

Ted' tu jsme, ted' tu žijeme

„Nezachraňujeme životy,
zachraňujeme lidskou důstojnost.“



Text: Petra Lazáková
www.lazakova.cz
Foto: archiv Marty Vackové



Slyšela jsem, že na Novém Zélandu rostou stromy, které když naříznete, tak se tím posílí. Prostě rychleji vyrostou a celkově se zpevní. Marta mi takový strom připomíná. ☺ Vážně! Poznala jsem ji, když řešila velmi citlivé záležitosti. Jen co jsme spolu našly cestu dál, přišel covid a s ním práce „od nevidím do nevidím“, téměř nulový volný čas, obrovská zodpovědnost, pracovní komplikace... a vyčerpání. Další zářez, který nečekala. Když teď znovu sedíme na lavičce v konopištském parku, je z ní už cítit únava, trochu i nejistota, ale zároveň i zvláště klidné nadšení z možnosti začít psát další životní kapitolu obohacenou o nová uvědomění a zkušenosti.

Ten rozhovor není o tom, jak je někdo „dost dobrej“, že se z těch pádů (nebo si dosadíte i méně slušné slovo na „S“) dokázal znovu postavit na nohy. Věřím, že je spíše o tom, jak důležité je být v krizové situaci především „tady a teď“, řešit věci krok za krokem, občas riskovat a být k sobě i ostatním otevřený a respektující. A moc doufám, že je taky o potřebě lidské důstojnosti až do úplného konce života...

„ Když děláte svoji práci dobře, tak je jedno, co děláte. “

Marto, jedno mi není jasné – měla jsi malé děti, velké dluhy, a přesto jsi šla do podnikání v neziskovém sektoru. To je přece ohromně riskantní, ne?

Na první pohled možná ano. Ale pro mě to tehdy byla vlastně jediná možnost. Coby lektorka jsem hodně cestovala po republice, a to bylo s malými dětmi velmi náročné. Taký jsem asi měla chuť něco vybudovat. Jde o to, že když jsem pracovala na volné noze, tak jsem pomáhala druhým, ale neviděla jsem jejich výsledky. Vždycky to byly takové krátké vstupy do života těch firem, ale nevěděla jsem, zda to skutečně pomáhá. Tahle výzva mi umožnila zůstat poblíž domova, blíže k dětem, a taky jsem mohla postavit svůj tým a vybudovat zařízení, které má smysl.

Ale to přece muselo být hrozně komplikované a značně nejisté. Co tě k tomu skutečně nakoplo?

Pokud mám být úplně upřímná, tak bylo krátce po ekonomické krizi, já měla tři školní děti a nikdo mě nezaměstnal. Byla jsem dokonce i v takové pozici, že jsem žádala o práci uklízečky na jednom úřadě, a ani tu jsem nedostala!

Proč?

Protože jsem byla tzv. převzdělaná. Ironií je, že později jsem lidi z toho úřadu školila v komunikaci. A to byla pak fakt pěkná zpětná vazba, proč mě nepřijali a proč mám být vděčná za to, že to tehdy tak bylo...

Takže to bylo hodně rozumové, praktické rozhodnutí. Ale nic to nemění na tom, že začít tvořit neziskovku, která pečuje o nemocné, umírající a sociálně slabé, je dosti tvrdý oříšek!

Riskovala jsem, protože jsem klasicky netušila, co všechno



Marta Vacková

Před 10 lety zůstala sama se třemi dětmi a s dvěma miliony dluhů. Měla za sebou zdravotnickou školu a studium pedagogiky na VŠ, ale i kvůli financím raději pracovala jako lektorka komunikace ve firmách po celé republice. Jednoho dne ji osud zavál do Českého rozhlasu, díky kterému se při natáčení reportáže dostala do hospice v Čerčanech. Jeho zakladatelka právě řešila nelehkou výzvu – rozšíření služeb o domácí péči. Martu to zaujalo. Byla zdravotní sestrou a ve svých 19 letech pečovala o vážně nemocného dědečka u něj doma. A tak se stalo, že Marta Vacková založila RUAH – zařízení, které pomáhá nemocným a sociálně slabším na Benešovsku a zajišťuje lidem důstojné umírání doma mezi blízkými.

mě čeká. Já si tehdy vůbec nedokázala představit, co je to neziskový sektor. Dodneška mě fascinuje, jak složitý je nezisk ve srovnání s podnikáním. Kolik složitostí je v legislativě, ve financování. Pod kolika kontrolami, pod jakým drobnohlédem organizaci vytváříte! A taky kolik nespravedlností se skrývá pod rouškou dotací a nepřehledného financování. No, a když nemáte známé, kontakty, tak je to ještě těžší.

A ty pocházíš z jižních Čech, pokud vím. Místní rodák tedy nejsi...

Nejsem, nebyla jsem tu vůbec ukotvená. Takže v prvním roce o prázdninách jsem si udělala tzv. „tour de starostové“, objela jsem celý okres, navštívila všechny starosty, poznávala kraj. To byl krásný čas, protože v Posázaví je neuvěřitelné množství starých zámeků, kouzelných zákoutí... Nicméně první půlrok jsem pracovala zdarma a živila mě stále moje původní práce. Financování jsme totiž ještě neměli. A pro nás bylo klíčové, abychom co nejrychleji začali poskytovat služby, protože klient byl pro nás stěžejní. Přijímali jsme tedy pacienty od samého začátku, i když jsme neměli péči hrazenou pojišťovnami. Takže to byl velký boj.

Jak se takový boj dá zvládnout?

Důvěrou a vírou. To byla obrovská zkušenost důvěry a víry! Dlouho se nám nedařilo peníze sehnat. Všichni mi říkali: Tady to nezkoušej, na MPSV (ministerstvo práce a sociálních věcí) nemáš šanci, tam tě dají do sítě, a ty dotace uvidíš tak za dva roky!

Nepěkná vyhlídka... Kdy tedy přišel ten zlom?

Po roce fungování. Tehdy jsem už začala ztrácet naději, že se nám to podaří ufinancovat, a asi proto mi na stole ležela celá



dva dny velká obálka z MPSV. Měla jsem ohromný strach ji otevřít. Bála jsem se zamítnutí, dalšího neúspěchu. Až když jsem byla úplně zoufalá, tak jsem ji otevřela.

A v ní stálo?

Číslo – 1 652 000 Kč. ☺ To nám vytrhlo trn z paty. Mohli jsme to plně rozjet.

To zní jako pohádka. :)

Ale ten rok před ní to byl spíš horor! (smějeme se)

Každopádně nakonec přišla záchrana. Objevila se pak ještě nějaká další překvapení – něco, co jsi fakt nečekala?

To je asi trochu z jiného pohledu – ale pravdou je, že mě do dnes hodně překvapují rozdíly životní úrovně tady v Česku. My se často dostáváme tam, kam by ses normálně nepodívala. A setkáváme se s obrovskou chudobou. Já jsem s rodiči dlouho žila na jihočeském statku, na samotě, takže jsem znala chudý venkovský život. Ale tady je to asi 30 km od Prahy a ten rozdíl v životních podmínkách je leckdy obrovský.

V čem jsou ty rozdíly?

Je to o tom, že někteří chudší senioři chodí dožít na své posázavské dřevěné chatičky, kde mají jedny kamínka, bariérové přístupy, péče je daleko. Žijí skutečně na samotách s obtížnou dostupností. Často se k nim ani autem nedostaneme, musíme jít pěšky. Ti lidé k tomu samozřejmě nemají technologie, internet, nemohou si objednat nákup. Dostat se k lékaři je tak těžké zorganizovat, že k němu raději nejedou, a pak řeší situaci odvozem záchranky. Nestěží si na to, ale z pohledu člověka z města je to prostě šokující rozdíl.

Jak říkáš, vy jezdíte do domovů vašich klientů, pracujete v terénu. Mám pocit, že té domácí péče je teď celoplošně více než dříve. Vnímám to správně?

Ano, určitě! Teď se klade důraz na terénní péči, protože s tou stárnoucí populací si uvědomujeme, že opravdu nemůžeme všechny lidi zavřít do lůžkových zařízení a tam se o ně postarat. A pravdou je, že někdy skutečně stačí málo, aby člověk mohl v klidu dožít doma! Někdy stačí, že člověku, který sám není schopen vzít si léky, je jednou nebo dvakrát denně

podáme my. Už díky tomu nemusí do nějakého zařízení, když nemá rodinu okolo sebe. Nebo řešíme i závažnější výkony – infuze, převazy... protože rodina by to sama nezvládla. Pak je tu paliativní péče, špička ledovce a velmi náročná, intenzivní práce. V rámci paliativní péče pomáháme rodinám umírajících pacientů. Máme samostatné zkušené sestry, které jsou schopny zajistit pacientům komfort intenzivní péče po celých 24 hodin denně, o víkendech i svátcích. Díky nim mohou lidé trávit poslední chvíle doma, a ne v cizím prostředí.

„Z mnoha lidí cítím obrovský strach typu: Když o smrti mluvíme, tak ji přitahujeme.“

Oceňují to ti lidé?

Pravdou je, že to zní hezky – domácí péče, dožití doma se svými blízkými... Ale nutno přiznat, že je to velmi náročné. My tam sice na pár hodin přijedeme, postaráme se, ale ta rodina má toho blízkého 24 hodin denně a musí toho spoustu zvládnout sama. Naučíte je leccos, všechno jim ukážete, ale i tak je to pořád hodně těžké. Proto nikomu nevnucuju, že je to jediný správný způsob, protože opravdu je to někdy za hranou zvládnání. Ti pečující mají svoje děti, musejí vydělávat, postarat se i o sebe, a najednou mají bez přestávky pečovat o blízkého, který na tom není dobře.

Předpokládám správně, že když zjistí, že už to nezvládají, tak mohou mít i pocity viny – že nejsou schopní se postarat?

Ano, proto se často snažíme zbavit ty pečující pocity viny a říkat jim, že je v pořádku nechat si pomoci v lůžkových zařízeních. Pokud rodina finančně nebo psychicky péči nezvládá a poškozuje to všechno třeba další vztahy v rodině, je určitě lepší zajistit lůžkovou péči!

Takže systémově ta domácí péče nikdy nemůže nahradit tu lůžkovou. Je to tak?

Rozhodně ne! Z mnoha důvodů ne. Vždy bude potřeba, aby tady byly obě možnosti.



Co je podle tebe podstatné, aby ta pečující rodina věděla – z lidského hlediska?

Je to spousta věcí. To první, co si musí zdravotník vždy uvědomit, je, že každá rodina je jiná. Vždycky tedy začínáme opět od nuly. Když vstupujeme do nové rodiny, jsou tam nové vztahy, nové jedinečné pohledy na život... To vyžaduje velkou pokoru těch zdravotníků – oni nemohou té rodině vnucovat, jak má vypadat jejich péče. Hlídat odborné věci můžeme a musíme, to ano – ale jakým způsobem chce ty poslední dny prožít ten nemocný a jeho blízcí, to je jen jejich volba a jejich právo. Vybalancovat ten respekt k rodině s tím odborným náhledem je ale leckdy umění.

Je něco konkrétního, co řešíte častěji?

Asi pravdivost, upřímnost. Tak třeba – přijedeme někam domů a ti příbuzní nám říkají: Neříkejte mamince, že jste z hospice. To by ji porazilo. A pak si povídáme s maminkou a ta nás prosí: Já vím, že je to se mnou špatný, ale neříkejte to dětem. Ony by to nezvládly... A tak si vytvářejí obranné bariéry ze strachu, že ublíží tomu druhému. Dost často pomáháme ty bariéry bourat. Je s tím spojeno spousta slz, ale i radosti, kterou pak mohou do konce života spolu prožít. A to právě proto, že jsou k sobě pravdiví a otevření – leckdy poprvé v životě vůbec.

Ty jsi říkala, že vybalancovat ten respekt k unikátnosti každé rodiny může být pro sestřičky náročné. Musí být i proto ty sestry pracující v domácí péči něčím specifické? Musí si to srovnat v hlavě. Musí je uspokojovat, že pomáhají

jiným způsobem. Ony nezachraňují životy, ale zachraňují lidskou důstojnost v nejcitlivější části života.

„ Když je člověk starý a křehký a je závislý na naší péči, neznámá to, že někde uvnitř není stále tím atraktivním mužem... „

Důležitost důstojnosti v rámci komunikace s pacientem – to je to, co teď mimo jiné školiš. Co je podle tvých zkušeností třeba mít na paměti, když přistupujeme k starším nemocným?

Když je člověk starý a křehký a je závislý na naší péči, neznámá to, že někde uvnitř není stále tím atraktivním mužem, který byl kdysi zkušeným vojenským pilotem. Uvnitř sebe se zkrátka můžeme prožívat trochu jinak. Proto mě nejvíc dokážou nadzvednout takové ty zdobněliny, třeba při odběru krve: Podejte mi pacičku... Ufff... Je potřeba vidět v tom pacientovi neustále toho člověka se životní zkušeností, životním příběhem, a vnímat tu jeho hodnotu úplně při všem, co děláme! I když stojíme nad lůžkem, on leží a je vlastně bezmocný, závislý na naší péči, tak i tehdy je potřeba tu péči dělat s respektem. Neponižovat, nezdobňovat, nepřikazovat a chovat se k němu jako k dospělému člověku... i přesto, že



tomu pacientovi mozek už třeba tolik neslouží. Pořád je to tam uvnitř ten vojenský pilot!! Dělat z něho malé dítě bere důstojnost!

Takže vnímat pacienta s celým jeho příběhem... jako by to byl stále ten letec nebo dáma, která pravidelně chodí do opery.

A oni těmi lidmi tam uvnitř stále jsou! Chápeš? Mně bude za chvíli 50 a občas se cítím na 20, a někdy tedy i na míň... občas jsem i zpátky v pubertě. (smějeme se) My dvě se taky pořád vnímáme nějak... jen zkrátka naše tělo, naše vizáž se mění. Uvnitř jsme pořád ta Petra nebo Marta se svými sny, plány nebo vzpomínkami.

Je právě tohle vnímání pro zdravotníky a pečovatele těžké se naučit?

Záleží na konkrétním člověku i na jeho vzdělání v komunikaci i na instituci, ve které pracuje. Ale myslím, že všichni se těžko vyrovnáváme s pocitem bezmoci, když se nám nedaří člověku pomoci, jak bychom si přáli. Musíme hodně pracovat i s tím, že člověk má právo nechtit pomoc, odmítnat

„Těžko budeš schopná předat důstojnost klientovi, když ji sama necítíš v sobě.“

pomoc! Pak je taky velmi těžké, když vám umírá dítě nebo mladý člověk a vy máte podobně staré děti doma. Někdy se vás zase může dotknout, že máte nějakou životní zkušenost a ona se u těch pacientů taky objeví – to pak klade velké nároky na psychiku, aby si člověk držel profesionální odstup, a přitom zůstal laskavý a citlivý. Těžká kombinace.

Mluvila jsi o bezmoci. Nemůžu se nezeptat na tvé zkušenosti s tím, jak lidé vnímají ten konec – smrt? Tabuizace smrti je podle mě celospolečenský problém. Hodně lidí se chová, jako by nikdy umřít nemělo. Přitom ta smrt prostě určitě přijde, je to jediná samozřejmost v našem životě, kromě daní. Z mnoha lidí cítím

obrovský strach typu: Když o smrti mluvíme, tak ji přitahujeme. Někteří nemocní mají tendenci popírat svůj stav a vytěšňovat ho. Tím získají pocit, že se to nestane.

Předpokládám, že tě nějak ovlivnilo to, že se smrtí vlastně dennodenně pracuješ...

Sama mám nedávnou osobní zkušenost s umírajícím tátou. Měli jsme ho doma až do smrti a pro celou rodinu to byl obrovský intenzivní zážitek plný emocí. Já jsem měla to štěstí, že táta byl se smrtí velmi smířený, až vzácně smířený. On nás celým tím obdobím s láskou a otevřeností provedl. Dokonce jsme se i hodně nasmáli, bylo tam spousta otevřenosti, lásky a citu.

Takže ty si asi jasně uvědomuješ, že jednou to prostě skončí.

Ano, a musím říct, že to uvědomění mi dává určitou svobodu. Člověk ne-

lpí na věcech, které nám nezůstávají v rukách. Když sleduju, jak se někteří lidé dohadují o majetku, tak první myšlenka, která mě napadne, je: Do hrobu si to stejně nevezmeš. (směje se) Možná se díky tomu i rozhoduju v životě jinak. Záleží mi na jiných věcech.

Ale paradoxně strach o to, že nebudeš mít dost peněz pro své syny, tě nakonec přivedl k téhle profesi. ☺ A byla jsi zdravotní sestra a teď jsi vysoká manažerka. Jak to jde dohromady?

Velmi dobře! Manažer je vlastně taky v roli služby. Moji „zákazníci“ sice nejsou pacienti, ale zaměstnanci. A mým úkolem je, aby mohli tak těžkou práci dělat a aby ji mohli dělat kvalitně. To znamená, že oni potřebují tu péči, aby jim bylo dobře. Být manažerkou je jen jiná forma služby.

Myslíš, že máš velkou výhodu, že jsi manažerka se zdravotnickým vzděláním?

U nás je bohužel zvláštní aura kolem zdravotnických pov-



RUAH je hebrejské slovo a má několik významů – dech, vzduch a vítr. Používá se i přeneseně jako duch. Lidé z RUAH pomáhají a odborně i se vší laskavostí doprovází lidi v nelehkých životních a zdravotních situacích nebo na úplném konci života. RUAH sídlí v Benešově a podporu poskytuje po celém okrese. S Martou se naše redaktorka Petra pravidelně setkává coby koučka v rámci programu D.O.M.A, který se snaží pečovat o ty, kteří pečují o ostatní. Více tady: www.managementproneziskovsky.cz/d-o-m-a



lání. Myslím, že mnozí zdravotníci nechtějí nezdravotnické manažery nad sebou respektovat, protože mají pocit, že jim nemohou rozumět. Já věřím, že jim schopný mimooborový manažer může lidsky rozumět velmi dobře, skvěle je řídit a zároveň může své zaměstnance odborně respektovat! Podle mě vždycky záleží především na tom, jak se ty jednotlivé role v týmu nastaví. Tím, že jsem zdravotník, tak mám jiný vhled do práce mých zaměstnanců. Možná že bych na ně byla přísnější, kdybych si tu jejich práci sama nezažila a stále nezažívala. Nevím.

„Těch dnů už jsi zvládla dost, tak proč bys nezvládla zítřek?“

Co tě na té práci opravdu baví?

Mně osobně dává smysl, že díky včasné pomoci dokážete změnit život lidí k lepšímu. A když jsou spokojení zaměstnanci a dělají svou práci rádi, to je pro mě osobně taky moc příjemný. Ale jinak si myslím, že když děláte svoji práci dobře, tak je jedno, co děláte. Třeba když vymyslíte tričko, na kterém není vidět pot, tak to uleví mnoha lidem, které kruhy na triku stresují. Anebo když dobře prodáváte vysavače nebo cokoliv jiného. Je to stejný – pomáháte lidem kvalitní službou. My máme takové štěstí, že ta naše práce nabízí službu, která je velmi citlivá a potřebná. My máme jen to štěstí, že pracujeme s lidskými životy.

Pracujete s lidskými životy, říkáš. Aby ta práce byla skutečně kvalitní, je podle tebe potřeba, aby kvalitní péči dostávali i ti pečující – tedy zdravotníci, pečovatelé?

Myslím si, že to má velkou souvislost. Když se se zdravotníky a pečovateli zachází líp, projeví se to přímo v péči. Těžko budeš hodná na lidi, když na tebe řve šéf a tvoje sebevědomí běhá po kanálech. Těžko budeš schopná předat důstojnost klientovi, když ji sama necítíš v sobě.

Takže kdyby lidé z pomáhacích profesí k sobě cítili důstojnost a respekt, tak by byl ráj na zemi?

Kdybychom my všichni k sobě cítili respekt, důstojnost a měli se rádi, tak by byl ráj na zemi. *(smějeme se)*

Ty už toto k sobě cítíš?

To je celoživotní škola. Určitě jsem jinde než ve 20 letech, svůj život prožívám víc vědomě. Ale jsou situace, kdy se znovu bahním... a dělá mi to dobře. *(smějeme se)*

Co bys poradila mamince, která třeba teď má ty tři malé děti, zažívá nelehkou finanční situaci a je na to všechno sama?

Do teď to zvládala, tak to zvládne i pak. Takže: Těch dnů už jsi zvládla dost, tak proč bys nezvládla zítřek?? Důležité je nekoukat se moc dopředu. Člověk si pak v hlavě vytváří problémy, které neexistují a které vůbec nemusí přijít. Mě osobně tyhle složitosti naučily žít tady a teď. Ta moje tehdejší kapacita mi umožňovala řešit jenom tady a teď, každý den zvlášť, ty neblíží věci. Nemít tam velké strachy o budoucnost. Bojovala jsem s obrovskými strachy, nesebevědomím, ale vždycky jsem se soustředila na tu jednu jedinou věc před sebou. A když jsem ji zvládla, tak se mi sebevědomí zase trošku posílilo a mohla jsem jít dál... k další věci, k dalšímu dni.

Koukáš se teď už víc dopředu?

Trochu ano, protože si uvědomuju, že ta moje životní etapa začíná přinášet různé nároky a všelijaká omezení. Mým hlavním snem je prožívat život smysluplně, hezky, každý den. Možná díky tomu, že každý den pracuju se smrtí, tak si uvědomuju, že nevím, kolik času mi zbývá. Proto mě to nakonec stejně zase vrací do toho tady a teď. Teď tu jsme, teď tu žijeme a je to krásný... anebo je to těžký, ale je to těžký zvladatelně. *(usmívá se)*

Podívejte se na:
www.ruah-ops.cz

