



Tělesná schránka stárne, ale duch zůstává mladý

Asi málokdo z nás se těší na stáří. Možná se na toto období života díváme ze špatného úhlu. **Veronika Hovorková**, vedoucí zdravotní péče Domova pro seniory Sue Ryder, si rozhodně nemyslí, že domov důchodců je konečná.

TEXT MARTINA COUFALOVÁ

My tvrdíme, že senioři k nám nejdou umřít ani dožít. Jdou k nám prožít zbytek života. A to úplně mění pohled na věc,“ říká Veronika. Babičky jsou pro nás pořád ty, co pečou Honzovy buchty a chodí na pole s nůši. Jenže když se nad tím člověk zamyslí, jsou to ženy, které zamlada poslouchaly z kazeťáku Olympic a sháněly podpultové džíny.

Kde se vzala ta zkreslená představa?

Těžko říct, jestli já něco sama pozoruju, tak spíš obavy lidí v předdůchodovém věku, aby si udrželi práci. Vidím to u své mamky, které je dvaasedesát – byt' je při síle a stále zaměstnaná – i u jejích vrstevnic. To stigma tady je a spousta zaměstnavate-

lů nechce přijímat seniory. Možná je za tím strach z výkonnosti nebo z pracovních návyků. A zároveň si myslím, že se z české společnosti vytrácí i respekt a tolerance vůči starším osobám.

Jak prožívají svůj věk senioři ve vašem domově?

Naši klienti jsou podstatně vyššího věku, osmdesát, devadesát i sto let, což už je trochu něco jiného. Za tím posunem určitě stojí i rozmach terénních služeb, kdy senioři mohou zůstat déle doma, protože za nimi docházejí sestřičky, osobní asistenti a pečovatelé. Do domova pak přicházejí až ve vyšším věku a s většími zdravotními potížemi – a velmi často i proto, že už i jejich děti samy jsou v seniorském věku nebo v důchodu a kolikrát nezvládají ani péči o sebe, natož aby se staraly ještě o svoje rodiče.

V našem domově máme jednu klientku, která teď v srpnu oslavoila 106 let. Chodí s chodítkem a je úplně úžasná. Ale pak jsou u nás daleko mladší klienti upoutaní na lůžko.

Co vás přitáhlo k péči o seniory?

Po škole jsem tíhla spíš k „rychlejší“ péči. Chtěla jsem na chirurgii a přemýšlela jsem i o operačních sálech, až jsem se dostala na angiografický sál. Bylo to fajn, ale potom jsem porodila dvě děti a hledala nějaký klidný přivýdělek k mateřské.

V roce 1981 jsem úplně náhodou narazila na Sue Ryder.

“Myslím, že z české společnosti se ztrácí respekt a tolerance vůči starším lidem”

Nemrzí vás, že jste nakonec nevystudovala keramiku, jak jste si původně přála?

Přestalo mě to mrzet, jakmile mě na tu školu nepřijali. Keramika mě sice hrozně bavila a doteď mám ráda výtvarné aktivity jako kreslení, malování a různé tvoření, ale nedokážu si představit, že bych se tím živila.

A se seniory v domově hrnky ani vázičky nevyrábíte?

Mám skvělé kolegyně, které vymýšlejí pro naše klienty úplně božské programy, bohužel sama zrovna na tohle moc času nemám. Ale když v Sue Ryder pořádáme dětské bazárky nebo vánoční trhy, to pak doma s dětmi vyrábíme soli do koupele a pečeme dortíky, které se potom na trhu prodávají. A syn má doma agamu, takže chodí za seniory s ještěrkou. Dcerka zase doprovází kolegyni z PR oddělení, která dělá se svými kocourky v domově felinoterapii.

Co vlastně celý den děláte?

Teď převažuje papírování, což nejsem úplně ráda. Doprovázím ale lékaře na vizitu, abych aspoň takto udržovala s našimi seniory kontakt. Někdy se s nimi potkávám náhodně, jindy třeba zajdu do jídelny si s nimi jen tak popovídat. Občas někoho navštívím na pokoji. V domově mám tým skvělých zdravotních sestřiček, udržujeme mezi sebou moc pěkné profesní i osobní přátelské vztahy, ale hlavně máme všechny stejný cíl – spokojenost klientů, aby nestrádali a měli všechno, co potřebují. Pro mě osobně je úsměv spokojeného seniora úplně nejvíc. A když za mnou některý přijde a poděkuje mi nebo když rodina zavolá s tím, že maminka se u nás má úplně nejlíp, jak se může mít, tak to je něco, co mě fakt zahřeje u srdce – znamená to, že rodina i klient nám důvěřují.

O domovech důchodců se občas mluví jako o odkládištích. To už neplatí?

Nevybavuju si ani jednoho klienta, který by byl v domově, protože by ho rodina umístila ve smyslu – a teď se starejte vy. Klienti k nám musejí sami chtít, a pokud nám některý řekne:



Kontakt s dětmi, ale také se zvířaty, seniorům spolehlivě zvedne náladu



Veronika Hovorková se v péči o seniory profesně našla

„Já nikam nechci, jsem doma spokojený,“ máme vyřešeno. A kdyby příbuzní tlačili, všimli bychom si toho už při úvodním sociálním šetření. U někoho je ale jasné, že opravdu už doma být nemůže a potřebuje sociální službu – jak jsem zmínila na začátku, rodina péči nezvládá, někdy jsou rodinní příslušníci sami nemocní. Ani v takovém případě se nemůžete dívat na domov důchodců jako na odkládiště.

Jací jsou podle vás dnešní senioři?

Ti naši jsou báječní a mají velkou vůli sami se sebou něco dělat. Chtějí chodit, cvičit, starají se o svoje zdraví, zajímají se o ostatní, navazují přátelství. Myslím si, že jsou hodně navázaní na ▶

↓ INZERCE ↓



Nabídka
Dárek v
hodnotě až
5 000,- Kč*

Můj domov. Můj život. Můj Stannah výtah.

Když pohyblivost slábne a každý krok je námaha, může být schodišťová sedačka Stannah klíčovým řešením pro udržení samostatnosti a kvality života doma.



Protože Stannah změní Váš život.

*Tato nabídka platí při nákupu schodišťového výtahu Stannah do 17.10.2025 a není platná s jinými akcemi nebo nabídkami.





Úsměv spokojeného klienta je největší odměna

svoje rodiny. Mají rádi své děti a těší se na každou návštěvu – a je vidět, že dají na názory svých příbuzných.

Máte možnost nakouknout jim do duše – co si ještě v životě přejí?

Těžko říct takhle obecně, ale třeba pamatuju klientku v paliativní péči, která si moc přála dostat se na Říp.

Zapojil se celý náš tým, auto ji i doprovod vyvezlo nahoru. Hodně lidem se rozzáří oči, když se setkají se zvířaty. S kočkou, se psem, s andulkami i s poníkem, který k nám občas chodí. A taky rádi vídají děti ze školky nebo ze školy, které k nám občas chodí na návštěvu.

V domově důchodců ale asi není nouze ani o smutné okamžiky.

Samozřejmě jsou i smutná období, kdy některý z klientů zemře. Ale beru to tak, že smrt patří k životu, a totéž říkám i sestřičkám a kolegům. Jsme v domově pro seniory, takže musíme počítat s tím, že klienti nastoupí a dřív nebo později zemřou. A je to i náš úkol – vědět, jak chtějí umřít, umět je převést do paliativní péče a doprovodit je. Zároveň je to i dobrý pocit vědět, že klienti zemřeli tak, jak si přáli.

Zmiňuji smrt?

Většina klientů má jasno – někdy mají už i zaplacený pohřeb a jsou s konečností smíření. A pak jsou takoví, kteří se smrti bojí a nechťejí o konci moc mluvit. V tom pomáhají psychologka a kaplan, kteří jsou v domově k dispozici. Často pak vyjde najevo, že se senioři nebojí ani tak smrti jako takové, jako spíš bolesti předtím a jak to celé bude probíhat. Všichni by chtěli umřít ve spánku, v klidu a bez bolesti. Co se té týče, dodávám, že je u klientů monitorujeme od začátku, snažíme se ji zachytit hned v prvopočátku a řešit s lékařem. Možností je spousta, nikdo nemusí trpět bolestmi.

Řekněte, co může každý z nás udělat pro to, aby měl pěkné stáří?

Podle mého názoru je dobré začít otevřeným rozhovorem s rodinou. Říct svým dětem a příbuzným – jsem na tom takhle a takhle, cítím, že mi ubývají síly, ale chtěla bych zůstat doma,



Děti pomáhají s výrobou drobností a pečením na dobročinné akce Sue Ryder

postarali byste se o mě? Nebo jak to vidíte? Jde o to, nebát se mluvit o svých pocitech a vyjasnit si s blízkými situaci, protože nikdo nechce zůstat druhému takzvaně viset na krku a není snadné říkat si o pomoc. Sama vím, o čem mluvím, taky bych nejraději všechno zvládala bez pomoci a třeba v práci mi dlouho trvalo, než jsem se naučila říkat ne a delegovat. Ale někdy to prostě nejde a všichni bychom se měli naučit pomoc přijímat – nebrat to tak, že něco nedokážeme, ale že lidem okolo na nás záleží a chtějí pomoci.

Ale zas nespolehat na rodinu moc, ne?

Brát v potaz, že mají svůj život...

Jasně, nebrat si osobně, když odjedou na dovolenou, nevychítat, že pro ně nejsme na prvním místě, když nám třeba umřel partner. Není to úplně zdravé a ani nelze automaticky počítat s tím, že budeme středobodem jejich životů.

Někteří senioři jsou toho názoru, že mají děti a ty se o ně postarají – musejí, protože jsou to přece jejich děti.

To je pravda, jenže to vždycky neklapne, protože jak už jsem říkala, jejich potomci mohou být sami nemocní a péči o starého rodiče nemají šanci zvládnout psychicky ani fyzicky, případně jsou vytížení v práci. Ale co je hlavní, svým rodičům tu péči nedluží. Většina dětí se o své rodiče postará, ale měli by se tak dobrovolně rozhodnout – že chtějí, ne kvůli pocitu dluhu. Zvlášť v dnešní době, kdy se odchod do penze prodlužuje a možná budeme ještě v šedesáti

nebo sedmdesáti letech pracující. S kolegy si někdy děláme legraci, že z naší kanceláře bude další pokoj, dáme do něj postele a budeme pracovat jakože z domova. Prostě home office na lůžku. Je to vtip, ale zároveň pádny důvod, proč se udržívat co nejdéle v dobré kondici.

Na co dalšího bychom měli myslet?

Dále je taky dobré nezanedbávat svoje zdravotní problémy, abychom pak na stáří nemuseli polykat dvacet prášků denně. Je užitečné chodit na preventivní prohlídky, které pomohou případný symptom zachytit dřív, než se z něj stihne vyvinout nemoc. Nemyslím, že bychom měli běhat k doktorovi s kaž-

„Většina dětí se o své rodiče postará. Ale měli by to dělat dobrovolně a ne kvůli pocitu dluhu.“

dým píchnutím, ale pokud víme, že už delší dobu trpíme například problémy s tlakem, tak s tím něco uděláme. K péči o fyzickou schránku patří pochopitelně i pohyb, ať už sport, nebo aspoň rekreační procházky.

Jak se připravit na to, že sil ubývá a lepší už to nebude, když ale zároveň nechceme jen přežívat?

Je potřeba najít si nějaký důvod, abychom chodili ven a nebyli pořád zavření doma, navíc ve svých negativních myšlenkách. Jestli jsme předtím ujeli na kole sto kilometrů a teď už zvládáme jen padesát, víme, že za pět let si můžeme koupit třeba elektrokolo. Čili jde o to, udržet si svoje koníčky nebo si najít nové, takové, které se dají dělat v každém věku. Začít klidně podnikat něco, co jsme nikdy nedělali, najít si nové přátele – třeba i v klubu seniorů.

Myslíte, že aniž bychom to lakovali moc narůžovo, může být stáří fakt pěkné?

V principu je to o tom, jak si to v sobě nastavíme. Jestli budeme brčet v posteli, že nás všechno bolí, budeme si pořád stěžovat a zároveň kritizovat, když se nám ostatní budou snažit pomáhat – tak to pak asi nebudeme mít moc hezké stáří. Co si budeme namlouvat, občas se takoví senioři objeví i u nás. A většinou ten vztek pramení jen z toho, že člověk je našťvaný sám na sebe, že už není soběstačný, a tu frustraci vypouští i do okolí.

Takže to chce být aktivní a zároveň se naučit určité věci přijímat.

Řekla bych, že kdo na sobě aspoň trošku pracuje nebo má alespoň určitou sebereflexi, tak s tím něco dělá už během života a nenechává to až na stáří. Někdy k nám přicházejí klienti, kteří třeba po pobytu v LDN nechodí, ale chodit chtějí. Občas to vypadá nereálně, ale klientovi se to přesto podaří. Byla u nás paní, která začala chodit s vysokým chodítkem, a bylo vidět, jak je šťastná, že si dojde každý den třeba jen do jídelny – vědomí, že ještě něco zvládne udělat sama, pro ni bylo strašně důležité. My klientům opakujeme, že jsme tam pro ně, stačí zazvonit a uvaříme jim kafe, pomůžeme ustlat postel, prostě cokoli, aby se neostýchali říct si o pomoc. Zároveň je ale maximálně podporujeme v jejich autonomii a soběstačnosti. Pokud hrozí riziko pádu, pečovatel jde s klientem do koupelny, nastaví mu sprchu, podá ručník, ale mytí nechá na něm.



Pohladit si kočku dodá energii člověku v každém věku



V práci ji drží víc než skvělé vztahy s kolegyněmi

Podobně senior po mrtvici, na půl těla ochrnutý, má možnost umýt se a najíst zdravou rukou. Chci tím říct, že všechno se dá vymyslet, pokud ten klient sám chce.

Můj otec říkával osmdesátiletým vrstevnicím „děvčata“ a já jsem až nedávno pochopila, že v tom nebyla nadsázka. Taky vnímáte u seniorů, že jsou to mladí ve starém těle?

Když je vidím, jak se mezi sebou baví, jak jdou spolu do restaurace, dají si spolu víno nebo pivo, někdy se pošlou do háje a pak se nahlas smějí – tak si myslím, že duch je pořád mladý, jenom ta tělesná schránka stárne. ■

↓ INZERCE ↓

RADIO DECHOVKA

Jediná rozhlasová stanice v České republice, která hraje 24 hodin denně to nejlepší z české a moravské dechovky.



Praha, střední a východní Čechy
střední vlny AM 792kHz a 1260kHz

Jižní Čechy na FM
České Budějovice 95.5 FM
Táborsko 94.5 FM
Písek 99.4 FM
Strakonicko 101.1 FM
Třeboňsko 96.8 FM

www.radiodechovka.cz

radio
dechovka
...naladíte si nás, naladíme vás.