

ZA DVERAMI LIEČEBNE II



Zuzana Balašiová Donátová
Ilustroval Rádovan 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 reprodukováná, 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 vyrovnať 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 dlhodobu 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 sebaobslužbe, pri úkonoch starostlivosti o domácnosť a pri základných sociálnych aktivitách.



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

MÁRIA A JEJ „RÁD“

Dáma vyššej postavy v saténovom kostýme s vlasmi učesanými do poctivého drdola sediac 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 ostrosti 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 šepľala 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 súcitne 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 zahľási, 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 nadržanom, 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 vyzerieť,“ 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. Priehrštím 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 povelu 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 jazvečiek. 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 oddychovala 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.

Zavolala 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 prekonal 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. Sústreďíme 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.



***Z denníka sociálnej terapeutky v liečebni
pre dlhodobo chorých aj zomierajúcich***