

Obrazem HEROINE

TAHLE PANDEMIE NENÍ PRO STARÝ

PŘED ROKEM SE KVŮLI RIZIKU NÁKAZY KORONAVIREM POPRVÉ ZAVŘELY
DOMOVY PRO SENIORY. JE TO POCHOPITELNÉ, PODLE VŠECH DAT JSOU
STARŠÍ LIDÉ TOUTO NEJOHROŽENĚJŠÍ SKUPINOU. JENOMŽE NEKONEČNÁ
IZOLACE A ZTRÁTA KONTAKTU S BLÍZKÝMI JE DEVASTUJÍCÍ.

Text: Jana Patočková Foto: Jana Plavec



Alena Švejnohová (*1933) žije v pokoji rodinného domku u syna a synovce. Není tu sama, pokoj sdílí se svou sestrou Jitkou (*1935). Silné sesterské pouto jim celoživotně pomáhá překonávat krize, i tu pandemickou, několikrát týdně k nim navíc dochází také pečovatelka. Mnoho seniorů však v Česku žije zcela osamoceně, bez možnosti sociálních kontaktů.



Nahoře vpravo: Manželé Hnidovi jsou spolu 62 let. Paní Hnidová má omezené možnosti pohybu a její muž žije s alzheimerem, i proto za nimi chodí v rámci terénního programu pracovníci Šance Lovosice. Navzdory situaci si paní Hnidová udržuje koníčky a životní nadhled.

Dole: Paní Havránkové z Peček chodí pomáhat prakticky i přátelsky Kristýna Vorlíčková z programu městské pečovatelské služby.







Paní Krumholcová si v setkávači
povídá přes sklo se svojí
maminkou, která bydlí v mlado-
boleslavském domově seniorů.

Většina klientů Domova seniorů
Rudná u Prahy už dostala první
dávku očkování a největší obavy
z nich spadly. Těší se, až budou
mít možnost zpestřit si pobyt
v domově procházkami
a návštěvami příbuzných.



Je mrazivé únorové ráno a před mladoboleslavským domovem seniorů čeká v rozestupech pár místních. Dva jsou objednaní na rychlý antigen, mezi nimi i paní Krumholcová. Tu po testu čeká ještě návštěva: jde za svojí maminkou, která v domově už rok bydlí. Testy i návštěvy probíhají před domovem, ve speciálním kontejneru, „setkávači“, který funguje od loňského jara a zapůjčil ho Český olympijský výbor. Je přepažený plexi stěnou, vybavený čističkami vzduchu, ozvučený mikrofony a zesilovačem a pravidelně dezinfikován. Z jedné strany vstupuje rodina, z druhé senior. Twist dávají sterilnímu prostředí plakáty našich olympionků.

Maminka paní Krumholcové, Erika Wintrová, která velkou část života strávila prací v textilce, nastoupila do domova loni koncem ledna. Než se stačila rozkoukat a zabydlet, vypukla pandemie a dcera už za ní nemohla. Sama naznačuje, že adaptace na prostředí domova může být náročná: „Starý strom se nemá přesazovat, já vím. Ale jinak to nešlo.“ Když se ptám, jak to maminka zvládla, odpoví jednoduše: „No, prostě nějak... musela.“

Na druhou stranu si domov a jeho přístup nemůže vynachválit, jednu dobu tu dokonce sama pracovala, takže prostředí i personál dobře zná. „Paní ředitelka je strašně schopná ženská,“ upozorňuje mě na zvládání krizového roku v domově – ať už šlo o pomoc seniorům s komunikací přes tablety, nebo o úspěšnou vakcinaci.

Paní Wintrová je čilá stará žena, i když má potíže s pamětí. Na to, že před pár hodinami absolvovala druhou dávku vakcíny Pfizer-BioNTech, má energie na rozdávání. Povídání přes sklo může nejprve působit zvláště, filmově, ale kupodivu plyne – od připomínky snídaně přes rodinné historky po společné těšení na lepší dny, „až bude trochu teplo a budu moct na procházku nebo na víkend za rodinou“. Podobné touhy má většina rezidentů v mladoboleslavském domově: jít společně s rodinou nebo dalšími ubytovanými aspoň na chvíli ven. I těch pár metrů, které ujdou po známé cestě kolem domova k cukrárně nebo k ohradníku nedalekého zookoutku, je pro ně důležitých, stejně jako společné

promítání filmů, dílny nebo cvičení s fyzioterapeuty. Takové maličkosti pomáhají žít, nejen přežívat. Dnes více než kdykoli dřív.

UMÍME POMÁHAT?

Někdy máme tendenci vnímat seniory jako nerozlišenou masu, romantizovat je, infantilizovat nebo na ně pohlížet jako na teoretický problém, který se nás netýká – jsou to čísla v rámci důchodových reforem, statistiky, které před námi vyvstávají ve spojitosti s pandemií. Procházím dál mladoboleslavským domovem a dochází mi, že i moje představa o stáří je formována stereotypy, ať už jde o pohádkovou babičku štrikující v teplé náruči prosezené sametové lenošky, nebo o nerudného staříka, který se v tramvaji dožaduje sedačky. Tady potkávám prostě a jednoduše lidi. Se jménem, životním příběhem, charakterem. S taškou plnou křížovek a bonboniér si najednou připadám jako mimoň, zvlášť když se mě senioři na chodbách ptají, kolik že za to chci. Po dopoledni stráveném mezi nimi chápu, že těm nejstarším už moc neslouží oči, takže křížovky jsou utopie, a sladkosti zase nejdou dohromady s diabetem.

Život v domově má svá pravidla, od prakticky načasovaného jídla a aktivit po návštěvní dobu. Covidovou izolaci tu ze všeho nejvíce prožívají ležící senioři, pro ty je lockdown nejtěžší, ovšem pocítují ho tu bez

rozdílu všichni. Jak tedy můžeme být užiteční? Kromě dobrovolnictví, během kterého vezmete seniory na procházku nebo jim čtete (záleží na konkrétním domově a aktuální pandemické situaci), můžou potěšit romány nebo detektivky do společných knihoven, taky sudoku (má větší políčka než křížovky) nebo osmisměrky. A na nedoslýchavé nekřičte, stačí mluvit důrazně a dát jim čas na odpověď. Prostě – být trpěliví.

Ze všeho nejdůležitější je ovšem být tu. Ať už pro naše blízké, nebo jako pomoc pro ty cizí. Samota, strach a neustálá nejistota se podepisuje i na nás mladších, ale právě na ty nejstarší může mít dopady fatální. „Je třeba si uvědomit, že mnozí starší lidé mají vycházky, setkávání nebo rodinné návštěvy často jako jedinou radost a náplň volného času. Pandemie navíc trvá už velmi dlouho a každý kontakt, >>

OLYMPIJSKÉ SETKÁNÍ

Český olympijský výbor od jara vozí po republice takzvaný olympijský setkávač a přistavuje ho k domovům seniorů, které o něj projeví zájem.

Kontejner, původně určený na Olympijské festivaly, které se měly konat během Tokia 2020 v Praze, Brně a Ostravě, se stal symbolem pomoci v nesnadné době i nositelem olympijských hodnot, mezi které patří také udržování dobrých vztahů. „Během prvního lockdownu mě inspirovala iniciativa v Holandsku, kde se senioři pracovali podobným způsobem a fungovalo to. Oslovili jsme své partnery a ti se s námi hned pustili do realizace. Dělá nám radost, že se myšlenka Českého olympijského výboru chytla a v mnoha domovech vznikají setkávací místnosti na stejném principu,“ vysvětluje Veronika Linková z ČOV. „Ta setkání po prvních dvou měsících jarního lockdownu byla opravdu hodně emotivní.“

který můžeme nabídnout, je užitečný. Situace se navíc neustále mění – takže to nemůžeme shrnout tak, že „už si mohli zvyknout“. Co týden přicházejí nové naděje, nové obavy i nová očekávání,“ upozorňuje na kontext ředitel Centra paliativní péče, doktor Martin Loučka. Jednou z chyb, kterých se podle něj často dopouštíme, je ujišťování seniora, že „přece zvládne být doma, vždyť to není tak hrozné“. Zkusme spíš empaticky naznačit, že jeho obavám rozumíme: „Říkám si, že to musí být těžké, být zavřený a bát se, že to někde chytíš. Myslím na tebe a na to, jak to zvládáš.“

MLUVIT O SMRTI

Snaha o porozumění a neumenšování strachů a nejistot, které senioři cítí, je klíčová. Moudré je ale podobně přistupovat i k nepříjemným rozhovorům, které se týkají nemoci či smrti. Panuje rozšířený názor, že smrt je v naší kultuře stále něčím, o čem se nemluví. Není to tak docela pravda. Martin Loučka si myslí, že je smrt fascinující téma: „Mluvíme o ní vlastně hodně, ale jen když se netýká přímo nás. Řekl bych, že to, že o smrti neumíme mluvit, je pověra. Jen to dost často neumíme právě ve chvíli, kdy někdo z našich blízkých vážně onemocní. Na to bychom se měli zaměřit a naučit se to.“ Srovnat se s tím, že naši blízcí stárnou nebo vážně onemocní, znamená i přijmout vlastní stárnutí a uvědomit si svou smrtelnost. „Z dat, která máme, víme, že spousta lidí přemýšlí o závěru života, ale často se o tom neodvažuje mluvit. Je třeba tuhle bariéru překonat. I když na takový rozhovor nikdy není ta správná chvíle, je třeba ten krok aktivně udělat. Pandemie nám dává prostor důležitý hovor začít, nebo minimálně naznačit, že jsme připravení o tom mluvit,“ řekl pro Českou televizi.

NA DRÁTĚ

Kontakt jako klíčový faktor v boji s úzkostmi a samotou je patrný také na příkladu Senior telefonu, který provozuje spolek Život 90, organizace zaměřená na osamělé seniorky a seniory. V České republice je jich více než půl milionu. Aktivity spolku jsou pestré,



od nejrůznějších kurzů, kde se setkávají senioři-lektori se seniory-studenty, přes zajišťování pomoci doma po zmíněnou linku důvěry Senior telefon. Podle zdrojů Života 90 se osamělost zhoršuje s věkem a ve skupině nad osmdesát let jí trpí až polovina seniorů. Pandemie navíc způsobuje úzkosti, deprese a vede k sebevražedným stavům dlouhodobě osamělých. Senior telefon má za úkol pečovat o psychickou pohodu a díky tísňovému tlačítku i o bezpečí ohrožených: „Hovorů s čistě sebevražednou tematikou jsme měli v minulém roce třináct, v průměru jeden hovor měsíčně. Letos jich za první dva měsíce evidujeme už šest,“ shrnuje mluvčí Života 90 Aneta Šebková a navazuje s příklady toho, jak se dlouhotrvající pandemie promítá do života osamělých. Upozorňuje mě

na příběh třiasmdesátileté seniorky z vesnice, které zemřel muž na covid. Osamělá žena zůstala izolovaná v domě, sice v telefonním spojení s rodinou, která z obav z nákazy nemohla přijet na návštěvu, ale bez možnosti objetí a zdravého prožití procesu truchlení. Nebo na pána, izolovaného v době pandemie v domově, kde se rozšířila nákaza. Zastavil se nejen pravidelný společenský program, procházky, ale hlavně rodinné návštěvy – muž musel zůstat spoustu dní jen na svém pokoji, osamělejší, než si kdy dokázal představit. Zmiňuje, že senioři přišli o rok svého stáří, svých posledních dní, které chtěli strávit rozhodně jinak. Senior telefon podobné příběhy zachycuje, ale co je nejdůležitější, snaží se s volajícími najít řešení – cesty, jak ven z temných, až sebevražedných myšlenek, pocitů marnosti a smutku.

A JAKÝ JE VÁŠ OBLÍBENÝ BÁSNÍK?

Služeb Života 90 využívají i pan Mucha a paní Fochová – pan Mucha chodí (v současnosti online) na kurzy španělštiny, paní Fochová lekturuje francouzštinu. S čerstvými negativními testy sedíme v respirátorech šikovně rozmístění na starožitných židlích v malém antiku v samém srdci Prahy, v přítomí mezi šperky, sklenicemi, vedutami, tácy, soškami, lakovanými kra-

bičkami a dalším zbožím, které vyprávějí příběhy, podobně jako tihle dva aktivní senioři. Pan Mucha útulný antik provozuje od začátku devadesátých let. Celý život byl zvyklý cestovat, být v pohybu: „V pátek ráno vyjedete z Prahy, kolem poledne jste na blešáku v Amsterdamu – všechno zboží si takhle lovím víceméně sám po evropských trzích nebo aukcích.“

Omezení pohybu ho zasáhlo, ale snaží se brát každou situaci z té lepší stránky, a tak vypráví o tom, jak během prvního loňského lockdownu strávil kvůli nucené izolaci vůbec poprvé v životě celé jaro na chalupě a mohl tak na vlastní oči vidět, jak všechno začíná růst a kvést: „Člověk se nesmí nechat zdeptat, když má nějaké koníčky, je to dobré.“

Podobný esprit má i paní Fochová, bývalá gymnaziální učitelka francouzštiny, navíc celoživotní aktivní sokolka, která o sobě prohlašuje, že se cítí být celoživotní pubertáčkou.

„Byla jsem zvyklá chodit dvakrát týdně cvičit, teď sedím doma, koukám na telku a tloustnu,“ popisuje s lehkou ironií scénář, který zažívá i má generace „Netflixu a chillu“. Není náhoda, že ČT3, kanálu věnovanému seniorům, se na Twitteru začalo přezdívat „kmetflix“. Paní Fochová je zvyklá žít sama, ovšem i tak je neustále aktivní – pomáhá párkrát do týdne v knihovně blízkého gymnázia. „Škola je zavřená, nikdo tam není, tak se tam můžu v klidu věnovat novému počítačovému systému katalogizace knih.“ Knihovnu spravuje jednou týdně i ve více poblíž svojí chaty a ráda se vídá s kamarádkami – tedy za normálních okolností.

Na obou seniorech, kteří se v jednu chvíli začnou pít o přínos Aloise Jiráska pro povinnou maturitní četbu, je vidět, že aktivní život může být jedním z klíčů k aktivnímu stáří, které je prevencí trudnomyslnosti. Po hodině povídání, kdy dojde i na recitaci Máchova *Máje* spatra („A jaký je váš oblíbený básník?“ nezapře se v paní Fochové kantorka s láskou k literatuře), začínám mít pocit, že ten „pasivní důchodce s nudným a jednotvárným životem“ jsem tady spíš já.

Vracím se domů a přemýšlím, jak bude vypadat naše generace v důchodovém věku. Nemyslím si, že budeme tak moc jiní. Všichni máme svoje obavy, strachy, chybí nám blízkost, ale taky obyčejný pohyb. Jsme si podobnější, než si chceme připustit, říkám si v duchu, když si vybavím zmínku pana Muchy o tom, že někdy uplyne třeba sedmdesát let, než dospějete k tomu, co by vás v životě bavilo a co byste chtěli dělat: „Kdybych se měl rozhodnout dnes, vybral bych si dráhu veterináře.“ Jestli si chci z pandemie něco odnést, tak rozhodně to, že navzdory všemu bychom měli být našim stárnoucím blízkým na dosah. Ostatně – obyčejný telefon má úplně každý. ■



JAK MLUVIT S NAŠIMI SENIORY V DOBĚ PANDEMIE

podle ředitele Centra paliativní péče,
PhDr. Martina Loučky, PhD.

Jak být v kontaktu?

Jakkoli. Stačí i telefonát. Komunikaci můžeme rozšířit o psaní dopisů, do nichž lze přiložit fotky, které si naši blízcí senioři nalepí třeba na lednici. Vytvoříme tak efekt připomínky. Jakkoli forma kontaktu je dobrá, budme kreativní. A budme v kontaktu často, nepřemýšlejme nad tím, že bychom si neměli co říct. Není třeba vymýšlet obsáhlé konverzace, stačí jednoduše říct, že na babičku myslíme a máme ji rádi. Slyšet to totiž může být častokrát to nejlepší.

Co neříkat?

Neuměňovat obavy, nezlehčovat. Pokud seniorovi zemře známý nebo soused a vyvolá to v něm strach, je dobré projevit lítost a ujištění, že strachu rozumíme. Mávnutím ruky a bagatelizací strach nezmizí. Zkusme se proto seniora doptat na podrobnosti, které nám pomůžou odhalit, z čeho má strach.

Porozumět a pochopit

Pokud má senior obavy z očkování, které pramení ze zkrácených zdrojů, je dobré nereagovat slovy, že je to blbost a nesmí tomu věřit. Argumentační debaty jsou náročné a nemusejí nikam vést, ale mluvěme! Právě díky rozhovoru můžeme odhalit nejistoty, které se za vírou v konspirace můžou skrývat. Ukažme svou lásku a péči, posilujeme tak vzájemný vztah, to může přinést úspěch spíš než spory. Zkusme prostě říct: „Já

vlastně taky nevím, o tomhle jsem ještě nečetla, ale vidím, že to je pro tebe důležité. Jen ti chci říct, že tě mám ráda, mám o tebe strach a myslím, že očkování by ti mohlo pomoci.“

Jak plánovat?

Hledejte krátkodobé, a hlavně realizovatelné cíle. Neslibujte velké návštěvy a výlety ve chvíli, kdy se situace mění každým týdnem. Obyčejné „zítra zas zavolám“ je malý krok, který může mít velký efekt! A taky můžeme seniory podnítit k aktivitám, kterými se doma zabaví.

Jak mluvit o smrti

„Nechci na to myslet ani to přivolávat, ale mám strach, abychom se nedostali do situace, kdy budeš ležet v bezvědomí v nemocnici a doktor se mě bude ptát, co dál, a já nebudu vědět, co by sis přála.“ Je důležité si uvědomit, že spousta starších lidí, kteří už jsou třeba nemocní, o umírání nebo o intenzivní péči přemýšlejí a mají strach. Bojí se toho, co vidí v médiích nebo třeba u svých známých. Zkusme téma otevřít například v rozhovoru o někom, kdo se v podobné krajní situaci ocitl, a doptat se: „Jak bys chtěl, aby to bylo u tebe, kdybys byl v té situaci? Nikdy jsme to neprobírali. Nemluví se mi o tom snadno, ale považuju to za důležité.“