem nasilu obracať a nechala som ju uprene pozerat' na stenu. Bola som úplne

ticho, nech si myslí, že je v izbe sama. Krmila som ju tak, že ma ani nevidela. Bola som vykrútená ako paragraf, ale babka otvárala ústa... Jedla!

Keď som k nej na obed pristúpila s miskou kaše, výnimočne ležala na chrbte. V okamihu zabedákala a chcela sa obrátiť k stene. Jemne som jej pritlačila rameno a priateľsky sa k nej nachýlila. Začala som rozprávať.

Monológ o všetkom možnom. O počasí, dcére, bývalej práci, chválila som ju, aká je pri jedle šikovná a sťažovala sa, ako to druhým babkám dlho trvá. Sľúbila som, že len čo doje, vypadnem z izby, nech sa na mňa nemusí ani pozeráť.

Zrazu som prvýkrát počula jej hlas: „Hej.“ Jedla ticho a bez zápasenia.

Zostala mi na kŕmenie do konca praxe.

Pripravujeme na kúpanie drobnú babinku, nemá ani štyridsať kíľ. Bežne je úplne mimo, hudie si svoje a pre seba, oblieka si pyžamové nohavice na hlavu, jedlo jedáva aj s obalom. Odrazu na mňa ukáže prstom a povie: „Ona okúpe!“ Potom sa vráti do svojho sveta. O dosť som podrástla.

Iný deň stratíme reč vo chvíli, keď na nás pacientka uprie zrak a kladie boľavé otázky: „Prečo som tu? Veď som nikomu nič zlé neurobila. Keby ma takto videla mama... Prečo som takto dopadla? Neviete? Ježiško, pozri sa na mňa! Čo som komu urobila? Prečo? Naozaj nevíete?!“

Odpovedám, že naozaj neviem a ďalej opatrne masírujem chrbát imobilnej žene. Dlhé roky tu pracovala ako ošetrovateľka. Mám zovreté hrdlo.

Najhlbšie rany nekrvácajú...

Krehká Snehuľka. Niekedy stačí čo len pozrieť na jej pokožku a puk... Urobí sa tenká, rezná ranka ako po žiletke. Len tak, sama od seba. Babička má veľké modré oči. Krásne. Pokožku bledú a priesvitnú, vidno cez ňu pulzujúce žily. Bojíme sa jej dotknúť. Sama si svoju krehkosť uvedomuje, nešťastne si prezerá ranky na predlaktí.

Bola som pri nej a ona ma chytila za ruku. Zjojkla som, akoby ma to zaboľelo.

Prekvapene pozrela a znovu stisla. Zjojkla som hlasnejšie a hovorím jej, že teda má silu a že nám raz ešte všetkým ukáže. Smiala sa na plné ústa a stisk bol ešte o niečo pevnejší.

Žiadne víťazstvá, len malé výhry...

Moje ambície

Po ukončení rekvalifikačného kurzu Červeného kríža nastupujem do práce na plný úväzok v liečebni pre dlhodobu chorých. Poskytujeme lekársku a ošetrovateľskú starostlivosť, sociálnu terapiu a rehabilitáciu. Pre pacientov, ktorí sú nevyliciteľne chorí a nachádzajú sa v terminálnom štádiu života, je určená hospicová starostlivosť.

Keď som svojmu okoliu dala vedieť, že pracujem v hospici, objavilo sa veľa reakcií a otázok. Viacerí boli prekvapení, že nie som viac ambiciózna.

Niekedy v nás slová zostanú, rezonujú a nie a nie sa ich zbaviť. A tak sa idem silno zamyslieť, lebo tej reakcii okolia rozumiem. Ja vlastne nič netvorím.

Celý deň kŕmim nevládných ľudí a potom im utieram zadky. Stále dokola. Nič významné pre spoločnosť ako takú nerobím. Ani osobne

nenapredujem. Nemusím sa učiť nové veci, úplne mi stačia najobyčajnejšie, základné zručnosti. Moja práca je jednoduchá, možno až primitívna.

Denná služba trvá 12 hodín. Od siedmej do devätnástej.

Približný harmonogram:

04,00 - 06,30 - toaleta = prebaľovanie, meranie telesnej teploty, odbery (robí nočná zmena)

06,30 - 07,00 - príprava raňajok, rozdávanie liekov

07,00 - 08,00 - posadenie (vysádzanie) pacientov, rozdávanie stravy, kŕmenie, upratovanie izieb

08,00 - 10,00 - hygiena, kúpanie, polohovanie, dezinfekcia

10,00 - 11,30 - pitný režim, mobilizácia, rehabilitácia, ošetrovanie, prebaľovanie

11,30 - 13,00 - príprava na obed, obed, kŕmenie, dezinfekcia, upratovanie

13,00 - 15,00 - pokoj na lôžku, prebaľovanie, polohovanie, pitný režim

15,00 - 17,00 - návštevy, televízia, prechádzky, venovanie sa tým, ktorí návštevu nemajú

17,00 - 18,00 - príprava na večeru, večera, kŕmenie

18,00 - 19,00 - večerná toaleta, prebaľovanie, prezliekanie, polohovanie, príprava na noc

19,00 - do rána - kontrola pacientov, prebaľovanie podľa potreby, polohovanie (robí nočná zmena)

„Aha, zase píšu o celebritách,“ vraví mladý muž, ktorý je u nás na dvadsaťjedendňovom zotavovacom pobyte.

„A o nás nič?“ pýta sa sestrička Ľubica. „Nič o tom, že ste po ťažkej operácii hlavy a už zas rozprávate a začínate samostatne chodiť, pán T.? A že sa pánovi K. po veľkej námahe podarilo povedať zrozumiteľné slovo? To nepíšu?“

Pán H. je vysoký statný muž. Celý život učil a vzdelával študentov. Precestoval svet. Štyri dni nemal stolicu a dnes sa konečne pýta na WC. Tešíme sa. Doprevádzam ho na onú miestnosť celých pätnásť minút s pomocou chodítka.

Dielo sa vydarí. Zavolá ma a kým ho čistím, drží sa steny a chvejú sa mu nohy. Že