

SENIOR NENÍ NA ODPIS



MIROSLAV TOTA

Miroslav Tota

SENIOR NENÍ
NA ODPIS

SLOVO AUTORA

Milí čtenáři,

před časem vyšla moje kniha Senior aneb Ještě mě tu máte. Snažil jsem se v ní poukázat na problematiku seniorů tak trochu zvenčí. Naznačil jsem, mimo jiné, jak se senior dívá na společnost a jak společnost vnímá potřeby seniora. A také jakým způsobem je schopna jeho potřeby zajišťovat.

Tato nová kniha, kterou držíte v ruce, na ni volně navazuje. Pokusil jsem se však tentokrát podívat na svět seniorů jinýma očima. A to přímo zevnitř, očima mé manželky Miluše. Ženy, která velký kus svého života zasvětila naplňování svého vysněného poslání. Ona na vlastní kůži poznávala a stále poznává svůj zamilovaný svět starců a stařenek, našich rodičů a prarodičů. Všechny své síly, znalosti, praktické zkušenosti, a především své srdce dlouhá léta rozdává těm, kteří se pomalu blíží k cíli své životní pouti.

Svět seniorů je často smutný a ponurý. Pouze spíše ojediněle je veselý a zářící barvami. Najdeme v něm bolest, trápení, starosti, pasivitu, rezignaci, ale naproti tomu jen v menší míře spokojenost, radost z maličkostí, odhodlání, optimismus, aktivitu, zájem o budoucnost. Svět seniorů je ale také velice poučný a inspirující. Kdo chce a dokáže to, může mezi seniory objevit spoustu dojemných nebo veselých příběhů, zážitků a životního moudra, které nelze nikde jinde zakoupit nebo jiným způsobem získat.

Kdo chce žít mezi seniory, musí být vnímavý. Musí cítit spolu s těmi starými lidmi, aby poznal, co je trápí, co je rozveselí, co mají rádi, co jim pomůže nalézt nový cíl jejich života. Pokud to člověk, který se má o seniory co nejlépe postarat, nedokáže rozpoznat, pak trápí sebe i seniory samé. V tom případě je lepší věnovat se jinému povolání.

Senior není na odpis. Senior není zboží s prošlou lhůtou spotřeby nebo zkažené ovoce. Nemůžeme jej jednoduše vyškrtnout, vymazat, zapomenout jen proto, že je starý. Nemůžeme jej kvůli tomu opustit. Právě naopak. Musíme mu věnovat maximální péči, jakou potřebuje a jakou si zaslouží. Senior je stále náš a je tady stále s námi. Jednou, až jej vystřídáme na jeho poslední posteli, se nám to může vrátit.

Touto knihou, která je živým vyprávěním mé manželky, bych rád vzdal hold právě jí, ale také všem ostatním bezejmenným ošetřovatelkám, sestřičkám, personálům různých typů zařízení pro péči o seniory, za to, že dokáží zasvětit svůj život starosti o naši nejstarší generaci. Těší mě, že takových žen není málo. Škoda jen, že mezi nimi není více mužů. Jejich práce vůbec není jednoduchá, naopak. Dlouhodobě u ní může obstát jen ten, nebo spíše ta, která chápe tuto práci jako své skutečné poslání. Jako starost o někoho, kdo vychoval naši generaci, jež ho na své pouti časem vystřídá.

Chtěl bych rovněž vyjádřit uznání všem mladým lidem, kteří si dokázali odkrojit velký krajíc ze svého soukromí a pohodlí, a rozhodli se vzít na sebe těžké břímě starosti a péče o svého rodiče či prarodiče. Takové rozhodování není nikdy jednoduché.

Současně bych rád poděkoval všem seniorům, kteří již své hlavní životní dílo dokončili a předali svou štafetu mladším. Děkuji za vše, co odvedli ve prospěch společnosti, rodiny, svého okolí. A také za to, že se neuzavřeli pevně do své ulity a nepřestali být jedněmi z nás. A konečně také za to, že dovolili jiným, aby se o ně postarali, když už to nezvládnou sami.

autor

PŘEDMLUVA

Stáří je jednou ze základních jistot, kterou člověk získává již při svém narození. Samozřejmě s výjimkou nepříznivých a nešťastných životních okolností, za kterých se mladý člověk této jistoty nedočká. Dítě na své stáří nemyslí. Ví, že jeho úkolem je hrát si, studovat, připravovat se na své povolání, zamilovávat se, užívat si všech krás a výhod mládí. V pozdějším vyspělém věku, kdy se setkává se starými rodiči, sousedy, pacienty v ordinacích, začne o stáří přemýšlet. Mnozí si kladou otázky. Má se člověk stáří bát? Kdy vlastně stáří začíná? Jaké to je být starý? Má takový člověk ještě nějaké sny, touhy, plány? Má bolesti? Je schopen se ještě radovat z věcí kolem sebe? Jak to budu sám zvládat? Pomůže mi někdo? Jak je to s umíráním? Dokáže se člověk na ně připravit?

To jsou otázky, které nutně přicházejí, protože patří neodlučitelně k našemu životu. Stáří přichází, aby vystřídalo vyčerpané mládí, stejně jako vždy nastupuje krutá zima po zádumčivém podzimu nebo černá noc po sluncem zalitým dni. Je dobře, že si je člověk pokládá. A ještě lepší je, když se snaží na ně nalézt odpovědi.

Stáří jistě není za trest. Je jen logickým završením koloběhu života. Člověk stárne, aby mohli jeho místo zaujmout mladí. Člověk umírá, aby se těm mladým mohly narodit jejich děti a mohly tak nést zapálenou pochodň života dál. Tak je třeba se na to dívat. Nelze závidět mladým jejich kvetoucí mládí. I my jsme užívali jeho dobročinnosti a veškerých výhod.

Stáří však není ani za odměnu. Kdyby tomu tak bylo, tak by nás netrápily mnohé nemoci a bolesti. Tak by zralý člověk neměl problém najít adekvátní zaměstnání, pokud by o ně stál. Nebyl by propuštěn z práce, třebaže by chtěl dále pracovat a svou profesi by zvládal bez ohrožení výsledků celého kolektivu. Neměl by problém odolávat nástrahám různých vykuků a nepoctivců, kteří se snaží zneužívat omezené schopnosti starého člověka. Nemusel by odolávat tlakům vlastní rodiny, aby opustil svůj rodný dům, na který čekají mladší členové rodiny, aby jim přepsal dům, daroval auto či všechny své úspory, jak k tomu někdy dochází.

Stáří jednou neodvolatelně a bez ohlášení přijde a je tu. U někoho dříve, u někoho později. S tím nic nenaděláme. Nemůžeme se na to ani smysluplně připravit. Je jen na každém z nás, jak se se svým stářím ztotožníme a sprátelíme. Jak si s ním porozumíme. A je také na našem okolí, jak nám dokáže mírnit jeho důsledky. Jak nám pomůže překonat ten zlom, kdy najednou přestaneme zvládat běžné věci, kdy nám vypoví službu naše ruce, nohy nebo naše hlava. Je to především rodina, která může, a vždy by měla sehrát rozhodující roli v době, kdy budeme potřebovat největší pomoc, bez níž se neobejdeme. Není nic horšího než pocit opuštění, samoty a bezvýchodnosti. Není nic horšího než ztráta víry a důvěry v sebe samého a své nejbližší.

Ve svém vyprávění bych na svých vlastních zkušenostech ráda poukázala na to, jak nás, mladší či zdravější, senior potřebuje. A také jak od nás jako od společnosti právem očekává nabídnutí pomocné ruky. Možná, že si sama ve svém vyprávění budu klást podobné

otázky, jaké jsem výše zmínila. Možná také dospějí k odpovědi aspoň na některé z nich.

Ještě bych se ráda omluvila babičkám, o kterých v knize vyprávím. Pokud někde uvedu pojem „senior“, myslím tím samozřejmě i ženy seniorky. Promiňte mi tedy toto zjednodušení.

CESTA ZA MÝM POSLÁNÍM

Můj život začal na malé vsi, kde jsem se narodila jako páté dítě svým rodičům v již poměrně zralém věku. Od všech svých sourozenců jsem měla znatelný věkový odstup. Z toho také vyplýval jejich vztah ke mně. Všichni se ke mně chovali, jako bych byla spíše jejich dcerou než sestrou. Prostě báječně. Měla jsem se s nimi dobře. I když je pravda, že mi chyběli se mnou rovnocenní sourozenci, se kterými bych si mohla hrát a dovádět. Protože už vyrostli z dětských střevíčků, ani jim nevadilo, že jsem byla svými rodiči trochu rozmazlovaná a často jsem dostávala před nimi přednost.

Nikdy jsem si na své dětství nestěžovala, spíše naopak. Ale je pravda, že život na vsi nebyl jednoduchý. Nekonečná spousta práce doma, na poli, v lese, se zvířaty. Již od mala jsem musela pomáhat. Nikdy jsem však nedostávala fyzicky namáhavou práci. Na rozdíl od svých sourozenců jsem například nemusela nikdy chodit pomáhat do lesa. Spíše jsem doma uklízela nebo později občas i něco uvařila. To mi ale nevadilo. Práce jsem se nebála. Vždycky jsem si po práci našla aspoň chvilku času, abych si s kamarádkami pohrála ve stodole s panenkami, nebo jsme vymysleli nějakou jinou holčičí hru.

Mým nejoblíbenějším místem byla půda nad chlévem a komorou. Většinu času, kdy jsem neměla zrovna nějakou práci, jsem trávila se svou největší kamarádkou právě tam. Bylo to naše království. Měly jsme tam starý rozvrzaný gauč. Na slaměné podlaze jsme si vyrobily novou podlahu z nepoužitých a popraskaných dlaždic. Okno jsme si

vyrobily tak, že jsme vysunuly několik střešních tašek. Měly jsme tam kočárek nejoblíbenější panenky. A ještě něco. Na půdě byla uklizená stará truhla s oblečením po babičce. Hotový poklad. Nejednou jsme s kamarádkou truhlu otevřely, vytáhly babiččiny šaty a ustrojily jsme se za dámy. K tomu jsme si nazuly boty na podpatcích. Cítily jsme se v tu chvíli jako princezny. Chodit jsme v těch střevíčkách po našem království sice nemohly, ale to nám nevadilo. Stačil nám ten pocit, že jsme se svým přestrojením ocitly rovnou v nějaké královské pohádce. Já jsem si nejvíce připadala rovnou jako Popelka, která nacházela své šaty ve svých třech oříškách.

Moji rodiče mě nikdy nemuseli dlouho hledat. Když jsem nebyla doma, mohli si pro mě dojet do mého království. Nikdy mě odtud nevyháněli. Věděli, že tam nedělám nic špatného a že je lepší mít mě doma, než aby mě honili někde po louce.

Když mi bylo deset let, obdržela jsem speciální úkol. Dostala jsem na starost hlídání malé dcerky mé sestry. Všichni dospělí chodili do práce nebo měli práci kolem hospodářství, proto svěřili tento vysoce zodpovědný úkol mně, desetileté holce. Starala jsem se o ni nejlépe, jak jsem v té době ve svém věku uměla. Vozila jsem ji v kočárku, uspávala, povídala si s ní, válela jsem se s ní na louce.

Starost o jiného člověka se mi líbila. Byla jsem pyšná na to, jakou musím prokazovat zodpovědnost. Cítila jsem se jako zkušená maminka. Svou malou neteř jsem vždy převzala od své sestry a vracela zpět někomu z rodiny. Jednoho dne jsem ji jako jindy předala a vracela se domů. Pak už jsem se jen dověděla, že holčička vběhla do cesty autu. Auto ji srazilo stranou. Nějaký čas nebylo jisté, jestli svá

zranění přežije. Skončilo to tak, že se z toho dostala „pouze“ s poškozeným zrakem. Následkem toho musela začít nosit silné brýle. Mohlo to skončit hůř. Nejhorší na tom bylo, že jsem dostala vynadáno od svých rodičů, že jsem ji měla hlídat a neuhlídala jsem ji. Těžko jsem tehdy vysvětlovala, že v té době jsem už malou předala její rodině.

Vážný úraz mé neteře a neštěstí, ke kterému mohlo dojít, ve mně vyvolalo pocit strachu a obavy o děti. Ač jsem měla vždycky děti ráda, nikdy jsem už nenašla dost psychických sil a odvahy hlídat cizí děti. Vytvořil se v mé mysli blok, který jsem nebyla schopna překonat. Když jsem později měla své vlastní děti, bylo to trochu jiné. Samozřejmě jsem o ně pečovala a vychovávala tak, jak bylo nejlépe potřeba. Při každé jejich nemoci jsem však byla nervózní, někdy až zoufalá. K vyvrcholení mého zoufalství došlo v den, kdy se můj tříletý syn neznámo jak dostal ke krabici s léky a nešťastně si vysypal do očí hypermangan. Ještě v bdělém stavu jsem rychle poprosila sousedku o odvoz jejím autem do nemocnice. Neváhala a okamžitě s námi vyrazila. V jedné ze zatáček však auto sjelo do příkopu. Nic jsem v té chvíli nevnímala, jen to, že musím syna dostat rychle k lékaři. Nějak jsem se spolu se synem v náručí vyhrabala z převráceného auta. Zastavila jsem právě projíždějící terénní auto. Ochotný řidič nás bleskově odvezl do nemocnice. Tam jsem syna předala lékařům a poté jsem definitivně zkolabovala. Když se pan doktor dověděl, jak jsem se do nemocnice dostala, tak se mému kolapsu ani nedivil. Zachránil mě tím, že mi nalil skleničku něčeho ostrého. Ani nevím, co to bylo. Hlavně, že mě to vrátilo zpátky do reality. Tento moment mě

přesvědčil, že bych nikdy nebyla schopna ve své profesi pracovat s dětmi.

Doma jsem byla od mala vedena v duchu křesťanských hodnot – lásce k lidem, pokoře, slušnosti, poskytování pomoci potřebným, úctě ke stáří. Tyto hodnoty nejen že mě vedly po celý život, ale zřejmě předurčily moji pozdější pracovní kariéru. Nebo možná spíše pracovní poslání. Kariéra zde nehrála žádnou roli.

Cesta k „mým“ seniorům nebyla zdaleka přímá. Nestudovala jsem žádný obor, který by mě k nim dovedl. Vystudovala jsem Dívčí odbornou školu. Ve svých již zralých letech jsem si doplnila vzdělání dálkovým studiem střední školy s ekonomickým zaměřením. Byla jsem pyšná, že jsem i ve svém vyšším věku dokázala získat středoškolské vzdělání. Mé studium mělo vedle mého pokročilejšího věku ještě jednu zvláštnost. Studium jsem totiž absolvovala společně se svým synem. Umíte si jistě představit, jaké to je, když jste zkoušeni a máte se předvést před svým dospělým dítětem. Když jsem nebyla zrovna v dobré studijní kondici, tak jsem se dokonce pěkně zapotila. Na druhou stranu jsem si nemohla vyskakovat na syna, jestliže on měl zrovna výpadek. Většinu předmětů jsem zvládala poměrně dobře. Vše, co se týkalo ekonomiky, mě zajímalo. Věděla jsem, že by se mi získané znalosti mohly někdy v budoucnu hodit. Nepřekonatelným oříškem však pro mne byla němčina, která byla součástí výuky. Synovi šla naopak velmi dobře. Proto byl v průběhu studia mým hlavním konzultantem na tento předmět. Ale ať se snažil, jak chtěl, ať používal metody, jaké chtěl, němčina mi do hlavy nešla. Podařilo se mi z toho ale vybruslit. Do školy jsem jezdila vlakem. Často s námi jezdil i pan