



To, jak žijete, VÁS VE STÁŘÍ DOŽENE

*Pandemie koronaviru zasáhla úplně všechny. Nejturději ale dopadla na seniory. Hlavně kvůli nekonečné samotě, do které je uvrhla. Nejen o tom jsme si povídaly se **Simonou Bagarovou (39)**, která se problematice péče o ty nejstarší z nás dlouhodobě věnuje v rámci Managementu pro neziskovky. A především se snaží o její zlepšení.*

TEXT: JITKA LUBOJACKÁ

Poslat své blízké do domova důchodců se v Česku stále bere jako známka selhání. Jak to vnímáte vy?

Smířit se s tím, že náš blízký stárne, odchází a pravděpodobně už to bude jenom horší, je nesmírně těžké. A člověk přirozeně přemýšlí o tom, co ještě zvládne a kde je hranice, za kterou už nemůže jít, protože by tak rezignoval na svůj život. Případů, kdy lidé ve snaze postarat se o své nejbližší sami došli až k totálnímu vyčerpání, znám bohužel hodně. Chtěli to celé zvládnout a dospěli až k vyhoření. To nepomůžete nikomu.

Už přes rok jsou pečovatelské domy prakticky odříznuté kvůli pandemii od světa. Čeho se staří a nemocní bojí nejvíc?

Nedobrovolného odštěpení od rodiny. Jednoznačně. Že by měli z nákazy větší strach jsem nezaznamenala. Samozřejmě senioři nejsou homogenní skupina, každý člověk je jiný a jinak situaci vnímá. Ale často jsem slyšela, víte, my se toho nebojíme. My už toho zažili... Ale z toho, že zůstanou v těch pokojích zavření a už své blízké neuvídí, z toho mají hrůzu.

Navíc vědí, že už jim často nezbývá moc času.

Pocit, že zůstanou až do konce svých dnů sami, je pro mnohé zdrcující. Mě kdyby takhle někdo zavřel, tak to taky nenesu vůbec lehce, natož

někdo, komu je přes osmdesát nebo víc. Z epidemiologického hlediska to samozřejmě chápu, ale sebrat lidem svobodnou vůli si o svém životě rozhodnout, to je jedna z nejhorších věcí, kterou tenhle systém nastolil. Nikdo se jich neptal, jestli jsou ochotni to riziko podstoupit, nemluvil s nimi o tom, prostě se vše zakázalo, a hotovo.

Navíc už to trvá víc jak rok.

Když vidíte zblízka ty konkrétní smutné příběhy, tu obrovskou frustraci, tak na to nemáte odpověď. Co jim máte říct? Děláme to pro vás, abyste byli zdraví? To je přece absurdní.

Přesto jsou předpokládám i mezi nejstaršími lidmi velké rozdíly. Někdo si dokáže udržet chuť do života, jiný to vzdá. Čím to je?

Řekla bych, že hlavně povahou. To, jak žijete a celý život věci řešíte, se projeví i ve stáří. V téhle souvislosti moc ráda vzpomínám na jednu úžasnou paní, za kterou jsem chodila jako

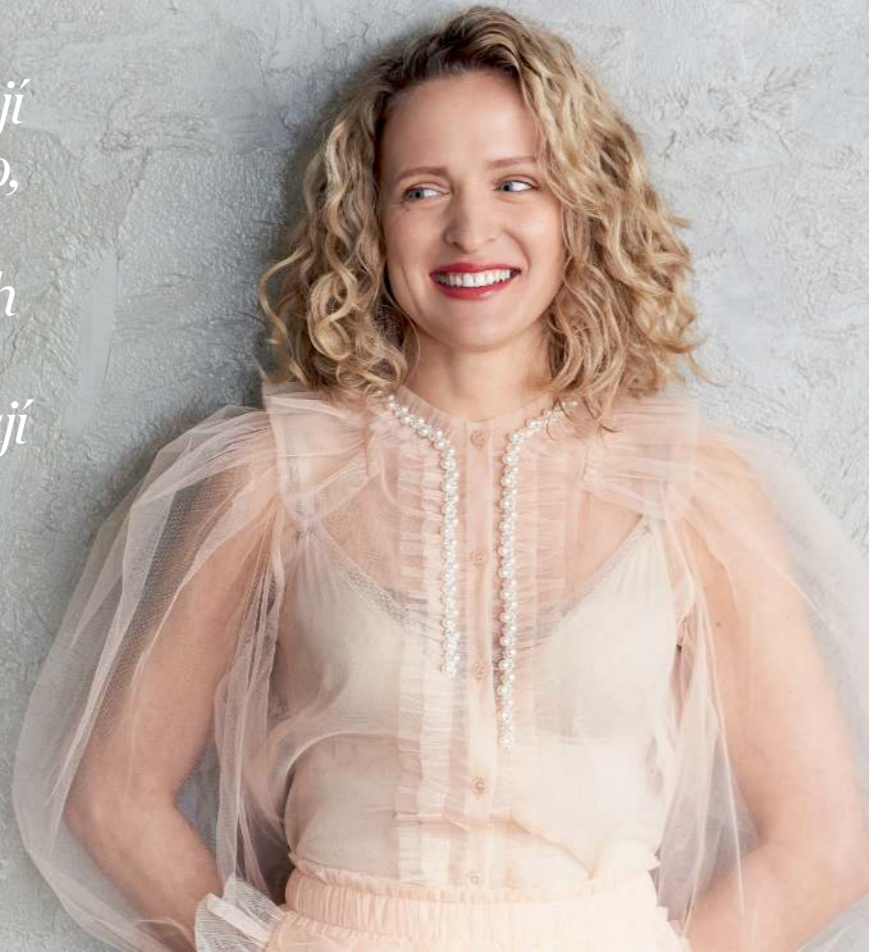
dobrovolnice a postupně jsme se hodně spřátelily.

Jaká tahle vaše přítelkyně byla?

Jmenovala se Míla, Bylo jí už devadesát sedm, byla nevidomá, ale neuvěřitelně svěží a čilá. Stále se o všechno zajímala, hodně poslouchala Radiožurnál, chtěla být pořád v obraze. Říkala mi, že taková byla vždycky, všechno vnímala pozitivně. Když jsem jí přála k devadesátým

„Seniorů se nikdo na nic neptal. Prostě se jim vše zakázalo a hotovo.“

„Starší lidé se nebojí nákazy. Ale z toho, že zůstanou zavřeni v pokojích a už své blízké neuvidí, z toho mají hrůzu.“



sedmým narozeninám, s úsměvem odpověděla: „Ježišmarjá to je hrozný, za tři roky to bude stovka.“

V čem je podle vašich zkušeností v péči o seniory největší problém?

Zásadní úskalí vidím v tom, že si za sebou pořád táhneme stíny minulosti. Za posledních třicet let se ústavní péče vlastně nijak zásadně nezměnila. Nechci být nespravedlivá, mnohé dílčí změny jsou, ale rozhodně bych očekávala, že to tempo bude rychlejší. Stále to pro nás není prioritou, o kvalitní důstojnou péči se moc nezajímáme, k tomu jsme ještě nedozráli. A zdaleka se to netýká jen seniorů.

To máte bohužel pravdu.

Není přece náhoda, že máme pořád nejvíc dětí v ústavní výchově v Evropě. Ta doba před revolucí v nás pořád je, a v těchto oblastech je to znát hodně. Domov seniorů není v principu špatně. Respektive pro část lidí to je jediné a někdy i preferované řešení, ale systém musí nabízet dostatek terénních služeb a dát lidem možnost si včas vybrat. A především musí vnímat potřeby lidí. Průzkum Institutu sociální práce ukázal, že sedm z deseti seniorů chce žít doma. Nechápu, proč místo hledání cesty, jak

to zajistit, řešíme výstavbu nových domovů.

Vím o vás, že jste nahlédla do péče o seniory i ve Spojených státech. Můžete to srovnat s podmínkami u nás?

Nebyla jsem tam dlouho, byla to jen dvoutýdenní stáž. Ale dala mi opravdu hodně. Po patnácti letech práce ve zdejší sociální sféře jsem totiž propadla frustraci. A říkala si, že nemá smysl se tu o něco snažit, že s tím skončím. Proto jsem využila nabídky přátel a odjela. Podmínky tady a tam se nedají moc srovnávat, vycházejí z úplně jiných historických zkušeností, ale pochopila jsem, že ta propast není nepřekonatelná. I tam jsou ale obrovské rozdíly. Navíc já byla jen na Floridě, která je v tomto ohledu specifická.

V čem přesně?

Poznala jsem místa, která vypadala spíš jako luxusní pětihvězdičkový hotel, a pak i ta, která připomínala scény z filmu *Přelet nad kukaččím hnízdem*. Celkově to ale bylo inspirující. Hlavně v tom, s jakou samozřejmostí tam funguje třeba dobrovolnictví. Není výjimkou, že vaše rodina žije stovky, ne-li tisíce kilometrů daleko, a lidé jsou díky tomu zvyklí navazovat vztahy v rámci komunity a pomáhat si. Což je k nezaplacení ve chvíli, kdy se stanete klientem

domova pro seniory. Být dobrovolníkem je tu něco, na co jsou lidé hrdí.

Co vás opravdu překvapilo?

Nejvíce na mě působily maličkosti. Například v jednom hospici jsem se seznámila s jedním dobrovolníkem. Jmenoval se Ken, bylo mu asi dvaasedmdesát. Říkal, že je v důchodu, takže si může dělat, co chce, a on že chce dělat právě tohle. Chodit tam každý den a povídat si s lidmi.

Jak to psychicky zvládal?

Líčil mi, že mají takové malé rituály, například každé pondělí přečtou na poradě jména zemřelých a řeknou o každém něco hezkého... Zdá se to možná nepodstatné, ale já jsem přesvědčená, že právě na těchto drobnostech stojí kultura celého zařízení.

Předpokládám ale, že podobná úroveň je ale velmi často i otázkou peněz.

Ano, ale především v tom smyslu, že máme obrovská očekávání, co se týká ošetřovatelů a všech, kteří se o seniory starají. Chceme, aby byli empatictí, neustále laskaví a dokonalí. Ale nejsme schopni či ochotni je za tuhle náročnou práci pořádně zaplatit. U nás může být pečovatel každý, kdo absolvuje tříměsíční kurz, a dokud se budeme tvářit, že tohle je v pořádku, nikam se to nehne.

Přitom je to moc hezká a zodpovědná profese.

Až tak, že si myslím, že si ji nezaslouží dělat každý. Já sama bych ji, tedy pokud by byla dobře zaplacená, dělat chtěla, ale ne na celý úvazek. Moje místo je jinde.

Říkám si, že při čekacích lhůtách na pečovatelský dům je asi potřeba na to myslet s předstihem. Máte nějakou radu, jak to co nejlépe zvládnout?


Ano, základ opravdu je řešit to včas. Nedělat, že problém není a nečekat, že zmizí. Není ostuda říct si o pomoc, a čím dřív to člověk udělá, tím lépe a déle pak péči zvládá doma. Doporučuji všem, aby si sedli k internetu a hledali všechny dostupné informace k situaci, kterou řeší. Je důležité mít přehled a vědět, z čeho můžu vybírat, kombinovat služby. Pokud hledáte zařízení, pátrejte po referencích, jeďte se tam podívat, vnímejte detaily, chování personálu. A hlavně, nerozhodujte o svém blízkém bez něj. Komunikace a respekt jsou naprostý základ. Je důležité naslouchat a vnímat potřeby svého blízkého a snažit se je naplnit. To, že je někdo starý, neznamená, že neví, co potřebuje. Ví to nejlíp ze všech. Stejně jako to víte vy o sobě. Samozřejmě u kognitivních poruch je to náročnější, ale vždy má smysl snažit se přemýšlet

o tom, jakou péči by asi ten člověk chtěl, kdyby si o ní mohl rozhodnout. Ne vždy jde všechno splnit na 100 % a určitý pragmatismus je potřeba, ale na empatii se opravdu hodně zapomíná. Docela dobrou pomůckou je představit si sám sebe na místě toho člověka a položit si otázku, jak by asi bylo mně, kdyby se ke mně někdo takhle choval. Co bych si já pro sebe přál/a. Uznávám, je to velmi náročné, ale také se bavíme o jedné z nejdůležitějších věcí v životě.

Je to asi hodně i o vztazích, jaké v rodině máme.

Rozhodně. Sebelepší pečovatelský dům vás rozhodně nenahradí, jen doplní to, co už třeba nejste schopni, ať už z jakýchkoli důvodů, sami zvládnout. Zajistí základní potřeby, postará se, ale ostatní je stále na vás. Alfou a omegou všeho jsou vztahy. Vždycky říkám, že domov seniorů je místo, kde vás pravda vždycky doběhne, kde se ukáže, jak jste celý život žili. Je to takové naše zrcadlo.

Dokážete říct, v čem vás práce se seniory obohatila?

Bude to znít jako klišé, ale v každodennosti. Potkat se napřímo se stáří, s lidmi okolo devadesáti let, je přímá konfrontace s vlastní konečností. A to vás, možná paradoxně, úžasně zklidní a zároveň zostří vnímání. Já dřív bývala hodně živelná, energická a tohle mi pomohlo v sobě objevit obrovskou trpělivost, o které jsme ani netušila, že ji mám. A začala jsem si opravdu užívat tu zpomalenost okamžiků, které trávím s těmi, co už jsou nemocní nebo jim nezbývá moc času. 

SILNÝ ZÁŽITEK

„Jednou jsem svou svěřenkyňu krmila malinami. Trvalo to půl hodiny a jediné, co mi hlavou běželo, byla radost z toho, jak si je vychutnává. A otazník nad tím, jestli se jich dožije i za rok. Nedožila. Je dobré pochopit, že se jich nemusí dožít nikdo z nás.“

KDO JE SIMONA BAGAROVÁ?

- Vystudovala sociální práci, více než patnáct let se věnuje managementu sociálních služeb a neziskových organizací.
- Osobní negativní zkušenost s nekvalitní péčí o seniory ji přiměla rozšířit působení o tuto oblast. I zde uplatňuje manažerské zkušenosti a sociální vzdělávání a usiluje o to, aby bylo dobře seniorům i těm, kteří o ně pečují.
- Pod hlavičkou své neziskové organizace Management pro neziskovky pomáhá profesionálům z neziskovek být ještě lepší. Vede vzdělávací kurzy i individuální konzultace.
- Více o ní na www.simonab.cz a www.managementproneziskovky.cz.