

POKORA. Víc si uvědomuju, jak to s námi jednou dopadne, říká o své práci Jiří Třeščík.

Je jich málo, je o ně přímo rvačka.
Jde o vzácný živočišný druh.
Muži, jejichž zaměstnáním
je péče o staré a nemocné.

KDYŽ PĚČUJE MUŽ

Koupat mě chlap nebude!
Před vámi se nesvliknu!
Vás nechci!

I takové věty už Jiří Třeščík slyšel. „Podle smlouvy může přijít žena i muž, ale smlouvy v zásadě nikdo nečte,“ vypráví. „Takže se stalo, že jsem přišel a paní rezolutně řekla, že muž ne. Navrhl jsem jí, že si to může rozmyslet a já místo koupání mezitím uklidím.“

Jak to dopadlo? „Tak jo, odpověděla. Povídali jsme si, konverzace uvolní atmosféru. Nakonec se rozhodla, že do sprcháče půjde. Pomohl jsem jí dovnitř, pak jsem stál mezi dveřmi a mluvili jsme o všem možném. Otírala se nahoře a najednou povídá: Jo, to jste měl přijít před třiceti lety, to byste viděl.“

Jiří vzbuzuje údiv i zvědavost. Je vtipný, zábavný, tipovali byste ho na všechny možné profese. Ale terénní sociální pracovník? Člověk, který celý den obchází staré nemocné lidi v jejich bytech, pomáhá jim s hygienou, jídlem a úklidem, zajišťuje nákupy? Stará se o ty, kteří trpí demencí, jsou zmatení, osamělí, nemají rodiny nebo o ně příbuzní ztratili zájem, případně péči nezvládají. Mnohdy žijí v domech bez výtahu, po schodech nejsou schopni sejít, a tak nebyli venku i několik let.

Jiří každý den obejde sedm osm domácností. V mrazech, v dešti, ve vedrech se s batohem na zádech přesouvá pěšky nebo městskou hromadnou dopravou po Praze od jednoho životního příběhu k druhému.

Je mu šedesát, v devadesátých letech pracoval jako produkční ve firmě, která distribuovala videokazety, zajišťoval překlady, dabing. S digitalizací tenhle byznys zanikl, takže zkoušel jiné práce. Nebylo mu ani padesát a už na pohovorech slýchal: Chápeme, že starší osoba má problém se to naučit.

„Bylo mi jasné, že moje nejlepší léta, a to i finanční, skončila,“ vzpomíná. „Udělal jsem si kurz pečovatele. Měl jsem ve svém okolí vzor, já sám jsem kdysi o někoho z příbuzenstva pečoval. Dostal jsem se do Ústavu sociálních služeb v Praze 4. Ten název zní šíleně, ale v podstatě jde o to, že si u nás senior nebo jeho rodina objednáva nějaké služby. Příbuzní můžou normálně pracovat a my jim s péčí o blízkého pomáháme. Přijdeme třeba jednou týdně nebo častěji, jak je potřeba. Je nás dvanáct, v okrsku máme asi tři sta lidí.“

STÍHÁM JEN TAK TAK

Všechno trvá déle, než je obvyklé. Tak se dá jeho práce charakterizovat asi nejvýstižněji. To zná každý, kdo někdy pečoval o starého, nemocného člověka. Svět jako by se zpomalil.

„Jedno koupání zabere třeba hodinu. Starým a nemocným trvá, než se dostanou do sprchy nebo do vany,“ vypráví Jiří Třeštík. „Musíte se naučit čekat, být trpělivý. Dáte jim jídlo a slyšíte: Nechci, už nebudu. Takže to je další hodina. Ale při odchodu z kanceláře mám ráno přesně rozpočítané, co musím stihnout, například přesun od jednoho k druhému nesmí trvat déle než půl hodiny. Najednou končí pracovní doba a stíhám jen tak tak.“

I Jiří Třeštík je zvyklý na věty ve stylu „to bych nezvládl“.

„No jasně, že to zazní, když přijde řeč na hygienu,“ konstatuje. „Ano, moje práce obnáší i to, že lidi přebaluju. To je přesně ten moment, kdy mnozí mladí říkají – tohle dělat nebudu. Miminku to děláme zcela běžně. Chápu, že obězní pětáosmdesátiletá nemocná paní vypadá jinak než miminko, ale nikdo z nás neví, jak skončí. Přesněji řečeno tak nějak skončíme všichni.“

A jak se s tím teď vyrovnává? „Když tuhle práci děláte pár měsíců, přestanete nad tím přemýšlet. Prostě si u hygieny s lidmi povídám, jsou pak klidnější.“



U koupání se povídá dobře. Někdy je výhodou, že jsem muž. Jsou chlapi, kteří odmítají, aby na ně sáhla manželka nebo dcera, je jim to nepřijemné, zkrátka nechtějí, aby je blízcí viděli nahé a bezmocné.“

K tomu Jiří Třeštík přidá příběh: „Měl jsem na starosti pána, který uměl pět jazyků a žil v krásné staré vile. Příbuzní říkali, že co mu umřela žena, přestal pít, jíst, nedbá o hygienu. A strašně se stydí, takže když mu někdo pomáhá, bere si do sprchy plavky. Chtělo to čas. Nejdřív jsme si povídali o cestování a o lodích, které měl rád, něco jsem si o tom nastudoval a naučil se chápat jeho svět. Nakonec došlo i na koupání. A na plavky zapomněl.“

Zažívá momenty vtipné, smutné i takové, které si většina z nás nedovede představit.

Stává se taky, že klienta umyje, nakrmí... a on potom klidně

vykládá příbuzným, že za ním nikdo nepřišel.

Vysvětluje starým pánům a dámám, že bochník chleba teď stojí padesát korun, a oni mu tvrdí, že to není možné, proč si vymýšlí.

Ví, kterým klientům musí pilulky schovávat, protože okamžitě snědí všechno, co jako pilulka vypadá.

Ví, které musí mistrně přemlouvat, aby pilulku spolklí, když je třeba.

POTŘEBUJÍ MĚ

Vyslechl stovky příběhů. S trpělivostí naslouchá vyprávění, na které už příbuzní nemají nervy, protože je slyšeli stokrát.

„Rodina už toho občas má plné zuby, ale potom přijdu já, cizí člověk, který to ještě neslyšel, takže se vytáhnou fotky z dovolené v Bulharsku, fotky s prvním jezevčíkem, poslouchám, mezitím pomůžu, s čím je třeba. Někdy jde o lidi,

kteří opravdu zachraňujeme. Jsou sami, odbývají se, nejedí, nepijí, takže často končí v nemocnici, a když jsou propuštěni, za chvíli se všechno opakuje dokola. S námi jsou aspoň v čistotě, napijí se a najedí. Když jsou toho schopni, vezmeme je na procházku. Moje práce nespočívá jen v tom, že někam vběhnu, vyměním plínu a běžím dál.“

A jsme zase u toho. U nehezky znějících slov jako plína, hygiena, ošetřování nemocí a zranění. U toho, co většinu lidí děsí a nechtějí to vidět.

Takže, Jiří, jak to zvládáte? Změnila vás ta práce nějak?

„Víc si uvědomuju, jak to s námi všemi jednou dopadne. Tahle práce vás přiblíží osobnímu konci. Teď se staráme o nejstarší ročníky – 1929, 1930, ty odcházejí. Péči začínají potřebovat ročníky mladší, potom přijdeme na řadu my. Mnozí z nás žijí sami, nemáme rodiny. Nevím, kdo tu práci bude dělat, kdo to zaplatí. Navíc je to povolání, které nejde dělat v důchodu. Už teď mě v pátek tak bolí nohy, že o víkendu rozhodně nejsem schopný chodit na výlety.“

Je na té práci něco pěkného?

**STÁVÁ SE TAKY, ŽE KLIENTA UMYJE, NAKRMÍ...
A ON POTOM KLIDNĚ VYKLÁDÁ PŘÍBUZNÝM,
ŽE ZA NÍM NIKDO NEPŘIŠEL.**

CHTĚJÍ POMÁHAT.

V domově seniorů Kamenec pracují Dominik Březný (vlevo) a Václav Chomlč. Paní Marcela Stachová si je oblíbila.

„Je pěkná. Jsem v kontaktu s lidmi. Potřebují mě. Čekají na mě. Jsou vděční. Někdy někdo z příbuzných zavolá k nám do firmy a poděkuje. Řekne, že tááánek začal jíst a že vypadá líp. To je radost.“

UŽÍT SI PĚKNÝ DEN

Parta dětí pouštěla na Letné draka, který uvázl vysoko na stromě. Jeden mladík se rozhodl, že jim ho sundá. Praskla pod ním suchá větev. Spadl na záda. Ochrnul. Přestal hýbat rukama i nohama, stal se odkázaný na pomoc druhých. Kamarádi se na něj nevykašlali, navštévovali ho v rehabilitačním ústavu a nakonec se rozhodli, že mu budou pomáhat napořád, aby se mohl vrátit do svého bytu.

Jedním z nich byl Jakub Götz. Ten smutný příběh mu změnil život. S ochrnutým kamarádem se nakonec domluvil, že bude jeho osobním asistentem. Do té doby střídal různé práce. „Už předtím jsem si říkal,

že bych chtěl dělat něco, co by mi dávalo smysl, čím bych mohl být prospěšný;“ říká. Postupně pracoval jako asistent pro další nemocné, nyní je pečovatelem v domově seniorů Sue Ryder v Praze. A zase...

To musí být depresivní.

Nedokázal bych být denně v kontaktu s bolestí, se smrtí.

A znamená to, že ty staré lidi taky umýváš? To bych nemohl.

Copak je to práce pro chlapy?

Každý muž, který se rozhodl pracovat v sociálních službách, musí počítat s tím, že bude dostávat takové otázky. I Jakub je zná. Usmívá se, když je slyší.

„Samozřejmě se setkávám s údivem, když řeknu, co dělám. Do tohoto oboru se muži nehrnou. Ale když se nad tím člověk zamyslí, péče o druhého je přirozená činnost. Dřív bylo běžnější, že generace žily společně a mladší se starali o nejstarší. Některé situace logicky nejsou příjemné a zrovna nevoní. Jenže patří k životu. Nejde o nic, co by

se nedalo překonat. Fyziologicky jsme přece všichni stejní. Pro mě v tomhle neexistují tabu.“

Ne, práce v domovech seniorů opravdu nevypadá tak, že pečovatelé ráno naservírují usměvavé milé babičce káfičko a pak si s ní povídají. Její podstatou jsou činnosti, o nichž mnoho lidí tvrdí: To bych nedokázal.

„Máme tady klientku s proměnlivým zdravotním stavem, některý den má horší, některý lepší. Když u ní byla její sestra na návštěvě, jen ležela a nemluvila. Jednou bylo hezky, paní zrovna bylo líp, tak jsme ji vzali na zahradu. A její sestra zrovna přišla na návštěvu. Byla překvapená, až dojatá, když viděla, že paní je úplně jiná, že je schopná užít si pěkný den. Prý už nedoufala, že takhle sestru ještě uvidí. To je pro mě pěkná chvíle. V takových mám pocit, že moje práce má smysl,“ vypráví Jakub Götz.

Z řadového pečovatele se Jakub vypracoval na jejich koordinátora, ale pořád dělá

FOTO ADOLF HORSINKA/MAFRA

INZERCE

Malý dárek, velká radost

Sazka

Setři a vyhraji

HRAJ S ROZUMEM Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost

i takzvanou přímou péčí. Tedy práci, která mnohé děsí.

„Když jsem nastupoval, měl jsem zkušenosti s péčí, ale ne se smrtí. Toho jsem se trochu obával. Jenže smrt je součástí naší práce. Když klient zemře, volá se koroner, v jednu chvíli ale přicházíme my. Člověka omyjeme a převlékneme. To opravdu není nejpříjemnější věc na světě.“

ZAVONÍ JEHLIČÍ

Ze spousty zážitků nejrůznějšího druhu si Jakub Götz vybaví, jak zemřel klient, kterého už dobře znal. „Znal jsem i jeho rodinu, moc příjemní lidé. Manželka mu přichystala oblek. Jenže za dobu, co byl u nás, dost přibral, protože se nemohl hýbat a stále ležel. Takže bylo těžké ho do obleku dostat. Opravdu jsme se trápili a v jednu chvíli uvažovali, že to vzdáme. Ale zvládli jsme to, dali jsme si s tím velkou práci. Nikdy nezapomenu na reakci jeho manželky, když ho viděla

důstojně oblečeného, v obleku, tak jak ho znala dřív. Děkovala nám. Zdánlivě nedůležitá služba má velký význam. I pro mě.“

Jakub už má dnes ze smrti menší strach. „Beru ji jako přirozenou věc, a když vím, že jsem v poslední fázi někomu zpříjemnil život, je to pro mě takhle v pořádku.“

Každý den má Jakub s kolegy-němi a kolegy rozdělené klienty v domově. Ráno začíná hygienou. Někoho omyvají na posteli, někomu pomáhají u umyvadla, dalšího doprovázejí do koupelny. Většinou pečovateli dopoledne zvládá tři koupele a další dopomoc s hygienou. Jednou týdně převlékají lůžka. A je oběd. Někomu ho pečovateli přináší na pokoj, jinému pomáhá sednout na vozík a odveze ho do jídelny.

Po poledni nastává další kolečko po pokojích, někteří klienti totiž potřebují zase pomoc s hygienou, například měnit inkontinenční pomůcky.



JEDEME.
Jakub Götz pomáhá i s přesuny na vozíku.

Odpoledne je čas si s obyvateli domova popovídat, vzít je na terasu, na zahradu, na rehabilitace či různé programy a akce, které se pro ně konají.

„Znám jejich životní příběhy,“ říká Jakub. „Snažíme

se s každým udělat jeho autobiografii, pokud má zájem, abychom věděli, jak žil, co má a nemá rád. Když už třeba nemůže komunikovat, snažíme se mu život zpříjemnit. Měli jsme tady myslivce, a když už byl

INZERCE

Netradiční dárek pro celou rodinu – vstup do BRuNO family parku.

Více než 40 atrakcí, tři stravovací místa, pohodlné parkování, kopec zábavy a mnohem víc na Vás čeká i během vánočních svátků v brněnském BRuNO family parku. Netradiční dárek – voucher do BRuNO – koupíte na webu www.brunofamilypark.cz.

Kigginsova 2, Brno-Slatina
www.brunofamilypark.cz



Voucher



www.brunofamilypark.cz





velmi nemocný, zkusili jsme mu lát do aromalampy vůni lesa, ehličí. Někomu se to může zdát bezvýznamné, ale ten pán nám lív říkal, že má tu vůni rád, tak třeba se cítil příjemně.“

MUŽE SI HÝČKAJÍ

„To je Vašek, je můj,“ říká stříbrovlasá dáma, která se pohybuje s chodítkem po chodbě ostravského domova seniorů Kamenec. Zní to hrdě a tak nějak láskyplně. Není divu, Václav Chomič, který se o ni stará, je irostlý fešák, na první pohled sportovec. V domově pracuje jako pečovatelský desát let.

„Nějak ten čas letí,“ uvědomuje si. „Za tu dobu jsem byl na mnoha stážích v podobných zařízeních, máme je povinné. Často jsem se setkával s údivem a otázkami, proč mladý muž dělá tuhle práci. Ale nebylo to v negativním smyslu, naopak jsem cítil, že se na to všichni dívají pozitivně. A několikrát se mi stalo, že na konci stáže přišel ředitel nebo ředitelka a nabízeli mi práci. Chtěli mě přetáhnout. Tak asi jsem byl něco platný.“

Václav měl původně o své budoucnosti jiné představy.

„Hrál jsem profesionálně hokej a myslel si, že se jím budu živit nejmíň do čtyřiceti. Jenže přišel nějaký zlom. Vystudoval jsem tříletý obor ošetřovatel, začal jsem pracovat a hokej je už jenom koníčkem. Táta mi tu práci doporučil, myslím, že si mě chtěl trochu pohlídat a hlavně mu šlo o to, abych taky

zjistil, co život skutečně obnáší.“ Jeho otec je v domově seniorů ředitelem.

Otázky, zda jeho práce není smutná a depresivní, Vašek nemá moc rád.

„Já na ní nic depresivního nevidím. Cítím se v ní dobře. Jistě, klienti v domově seniorů jsou v poslední fázi života. Někdy jsou zpočátku v novém prostředí nesví, zvykají si, je to pro ně velká změna. My jsme tady od toho, abychom jim tuhle změnu usnadnili, postarali se o ně a udělali jim život co možno nejpříjemnější. Pak si to většinou sedne.“

Říká se, že senioři jsou ubručení. „Já takovou zkušenost nemám,“ reaguje Václav Chomič. „Jsem zpravidla milý a přátelší. V posledních letech se setkávám s tím, že spíš nás mladé litují, třeba proto, že budeme muset pracovat déle než oni. Pouštějí si zprávy na ČT24, sledují, co se děje ve světě, a říkají, že žili pěkně klidné životy, že se měli líp než my a my mladí to máme v dnešní době těžké.“

Když se objeví muž, který má zájem pracovat v domově pro seniory, většinou je vítán, opečováván, hýčkán. Nejen kvůli tomu, že mužská síla je třeba, i když pečovatelsky mají nacvičené různé metody, jak s nemocnými a bezvládnými manipulovat. Ale přece jen zvednout stokilového člověka, který upadl, není nic snadného. Ale hlavně je mužský v ženském kolektivu vítaným zpestřením a nemusí jít zrovna o pečovatele.

Zkrátka v domovech seniorů a podobných zařízeních to funguje tak, že když se mezi zaměstnanci objeví nový mužský, všichni se na něj jdou nenápadně podívat, mluví se o tom. A taky se říká: Kdo ví, jak dlouho tady vydrží.

Dominik Březný nedávno nastoupil do domova pro seniory Kamenec jako volnočasový pracovník. Tak se říká těm, kteří klientům zajišťují zábavu.

Vystudoval hotelovou školu, vystřídal různá zaměstnání, byl manažerem velké cateringové společnosti. „Při té práci jsem pět let skoro nebyl doma. Děti rostly a já byl pořád pryč. Věděl jsem, že musím život otočit

jiným směrem, tak jsem si udělal kurz pracovníka sociální služby. Chtěl jsem pomáhat lidem.“

Po třech letech práce s mentálně postiženými si všiml inzerátu na volné místo v domově seniorů. A tak teď vymýšlí, jak staré lidi zabavit a jak vyplnit jejich čas. Je tam krátce, přesto už něco může hodnotit.

„Ta práce je zábavná, kreativní, není stereotypní. Je pěkná. Nedávno jsem pánům pouštěl dokument o Baníku, děláme tréninky paměti, různé přednášky. Oblíbené jsou akce, při kterých se vzpomíná. Mám pocit, že teď opravdu dělám práci, která má smysl,“ pochvaluje si Dominik.

VYKOUZLIT ÚSMĚV

Všichni muži, kteří pečují o seniory, se shodují:

Není to zaměstnání pro každého.

A nějak je změnilo.

„Člověk si tady uvědomí spoustu věcí a začne si všímat,

co je podstatné. A taky začne být pokorný. Aspoň já to tak vnímám,“ říká Václav Chomič.

„Vysvětlit, co jsem se naučil, je těžko přenositelné. Nevím, jestli mi dřív odejde hlava, nebo nohy, ale doufám, že až budu starý, budu si tohle všechno pamatovat a k nikomu se nebudu chovat arogantně,“ říká Jiří Třeštík.

„Lidé se často přijdou zaškolit a diví se, že ta práce není tak jednoduchá, jak si mysleli. Ale já bych už asi neměnil. Jistěže bych mohl dělat cokoli jiného. Ale mám pocit, že když vykouzlím úsměv u paní, která se už dlouho nesmála, je to lepší, než v práci pořád opakovat stejné pohyby nebo u pokladny opakovat stejné věty. Ta práce není pro každého. Přesto bych každému doporučil, aby její základy znal. Nikdo nevíme, kdy se o někoho budeme muset starat. Nebo kdy se někdo bude starat o nás,“ říká Jakub Götz. ■

scarlett.wilkova@mfanes.cz

INZERCE

**Adventní kalendář
S CHILLI**

Letos budou hitem adventní kalendáře pro dospělé! Vyzkoušejte tuto pikantní novinku prodejen Lidl - čokoládový kalendář s chilli. Každý den Vás bude čekat malý gurmánský zážitek. Exkluzivně v Lidlu najdete i další výrobky značky Chilli Doctor.

419,90 Kč