



Rozhovor jako nejlepší dárek k Vánocům

Doba Vánoc je pro mnoho z nás časem radosti, hojnosti a setkávání se s blízkými – rodinami a přáteli. Podoba a náplň společně stráveného času se postupně proměňuje. Opouštíme řadu zvyků a tradic, které se změnou životního stylu a rytmu ztratily svůj význam, přestali jsme jim rozumět nebo na ně nemáme čas. Opakování těchto zvyků dávalo společně strávenému času strukturu a náplň. Zároveň nám dávaly jistotu v udržování tradice rodu a předvídatelnost.

Sám ve své rodině prožívám v posledních letech celou řadu změn. Až na dědečka mé ženy již zemřeli všichni prarodiče. Naši rodiče se stali nejstarší generací. Naše dospívající děti přicházejí se svými představami, jak prožít vánoční prázdniny. To, co je pro ně důležité, je být s kamarády, vyrazit na lyže či na kolo. Nezapadá to do dosavadních zvyklostí.

Uvědomil jsem si, že vlastně nevím, kdy a jak mluvit o změně zvyků z posledních let. Lití olova a „věštění“ budoucnosti jsem nezažil. Dovedu si ale představit, že mohlo jít o zvyk, který dal prostor mluvit například o vlastních úvahách o budoucnosti. Co koho v rodině čeká, jaké důležité události a možná i důležité rozhodnutí jsou před každým z nás.

Sue Ryder se stává součástí takového rozhodování v situacích, kdy stárnutí začíná přinášet starosti stároucím a jejich blízkým. Obrátit se s žádostí o pomoc a podporu může být náročné. Přijmout ji je o něco



Snímky v příloze archiv Sue Ryder

snazší, když je nejen vlídná a laskavá, ale také důstojná. Když Vás podporuje v nezávislosti a soběstačnosti, respektuje Vaše rozhodnutí, zná Vaše zvyky a hodnoty a pomáhá Vám žít život v souladu s nimi. Aby taková mohla být, je třeba se poznat a vybudovat vzájemnou důvěru.

Sue Ryder poskytuje služby i lidem, se kterými je rozhovor o takových věcech kvůli jejich zdravotnímu stavu těžký či skoro nemožný. Důležitým partnerem při budování vztahu jsou pak právě blízcí – druhý z manželů, partner, rodina či přátelé. Stávají se prostředníky, kteří nám umožní člověka, kterému poskytujeme péči, poznat. A často jsou zaskočení nečekanými otázkami na věci, o kterých mezi sebou v rodině či v kruhu přátel nikdy nemluvili.

V dnešní době je stále složitější najít prostor pro dialog v rodině – pro rozhovory a naslouchání tomu, co je pro koho z nás důležité, z čeho máme obavy a co nás naplňuje radostí.

Pojďme tedy i prostě debaty o tom, jaký má být program příštích Vánoc nebo harmonogram dalšího roku, brát jako dar společného času. Příležitost otevřít se svým blízkým. Sdílet třeba i náročná témata, jako jsou vlastní úzkosti, obavy ze stárnutí či přemýšlení související se závěrem života. Naslouchejme druhým a věnujme jim celou naši pozornost.

Takový dialog je totiž cestou, jak prohloubit vzájemné porozumění a důvěru. Nebojme se v rozhovorech ptát na neobvyklé otázky, třeba: „Na co jsi v životě opravdu pyšný?“ nebo „Bez jaké věci bys nemohl/-a žít?“. A mohou přijít i náročnější otázky: „Vzpomeň si na své nejdůležitější rozhodnutí z posledních dvou let? Čeho jsi se v jeho důsledku musel vzdát?“

Z povahy otázek je zřejmé, že není potřeba se shodnout. Na stejné otázky existují různé odpovědi. Pro každého z nás mohou být důležité jiné věci, a proto je dobré nehodnotit odpovědi

ostatních, spíše se doptávat a pečlivě naslouchat.

Rozhodnete-li se svým blízkým takový rozhovor nabídnout, je dobré se připravit na to, že první reakcí mohou být rozpaky a obavy. A možná, že se napoprvé takový rozhovor vůbec nepodaří. Nevzdávejme to a zkoušejme to znovu a znovu. Může se stát, že to bude nejlepší dárek k Vánocům. A možná také oceníme, jakým darem je společně strávený čas.

Inspiraci pro podobné rozhovory můžete čerpat například ve hře Řekni mi (www.reknimi.cz) či hře Podle sebe (www.podlesebe.cz/pro-deti-a-dospele).

Závěrem si dovoluji všem čtenářům popřát pozehané a pokojné Vánoční svátky plné důvěry a vzájemného porozumění.

MATĚJ LEJSAL,
ředitel Sue Ryder



Lady Sue Ryder a její odkaz

Organizace Sue Ryder proměnila za 25 let tisíce osudů seniorů a jejich blízkých v ČR. U jejího zrodu stála Angličanka Lady Sue Ryder a její nadace, která organizaci do roku 2006 finančně podporovala. Její odkaz nese Sue Ryder v ČR dál díky podpoře dárců i dobrovolníků.

Sue Ryder je česká neziskovka, která žije v rodině organizací, které nesou jméno anglické baronky Sue Ryder. Její život (1924–2000) bychom mohli nazvat příběhem živelného pomáhání. Pokud by Sue Ryder dnes žila, není pochyb, že by jezdila s dodávkami z Británie do Polska, aby pomáhala podporovat ukrajinské uprchlíky.

Ve své zemi si právem vysloužila obrovskou úctu a respekt a v roce 1978 byla za své zásluhy povýšena do šlechtického stavu. Ke svému titulu si zvolila čestný přídomek „z Varšavy“.

Postavit se utrpení čelem

Margaret Susan Ryder, známá jako Sue Ryder, se narodila v roce 1924 v Leedsu do rodiny statkářů žijících v regionu Suffolk. Rodinný dům sousedil se slumy, které byly v příkrém kontrastu s prostředím malé Sue, naplněným láskou, péčí a blahobytem.

Nebyla to však pevnost. Právě naopak, rodiče Sue Ryder dobrovolně pracovali pro chudé a nemocné a mladá Sue se učila přiložit ruku k dílu. Matka ji brávala na procházky po chudinských čtvrtích a vysvětlovala, že to je také další stránka života. „Nezavírej oči, neotáčej hlavu,“ říkala. Děti ze sousedství byly v Ryderově zahradě vždy vítány a vždy se mohly spolehnout na sendviče a sladkosti. Právě rodinný dům v ní zasadil potřebu pomáhat chudým a znevýhodněným.

Ve třinácti letech nastoupila do internátní školy. Její přípravu na baletní dráhu přerušila druhá světová válka. Jako teprve šestnáctiletá (tuto skutečnost se jí podařilo před úřady zatajit) se přihlásila do ženského sboru, který připravoval ženy pro práci v britské armádě. Po náročném výcviku a zkouškách nastupuje jako spojovatelka ke zvláštnímu operačnímu útvaru britské tajné služby, který byl ustaven Winstonem Churchilllem. Absolventi této sekce britské armády byli připravováni k aktivnímu odporu v na-



Lady Sue Ryder koupila montovaný dům, nechala ho naložit na nákladní auto a sama ho odvezla do Polska.

cisty okupovaných zemích. V této době se také Sue Ryder seznámila s českými parašutisty, kteří se připravovali k atentátu na Reinharda Heydricha. Nejvíce však spolupracovala s polskou sekci tajné služby. Po válce se zapojila jako dobrovolná sestra Červeného kříže v rámci programu obnovy Polska.

O její práci se traduje spousta příběhů – například jak v Británii koupila montovaný dům, naložila ho na nákladník, sedla za volant, nákladník odřídila do Polska a tam nechala dům postavit. Aby neztrácela čas na práci, cestovala, tedy řídila, často v noci. Byla šetrná, energická, důsledná a úporná v tom, aby se věci podařily. Pomáhala také

bývalým vězňům nacistických táborů při přechodu přes Evropu.

V osvobozené Evropě se děly hrůzné věci. Vyhladovělé oběti táborů a válečných zvěrstev kradly jídlo, zabíjely kvůli pomstě, za což se dostávaly do vězení, někdy s nejděššími tresty. Sue navštívila spojenecká vězení, zachránila životy mnoha odsouzeným k smrti, nebo pokud to nebylo možné, doprovázela je až do jejich posledních dnů. Díky ní se popravě vyhnulo asi 40 lidí a více než 1400 Poláků se dostalo z vězení a vrátilo se do vlasti.

V roce 1953, když jí bylo sotva 30, založila Nadaci Sue Ryder Foundation, aby shromáždila potřebné fi-

nanční prostředky na zřízení domovů pro lidi, kteří válku přežili. Sue Ryder se rozhodla koupit dům v Cavendish, kde žila její matka, a zřídit zde sídlo nadace a pečovatelský dům.

Sue Ryder postavila více než 80 domů v 15 zemích po celém světě. Jedna ze zemí, které chtěla podpořit, bylo i Československo. Během války se totiž setkala s lidmi, kteří prodělali v Británii výcvik a pak byli vysazováni do týlu nepříteli, ať už v Polsku nebo v Česku. V roce 1968 udělala první pokus, ten byl vzhledem k politickým změnám odsouzen k zániku. A pak se sem vrátila v 90. letech.

Paní baronka vždy iniciovala vznik centra pomoci tomu, kdo to nejvíc potřebuje. Tady to v 90. letech byli senioři. Organizace nese její jméno, ale Lady Sue Ryder není typickou zakladatelkou ve smyslu, že by byla uvedena v zakládacích listinách. Je iniciátorkou vzniku.

Brzy po sametové revoluci začala Lady Ryder znovu usilovat o založení domova v Praze. V roce 1994 vznikla nová nadace nesoucí jméno Sue Ryder a v květnu téhož roku vyhrála výběrové řízení na rekonstrukci Michelského dvora v Praze 4 – Michli. Na podzim 1995 se zde Lady Ryder byla podívat a bylo vidět, že se jí krásná historická budova, třebaže ve špatném stavu, jako místo budoucího Domova Sue Ryder velmi zamlouvá.

Lady Sue Ryder zemřela 2. listopadu 2000 ve věku 76 let ve východní Anglii v hrabství Suffolk. Příští rok uplyne 100 let od narození této mimořádné dámy.



Margaret Susan Ryder v roce 1995 při rekonstrukci Michelského dvora.

Jak pomáháme seniorům a jejich blízkým

Motto organizace Sue Ryder je Šance pro důstojné stáří. Od roku 1998 sbírá zkušenosti a hledá cesty, jak seniorům a jejich blízkým pomoci ve chvíli, kdy stáří začíná přinášet starosti.

Tým Sue Ryder tvoří odborníci na stáří z mnoha profesí. Ctí jedinečnost každého člověka, pracují s životními příběhy klientů, respektují jejich zvyklosti i rozhodnutí, věnují jim láskyplnou péči, zájem a čas. Pomoc je opravdu komplexní:

- **Bezplatné poradenství** v celé ČR (on-line, chat, telefonicky, osobně, v terénu)
- **On-line poradenský portál** www.neztratitsevestari.cz
- **Terénní služba osobní asistence**

Služba, která přijde domů. Osobní asistenti docházejí za klienty do domácností a pomáhají s tím, co právě potřebují (hygienu, doprovod k lékaři apod.). Díky této službě mohou zůstat žít dál doma, ve svém přirozeném prostředí. Osobní asistenti jsou zároveň velikou oporou pečujícím rodinám.

Přístup zaměřený na člověka

Péče je poskytována 24 hodin denně a zajišťuje ji tým profesionálních pracovníků, tzv. multidisciplinární tým. Základem péče o seniory je poznání a znalost životního příběhu každého klienta.

Důstojně až do poslední minuty

Od roku 2015 je součástí důstojné péče v Domově pro seniory Sue Ryder paliativní přístup. Je hlavně o zajištění nejlepší možné kvality života v jeho úplném závěru – **tváří v tvář nemoci, která se už nedá léčit**. Za osm let se snížil počet klientů, kteří museli ode-



Znalost životního příběhu je základem péče Sue Ryder o ty nejstarší z nás.

jíť zemřít do nemocnice, z 64 % na 18 %. Sue Ryder pomáhá také dalším 15 domovům pro seniory z celé ČR, které se rozhodly zavést paliativní přístup.

Na kompletní přehled služeb se můžete podívat na www.sue-ryder.cz. Sue Ryder sdílí zkušenosti se studenty, organizacemi a dalšími profesionály. Snaží se rovněž navrhovat řešení v legislativě, jak zlepšovat péči o seniory. Usiluje o to, aby každý v ČR mohl důstojně zestárnout. To vše může Sue Ryder dělat díky laskavé podpoře dárců a dobrovolníků.

O koho v našem domově pro seniory pečujeme:

- 87,5 roku – průměrný věk našich klientů
- 95 % klientů se pohybuje na vozíku nebo s chodítkem
- 73 % klientů trpí demencí

Michelský dvůr – místo plné historie

Sue Ryder sídlí v historickém areálu Michelského dvora. Před 25 lety byl zrekonstruován a dosud slouží jako zázemí pro celou organizaci i Domov pro seniory Sue Ryder. Jsou zde také prostory otevřené široké veřejnosti.



Současná podoba Michelského dvora.

Najdete v něm kromě neveřejné části domova pro seniory i vstupní halu/galerii, divadelní sál (tzv. Velký sál), kapli, restauraci Michelský dvůr a dobročinný obchod Sue Ryder.

Jedná se o pozoruhodnou historickou památku. Je to jeden z nejvýznamnějších objektů periferní zástavby středověkého původu, který si zachoval původní dvorcový charakter. Přesné stáří objektu není známé, ale některé části budovy pocházejí zřejmě z 15. století. Barokní části byly za klasicismu propojeny a doplněny kolem roku 1850.

Během let 1994 až 1998 prošel Michelský dvůr rozsáhlou rekonstrukcí, ale přesto zde zůstalo zachováno několik významných stavebních prvků.

Kolej Panny Marie, poté pivovar

Už v roce 1436 obdržel z rukou císaře Zikmunda ves Michli významný staroměstský konšel Jan Reček z Ledče. Ten byl velkým příznivcem Pražské univerzity a založil pro ni roku 1438 novou studentskou kolej Panny Marie, určenou studentům víry podobojí a mluvícím jazykem českým. Protože neměl dědice, rozhodl se ves Michli a Michelský dvůr věnovat Pražské uni-

verzité. Pod správou Karlovy univerzity přešel dvůr po roce 1622.

K zásadnímu obratu v historii objektu došlo v roce 1784, kdy jeho větší část byla přestavěna na pivovar. Byl situován do celého severního, jižního a západního křídla, tehdy od základů nově zbudovaného.

V roce 1925 se majitelkou stává Augustina Weilová, která přistavuje v prvním patře dva byty, později jsou do přízemí umístěny výrobní provozovny. Vzhledem k židovskému původu majitelky přechází majetek v roce 1940 na vystěhovalecký fond, který ho prodává německému důstojníkovi Hansi Wankovi.

Po válce přešel Michelský dvůr do vlastnictví státu. Byly zde zřízeny byty, drobné provozovny, sklady a autoopravna. Tyto provozovny provádějí necitelné zásahy do interiéru, zazdívají a bourají příčky i klenby. Během dalších 40 let je celý Michelský dvůr zdevastován a mění se téměř v ruinu.

V roce 1991, kdy objekt získala ze zákona Městská část Praha 4, byl již Michelský dvůr v havarijním stavu a byli z něj vystěhováni poslední nájemníci. V roce 1994 pronajala Městská část dvůr na 99 let za symbolické nájemné organizaci Sue Ryder a za předpokladu, že ho nákladem 150 mil. Kč celý zrekonstruuje.

Společně objevujeme zapadlé klenoty



V ekumenické kapli Sue Ryder se konají každý týden bohoslužby i další program – např. biblické hodiny.



„Domovský“ kaplan DAVID HRON – to není jen duchovní, který přijde jednou za týden. Je to někdo, kdo žije s týmem, poznává klienty i jejich blízké. Ví, jak nastavit péči. Přispívá k tomu, aby i ostatní mohli odpovědět na to, na co se často zapomíná – na duchovní potřeby lidí.

V čem spočívá vaše kaplanská práce v Domově pro seniory Sue Ryder?

Snažím se pomáhat jim vynášet poklady nasbírané v průběhu života. Připomenout krásné vzpomínky, formulovat věci, na kterých těm lidem vždycky záleželo, mají v sobě intimní nebo i sdílené bohatství. To je věc, která ve chvílích, kdy leží, jsou v tichosti, v osamění, tak třeba zapadne pod všemi těmi nostalgickými a melancholickými vzpomínkami a obavami, které se nutně objevují. Jsou to klenoty, které nejvíc svítí a ukazují, že život, jak ho žili, měl smysl a že ho má i nadále.

Jste součástí celého pečujícího týmu, zároveň je vaše služba poměrně důvěrná. Jde to dohromady?

Jde. Spoustu věcí dál nepředávám, jsou jen mezi mnou a klientem. A když jsou ty poklady různé pokráceny slzami a krví, tak je svěřuji do modlitby. Do multidisciplinárního týmu předávám hlavně informace o tématech, u kterých poznávám, že jsou kupříkladu zraňující. Povzbuzuji pracovníky, aby je zbytečně neotvírali. Nebo naopak cítím nějaké volání po rozptýlení, tak se pak snažime vymyslet nějaký způsob vyslyšení. V tom mohou hodně pomoci i dobrovolníci.

Máte nějaký konkrétní příklad?

Je tady paní, která chodila vždy ráda na mariánské poutě. Je z Moravy a přijde jí trapné, že nikdy nebyla ve Staré Boleslavi. Snažím se proto motivovat při

plánování výletů, že by mohli vyrazit právě tam. I lidé, kteří nemají církevní minulost, zažívají zkušenost transcendentna a jsou oslovováni při posluhování varhanní hudby. Občas proto navrhuji kostelní varhanní koncert.

Jak prakticky vypadá vaše působení, spolupráce s celým týmem?

V pondělí, hned po ranním hlášení, kdy zjistím, jaké nepokojné informace přinesl víkend, mám schůzku s místní psycholožkou. Bavíme se o tom, pro koho v domově by byla největším přínosem návštěva, ať už moje, nebo její. Na co se máme při návštěvě připravit, případně jak prospět, a od toho se odráží celý týden. Hned v pondělí po obědě je setkání širší skupiny vedoucích pracovníků a odborníků. Tam je zase příležitost vyjádřit se k jednotlivým klientům. Snažím se přecíst, co se odehrává, ať už v případech jednotlivců, nebo ve vztahových. V úterý prožívám totéž s druhým oddělením.

Jednou za čtvrt roku se sejde užší tým a snaží se vytvořit profil klienta. Aby každý měl přístup k tomu, co ten člověk má rád a co ne. Jestli třeba rád vspává, tak je třeba tomu přizpůsobit sociální, zdravotní, aktivizační i duchovní program. Nebo naopak popsat

témata, kterým se buď vyhnout, anebo s nimi nějak speciálně pracovat. Někdy pomohou drobnosti. Pokud třeba zjistím, že klient je citlivý na spěch, mohu instruovat pečujícího, aby trochu zpomalil. Před dveřmi se zastavil, třikrát se v klidu nadechl a až pak vstoupil.

Narážíte i na ty, kdo o vaši službu nestojí?

S programovým odmítnutím nebo s nedůvěrou se setkávám málokdy.

Zároveň nebývá možné vytvářet hned prostor pro „křesťanský“ rozhovor. Nejdřív je potřeba zjistit, jestli si rozumíme lidsky. Někdy to nepřeskočí, i když by se zdálo, že si můžete být v mnoha ohledech navzájem blízcí. Navázat vztah důvěry a objevit, co pro toho člověka je důležité, co ne, kde prožívá bolest. Pokud zjistím, že jde vstříc křesťanské tradici, tak je pro mě radost hledat, jakým způsobem mu být prospěšný. Jestli to je četba žalmů, společné modlitby, modlitba růžence, breviáře, četba z Hesel Jednoty bratrské, zpěv duchovních písní, anebo navázání četnějšího kontaktu s někým z místní farní správy.

Většina lidí navzdory tomu, že nemá vazbu na žádnou církevní tradici, vnímá modlitbu jako komunikaci s něčím přesahajícím. Nemají problém společný rozhovor zakončit modlitbou, do níž se projeví témata, která se během rozhovoru otevřela.

Zaujala mě ta modlitba růžence. Ta přece v husitské církvi není obvyklá.

Není, ale rehabilitace mariánské úcty je v naší církvi už několik let velké téma. Nikdy se z ní zcela nevytratila. Také jsme tu měli paní, katoličku, která měla velmi silnou mariánskou úctu. Navštěvoval jsem ji několikrát týdně a často jsme se spolu s ní a s TV Noe modlili růžencem. Pro ni to byla krásná příležitost, a pro mě taky. I z dřívějších zkušeností z práce s lidmi bez domova vím, že rozjímání nad Marií je nesmírně významné a nosné, tak jsem vůči tomu nebyl nikdy odmítavý. Blízkost Marie přináší velkou útechu, je to takový zdroj čistoty nebo touhy po čistotě.

V ekumenické kapli Sue Ryder se střídáte s dalšími duchovními. Jak spolu vycházíte?

Bohoslužby tu jsou každé úterý. Dva-krát měsíčně katolická mše, jednou husitská a jednou tzv. ekumenická bohoslužba. Já tu působím teprve od března, ale jsem moc rád, že jsem mohl navázat na dlouholetou spolupráci s katolickou farností z Habrovky. Zvláště často sem jezdí otec Alberto. Pokud někdo potřebuje zaopatřit či posloužit svátostmi, stačí mu zavolat a on dorazí. (tok)

Projekt kaplanství v Sue Ryder – duchovní podpora klientům, jejich rodinám, zaměstnancům – umožňuje finanční podpora Nadace J. V. J.

Své lékařské zkušenosti věnuje těm nejkřehčím

Domovský lékař
MUDr. PETR HERLE –
to není jen běžný
všeobecný praktik,
kterého zaplatí
pojišťovna. Dává
klientům svůj čas, aby
poznal, co je pro ně
prospěšné, naplánoval
péči a probral, co se
s nimi bude dít. S nimi
i s jejich blízkými. Aby
všemu rozuměli a mohli
o svojí budoucnosti
dobře rozhodovat.

Jak začala vaše spolupráce se Sue Ryder?

Když v roce 1998 vznikal Sue Ryder, oslovila mě vedoucí zdravotních a sociálních služeb s nabídkou ordinace praktického lékaře, která vznikala přímo v areálu Michelského dvora. Já jsem ale měl svoji zavedenou ordinaci kousek odsud, proto jsem doporučil paní doktorku Vokřálovou, která nabídku přijala. A s tou jsme se potom vzájemně zastupovali – v ordinaci i v Sue Ryder. Takže jsem přicházel do kontaktu s klienty i s vedením Sue Ryder od jeho začátku.

V roce 2016 jsem předal činnost své ordinace kolegyni, což mi otevřelo dveře k pravidelné spolupráci se Sue Ryder. Chodím sem pravidelně jednou týdně na čtvrtletní vizity. A když je třeba, přicházím i jindy.

Takže více než práce se seniory vás sem přitáhla blízkost Sue Ryder?

Já jsem tu práci přijmout nemusel, ale zajímala mě. Mám rád medicínu, mám rád svou práci a rád řeším náročné problémy. Senioři komplikovaní jsou. Navíc mi přijde naprosto normální, že když mě někde potřebují, tak jim pomohu.

V Sue Ryder jste členem multidisciplinárního týmu, že?

Ano, jsem. Právě tady, v multidisciplinárním týmu, vzniká důležitý celostní pohled na život seniorů, kteří žijí v Sue Ryder. Je průsečíkem přání a představ samotného klienta, pohledu mě jako lékaře, zdravotních sestřiček, psychologa, kaplana, pečovatelských i sociálních pracovníků. Zároveň další péči, případnou hospitalizaci, představu o konci života nebo potřeby v oblasti sociální péče konzultujeme s rodinou klienta.

Vašimi hlavními partáky v péči jsou zdravotní sestřičky Sue Ryder?
Přesně tak.

Mohou vám zavolat, kdykoliv si nevědí rady?

Ano. Máme domluvu, že mě mohou volat kdykoliv, pokud nespím. Výhodou je, že já klienty velmi dobře znám a zároveň znám sestřičky, takže vím, co od koho mohu čekat. Kdo je jak zkušený, komu mohu svěřit určitou péči. Poznám, s čím si poradí sami, aby nemuseli volat třeba pohotovost v nemocnici. To všechno řešíme společně, často i o víkend. Mně to ale nevadí. Jsem už v důchodu.

Mohu se zeptat, kolik vám je let? Já myslela, že kolem 60 let.

Teď mi bylo 72 let. Asi trochu matu tělem a obličejem. Máme ten obličej asi v rodině.

Není pro vás složité být stále tak blízko seniorům v Sue Ryder?

... a koukat na to, co mě čeká? Vůbec ne. Vždy jsem si říkal, že pro rozvoj znalostí a zkušeností lékaře je práce v takovém zařízení, jako je Sue Ryder, neocenitelná. To, co vidíte tady, uvidíte málokde.

V jakém smyslu je tato zkušenost cenná?

Uvedu vám příklad. Nastoupí nový klient a vy zjistíte, že má diagnostikováno několik chronických nemocí. Říká se tomu polymorbidita. Ten člověk si stěžuje na spoustu zdravotních obtíží a bere řadu léků. A vy začínáte pátrat, zda je příčinou zdravotního problému samotná nemoc, nebo zda se jedná o důsledek lékové interakce – dva léky se mohou vzájemně nesnášet, eliminovat své účinky atd. Proto musím hodnotit zdravotní stav klienta komplexně a někdy to je úplně detektivní práce. A to je ohromně zajímavé!

Druhá velmi důležitá věc je komplexní ošetrovatelský sociální přístup – práce se smyslem života, práce s rodinami klientů, otázky konce života. To se v Sue Ryder řeší hodně, ale na úrovni nemocnic spíš výjimečně. A to se mi tady také líbí.

Může praktický lékař předepsat úplně všechny léky?

Nemůže předepsat například všechny psychiatrické léky. Jsou například určité typy antidepresiv, která předepsat nemohu. V Sue Ryder ale působí také paní doktorka Tereza Hraníčková a to je skvělá psychiatrická.

Myslím, že tohle se vedení Sue Ryder ohromně povedlo, dát dohromady tým odborníků, který skvěle a s důvěrou spolupracuje a pečuje o klienty.

Co je podle vás nejlepší medicína na dlouhý kvalitní život?

Celý život se zabývám tím, co mi život prodlouží. Podle mě je nejdůležitější pozitivní myšlení – vidět budoucnost s nadějí a optimismem. To máme všichni v hlavě a to se dědí. Pak se dědí také vztah k pohybu. Pohyb život prodlužuje, takže když jdete v 65 letech do důchodu, nemůžete si about bačkory, sednout si k televizi a čekat, co přijde.

Takže to jsou podle mě dvě nejdůležitější věci – pohyb a dobrá nálada. Ta dobrá nálada ze všeho nejvíc, možná ještě víc než ten pohyb, prodlužuje život. Ale optimismus se dědí.

Vy si myslíte, že se dobrá nálada dědí?

Myslím, že vztah k okolí ano. Jestli je člověk usměvavý nebo průběžně našťvaný. Jestli vám na otázku „Jak se máš?“ odpoví pravidelně „Blbě!“ Když se zeptáte mě, tak já vám řeknu: „Já se mám teď v důchodu tak báječně, že lépe jsem se nikdy v životě neměl.“

Petr Herle je praktický lékař a člen multidisciplinárního týmu Sue Ryder. Už v roce 2000 organizoval na Institutu pro vzdělávání zdravotnických pracovníků kurzy paliativní medicíny, kterou se dodnes zabývá.



Petr Herle, lékař s bezmála padesátiletou zkušeností, pečuje nyní o obyvatele Domova pro seniory Sue Ryder.

Homo volunteeris: Nezničitelný druh člověka

Homo volunteeris, člověk dobrovolník, se objevil ještě předtím, než začala 25letá evoluce Sue Ryder. Vyznačuje se vysokou emoční inteligencí, výraznými sklony k filantropii a je nebývale odolný. Kolem Sue Ryder jsou jich desítky a jejich pouto s námi nedokáže přetrhnout nic.

Darují svůj um, čas a životní energii – bez nároku na jakýkoliv honorář. V životě Sue Ryder je najdete v rolích hudebníků, malířů, fundraiserů, překladatelů, ale také společníků našich klientů. Často tyto role kombinují.

Každý rok pomáhá v Sue Ryder přibližně 55 dobrovolníků pravidelně a dalších 28 nárazově, společně tak odvedou až 3 280 hodin práce.

Při návštěvě Sue Ryder si můžete například všimnout klien-



Klientky občas oslovují kadeřnici Jitku jako „děvenku“.

tů, kteří vypadají, jakoby odcházeli z kadeřnického salónu. A je to skutečně tak! Improvizovaný kadeřnický salón u nás každých 14 dní opravdu funguje. Je to už 10 let, co k nám jako dobrovolnice pravidelně dochází kadeřnice Jitka Kupcová, drobná nenápadná dáma, sama již v důchodu.

K Jitce nezaměnitelně patří její stříbrný kufřík, ze kterého vytahuje všelijaké barevné hřebeny, vo-

ňavé lahvičky, aby na počkání naše klienty podle jejich přání učesala, zastříhla, ale i obarvila. Dámy si průběžně kontrolují účes v zrcadle, některé si rády povídají a nasávají vůni květin mísící se s vůní santalového dřeva, které se linou z používaných flakonků.

Jitčina služba/práce je rozmanitá a liší se podle aktuálního stavu klientů. Pokud je to možné, zkrášlí je kompletně barvou, stříhem i trvalou. Dá-

my jí vypráví o svých životech, které jsou pro Jitku výletem do dob, které zná jen z filmů a knih – některým dámám je 90 i 100 let. Často se od nich dozvídá, že při jejich těžkém životě neměly možnost kadeřníka navštěvovat. A tak je to poprvé, kdy si mohou takové péče užít.

U kadeřnice poprvé až v domově pro seniory

Za některými klienty dochází Jitka na jejich pokoje a v lůžku jim poskytují stejné služby, často za pomoci zdravotních sester. Největší odměnou pro Jitku je, když se klientky navzájem chválí, jak jim to sluší, a spokojeně se prohlížejí v zrcadle. Veselé chvíle zažívá, když ji při stříhání oslovují „děvenko“. Jako důchodkyně taková slova neslychá a s humorem dodává, že klientům před stříháním sundala brýle. Stává se, že při jediné návštěvě dorazí i 12 klientů!

Jitka by ráda docházela i nadále. Těší ji potřeba klientek být spokojené se svým zevnějškem až do vysokého věku. Znamená to pro ni, že je stále na co a z čeho se těšit. Svoje služby nabízí i zaměstnancům jako poděkování za jejich náročnou práci.

Splnili jsme přání paní Marie: Výlet na Říp

Znát poslední přání našich klientů a pokusit se je splnit, jakkoliv křehcí či slabí tito lidé jsou.

I to je dílek z mozaiky důstojné péče podle Sue Ryder a také důvod, proč jsme se 5. února vydali s paní Marií na horu Říp.

Březen 2020: Byla středa, venku foukal silný vítr a bylo tak sychravo, že by člověk nejraději seděl pod dekou a usrkal horký čaj. Přesto ze Sue Ryder vyjela zvláštní výprava. Doprovázeli jsme paní Marii, která si přála naposledy vidět Říp a Roudnici nad Labem, kde se v roce 1926 narodila. Této cestě by sice víc slušely jarní kulisy, ale my se báli cestu odložit. Někdy jindy mohlo v tomto případě znamenat už nikdy.

Paní Marii již několik měsíců ubývaly síly a postupně se tak stala klientem v paliativní péči. Ona i řada našich dalších klientů trpí nevyčísitelným one-

mocněním v pokročilém stádiu. Proto uplatňujeme prvky tzv. paliativní péče, která se zaměřuje na zvládání bolesti, dušnosti a jiných tělesných nebo duševních útrap. Alfou a omegou je zde zachování kvality života až do úplného konce. Jak říkají kolegové z organizace Cesta domů, se kterou úzce spolupracujeme: „Paliativní péče pod-

poruje život, avšak pohlíží na umírání jako na přirozený proces, neusiluje ani o urychlení, ani o oddálení smrti.“ Vychází důsledně z individuálních přání a potřeb klientů. A někdy se jako naléhavé ukáže přání navštívit nějakého člověka nebo místo.

„Z cesty jsme měli trochu strach. Velkou obavou pro nás bylo, zda paní

Marie dokáže tak dlouho sedět, protože už tráví většinu času na lůžku. Díky speciálnímu autu ale nemusela složitě přeseďat a celou cestu zvládla pohodlně na vozíčku a během zpáteční jízdy dokonce klidně podřimovala,“ říká Kateřina Brhel, vedoucí terapeutů, která paní Marii doprovázela. Pečovatel Ondra doplňuje, že starost jim dělala velká zima, která ten den panovala. Pomohl teplý fusak pro vozíčkáře proti větru, zásoba teplých dek, šátků a samozřejmě svačina. „Asi nejvíc jsme se ale báli toho, zda paní Marie pozná známá místa. Zda se to přání vlastně splní a bude stát za fyzický diskomfort, kterému se musela vystavit. Ale ona nejen že místa poznala. Ona se úplně probudila a začaly ožívat její vzpomínky. U nohou jí ležela Polabská nížina, kterou sledovala z úpatí hory, protože výš jsme se nedostali. Znovu viděla dům, kde žila, a málem zdolala i Říp – marcipánový dort v cukrárně na náměstí,“ dodává pečovatel.

Paní Marie zemřela v domově pro seniory Sue Ryder v září 2021. Do poslední chvíle visel nad její postelí obraz s horou Říp. Bohužel se jí už nesplnilo další poslední přání, které vyslovila po návratu z našeho výletu – chtěla ještě vidět Paříž.



Přestože byla paní Marie odkázána na invalidní vozík, zvládla se za pomoci pečovatele a terapeutky ještě podívat na horu Říp.

Kdo nad námi drží ochrannou ruku?



V rámci dárcovské výzvy zdolaly pro Sue Ryder za 24 hodin 18 vrcholů Lužických hor.

„Domov Sue Ryder měl vždycky štěstí na lidi kolem sebe a zároveň požehnání shůry.“ To jsou slova Ivany Plechaté, bývalé ředitelky. Má pravdu – vždy, když byli v úzkých, vše se v dobré obrátilo. Jako kdyby nad nimi někdo držel ochrannou ruku.

V době rekonstrukce Michelského dvora například v jeden moment došly peníze. Vše vypadalo zle, ale náhle se objevil dárcce a přinesl svůj starý dřevěný Betlém se slovy: „Má velikou hodnotu. Prodejte ho a pokračujte dál v tom, co jste začali!“

Přízeň dárců za 25 let nepolevila. Dál se slétají kolem Sue Ryder laskaví lidé a volí pomoc, která je jejich srdci nejbližší. Někteří pošlou jednorázový dar. Jiní se stávají pravidelnými dárci

a stojí o hluboký vztah s organizací. Jsou i tací lidé, kteří chtějí poslání Sue Ryder podporovat po své smrti a odkáží organizaci něco ze svého majetku v závěti.

Pravidelně se kolem Sue Ryder objevují také lidé, kteří na pomoc těm nejstarším z nás pořádají bláznivé dárcovské výzvy. Například Jana, Katka, Lenka a Katka zdolaly za 24 hodin 18 vrcholů Lužických hor na trase dlouhé přes 100 km, aby pod-

pořily paliativní péči v Sue Ryder. Jiní při oslavě narozenin navrhnu, at hosté místo květin raději přispějí Sue Ryder.

„Sue Ryder vznikl a pokračuje dál díky podpoře dárců a dobrovolníků. Jsme přesvědčeni, že každý v Česku má mít šanci důstojně stárnout, prožívat důstojně své stárnutí i stárnutí svých blízkých. Pomoc dárců mění životní příběhy konkrétních stárnoucích lidí a jejich blízkých, umožňuje měnit podmínky péče o stárnoucí v naší zemi,“ říká Matěj Lejsal.

Prosím, přidejte se darem k naplnění poslání Sue Ryder. Děkujeme Vám z celého srdce.

PS: Rozpočet Sue Ryder má tři pilíře. Téměř 50 % jsou veřejné zdroje, 10 % procent příjmy od klientů, zbytek poskytují dárci, patří sem i příjmy z osmi dobročinných obchodů.

Neztratit se ve stáří

Lidé žijí čím dál déle. V ČR ale nepřidáváme roky života ve zdraví, ale ty s nemocí. Lékaři mají řadu tipů, co s tím. Omezit alkohol, nekouřit, nepřejídat se, udržovat dobré vztahy, být duševně i duchovně aktivní. I když ale splníme vše, může přijít úraz či chronická nemoc a budeme dlouhodobě potřebovat pomoc druhých. Obtížné je obojí. Pomoc přijmout i pomoc najít.

Skoro na každou starost související se stárnutím je odborník, služba či sociální dávka. Bohužel nejde o důvěrné známé a přehledné „náměstí“, kde dostanete vše při jedné cestě do města. Systém dlouhodobé péče v ČR je labyrint slepých uliček a dveří, které otevřete jen se správným heslem. Vyznat se v něm pomáhá projekt Sue Ryder „Neztratit se ve stáří“ – internetová stránka, poradenská linka, naučná setkání i workshopy pro kluby, farnost či firmu.

Pomáhá těm, kdo hledají řešení – pro sebe či pro své blízké. Někdy totiž život připraví složité situace, které člověk sám nezvládne, třeba proto, že je osamělý, nemocný nebo řeší řadu dalších životních komplikací. V takové situaci pak nestačí jeden odborník – lékař, sociální pracovník či úředník obecního úřadu. Je třeba koordinovat úsilí všech možných služeb i odborníků a to současně. Někdy je třeba vymyslet dosud neexistující řešení.

Takovou roli má v budoucnu sehrát casemanager. Je to průvodce a obhájce člověka ve spleťtém systému, který dobře rozumí potřebám klienta, navrhne vhodné řešení jeho starostí, domluví potřebnou pomoc a sleduje, zda se domluvené kroky dějí a přispívají ke kvalitě života klienta. Casemanažeri v ČR dosud chybí. Sue Ryder ale právě pořádá 2. běh ročního vzdělávacího programu, kterého se účastní odvážlivci, kteří chtějí tuto roli do budoucna převzít.

Dobročinné obchody pomáhají neplýtvat

Dobročinné obchody Sue Ryder fungují déle než domov pro seniory či osobní asistence.

Nejsou jen zdrojem radosti pro dárcce a zákazníky, ale mají i svůj ekologický rozměr. Nové pojmy jako up-cycling, re-design, udržitelná móda mají společného jmenovatele – hlavní cíl je neplýtvat a využívat věci již vyrobené.

Darování věcí, jejich prodej a následný zisk těchto obchodů pomáhá



V Praze najdete hned osm jejich dobročinných obchodů.

financovat péči o klienty Sue Ryder (například tu paliativní, kterou hradí zdravotní pojišťovny omezeně) a podporuje další projekty zaměřené na seniory v celé ČR.

„Dáváme lidem z Prahy a blízkého okolí možnost smysluplně darovat nebo nakoupit nevyužívané, ale stále kvalitní věci z jejich domácnosti. Ročně pošleme zpátky do oběhu víc než sto tisíc kusů oblečení, dárkových předmětů, knih nebo hraček. Dáváme věcem nový život a pomáháme neplýtvat. Navíc se kolem obchodů tvoří komunita – zákazníci, dárci, dobrovolníci, firmy, které dělají sbírky... Každý přichází s jinou

motivací, ale výsledek je jeden – kupa pomoci pro seniory a špetka úlevy pro naši planetu,“ říká Jan Dominik, vedoucí dobročinných obchodů Sue Ryder.

Jaké věci můžete darovat nebo nakoupit?

Oblečení (dámské, pánské i dětské), módní doplňky, boty, sportovní potřeby, hračky, dárkové předměty, umění, knihy, obrazy, keramiku, sklo, porcelán (ideálně sady), domácí potřeby, pojízdné auto, funkční elektrospotřebiče nebo nábytek.



Staňte se hvězdou pro ty nejstarší z nás

Darujte paní Rút (94 let), panu Jiřímu (94 let) a dalším starým lidem krásný zážitek – třeba návštěvy terapeutických zvířat nebo výlety na milovaná místa. K zážitku, prosím, přidejte péči, kterou potřebují každý den k životu.

At' je vaše štědrost přikryje péčí, radostí a pohodou jako teplá vánoční peřina.



on-line na www.darekprosueryder.cz

(případně na účet 44994422/0800)

Děkujeme vám z celého srdce.

Chcete udělat víc?

monika.havlova@sue-ryder.cz

+420 775 429 446

www.sue-ryder.cz



#vzdavameholdstari