

CESTA VZPOMÍNKAMI

Aktivizace seniorů



Hana Mudrová

CESTA VZPOMÍNKAMI

Aktivizace seniorů

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.
Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Hana Mudrová

Cesta vzpomínkami

Aktivizace seniorů

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
jako svou 10324. publikaci

Odpovědná redaktorka Petra Královcová
Jazyková korektura a redakce Štěpán Sirovátka
Sazba a zlom Jaroslav Kolman
Počet stran 176
1. vydání, Praha 2025
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2025
Cover Photo © foto_and_video/Shutterstock, 2021
Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2025

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění však pro autory ani pro nakladatelství nevyplývají žádné právní důsledky.

ISBN 978-80-271-8304-3 (ePub)
ISBN 978-80-271-8303-6 (pdf)
ISBN 978-80-271-6042-6 (print)

Obsah

Předmluva 7

-

Jak to celé začalo 9

-

Část první: Vzpomínej a poznávej 21

-

Část druhá: Uč se 129

-

Rozbor přípravy a provedení programu 145

-

Literatura 175

Předmluva

Tato kniha vychází z praxe v pobytovém zařízení pro seniory a z potřeb klientů v terénu. Novela zákonů o sociálních a zdravotních službách (Zákon č. 38/2025 Sb., kterým se mění zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů, a další související zákony) zvýšila nároky na plnění některých standardů péče. Následné přesuny priorit a struktur financování mohou mít nepřímý dopad na dosavadní programy a možnosti aktivizací či dostupnost prostředků na kulturní vyžití obyvatel pobytových zařízení.

Proto věřím, že se právě tato kniha uplatní v různých typech sociálních služeb a inspiruje naše občany v oblasti kulturní, určené široké veřejnosti.

Považuji za velmi důležité zamyslet se nad možnostmi, jak poměrně lacino zajistit různé související aktivity těch nejslabších z nás – dlouhodobě nemocných a seniorů, které na sebe navazují, a dokonce mohou tvořit dlouhodobě provázaný program. Ve společnosti je důležité vytvářet příležitosti, které propojí všechny generace a umožní jim společné zážitky.

Při čtení popisu postupných změn v sociální službě v něm mohou různí profesionálové spatřit podobnost s průběhem nebo problémy svých vlastních snah. Možná je potěší, jak dobře svou práci promýšlejí. Možná jim kniha napoví, jak dál, jak to udělat po svém, v jejich odlišných podmínkách.

Také lidé, kteří pečují o své blízké v domácnosti, zde mohou nalézt detaily, které je nasměrují k hlubšímu pochopení dějů a možností přímo v jejich každodenní činnosti. Kniha chce inspirovat a vést rovněž ty, kdo se zamýšlejí nad prací se skupinou seniorů mimo sociální zařízení v občanských sdruženích, komunitních centrech nebo knihovnách.

Zvu vás k seznámení s mnoha činnostmi, tak jak postupně směřovaly od běžných programů ke vzpomínání a dále až ke vzdělávacímu programu pro skupinu lidí s různou minulostí, znalostmi a zdravotními omezeními.

Zároveň děkuji všem lidem, kteří se se mnou tohoto dobrodružství během patnácti let zúčastnili, ať jako spolupracovníci z řad klientů, veřejnosti, nebo z řad kolegů a kolegů.

Hana Mudrová



(Gerd Altmann, Pixabay 2012)

JAK TO CELÉ ZAČALO

Ovzduší na začátku	11
Skupiny klientů	12
Motivace a prostředí klientů	13
Výhody před rokem 2007	16
Dopady změn	18

Nelze pominout startovní čáru, kterou byl 1. leden 2007. Tehdy začal platit Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, který hodně změnil. Změny byly pro veřejnost často nenápadné, avšak pro lidi pečující profesionálně, stejně jako v rodinách a sousedství, velmi zásadní.

Tehdy jsem začala pracovat v domově, jehož rozvoj se jistě podobá mnoha jiným. Podobné příběhy se dodnes odehrávají všude tam, kde se lidé snaží rozumět své práci a pro své klienty udělat to nejlepší. Podpořit je a pomoci jim důstojně trávit čas, udržet současné schopnosti, nebo je dokonce rozvíjet. Byla jsem svědkem změny a zároveň pomocníkem, hybatelem a metodikem těchto snah.

Zároveň jsem mohla slyšet i pozorovat, jak se se změnami v personálním obsazení mění kvalita různých služeb, a to po celé zemi. Dochází k rozvoji a mnoho snah se daří, ale potom zase mnohé upadne v zapomnění, noví pracovníci nerozumí smyslu té či oné práce. Potom se objeví „nová vlna“, opakovaně a ztěžka se nacházejí pozapomenuté principy a znovu se „vynalézá kolo“, což bez informací a návodů může každou snahu vyčerpát. Musí to tak být? Musíme znovu a znovu plýtvat nápady a silami lidí, kteří chtějí svou práci dělat co nejlépe? Smíme dopustit další ztráty motivace a vyhoření těch, kdo chtěli pracovat co nejlépe?

Ovzduší na začátku

V lednu 2007 jsem nastoupila jako sociální pracovníce v domově pro seniory v Hranicích u Aše. Společně s kolegyněmi, kolegy a hlavně s našimi klienty jsme procházeli cestou vedoucí od ovzduší především zdravotnického k tomu, co by měla více splňovat služba sociální.

Veřejnost proměny domovů nijak zvlášť neviděla, o potřebách zdejších lidí nikdo „venku“ příliš neuvažoval. Vládlo historicky upevněné povědomí, že se potřební lidé třídí tak, aby měli v institucích vždy péči odborníků, a doma by tomu nikdo nerozuměl.

Tento domov byl historicky komunita, kde se většinou poměrně dobře žilo. Zpočátku sem přišli zdejší, kteří se dobře znali, potom se promísili s dalšími a přestěhovali se z několika budov do jedné větší. Hlavně se cítili zajištěni proti vnějším vichrům a měli jisté výhody.

Když někdo například opotřeboval kartáček na zuby, nafasoval nový. Byla to povinnost ústavu, dodávat mýdlo a jiné toaletní potřeby. Lidé však spali

v povlečení zřetelně orazítkovaném velikými, nepřehlédnutelnými nápisy. Také jejich vlastní oblečení bylo postupně nahrazováno ústavním, pocházejícím z darů. Také s razítky, někdy bohužel na dost viditelných místech. Když se někdo svlékl v ordinaci a přes tílko měl veliké razítko ústavu, asi mu nejlíp nebylo. Nebylo možné si nic ukrýt, stolky ani skříně nebyly uzamykatelné, i obyčejný igelitový sáček tu byl vzácný. Občas se ztratily bankovky, omotané toaletním papírem a strčené mezi matrace nebo pod prostěradlo, když vypadly při převlékání lůžek. Lidé chtěli mít peníze u sebe – a nebylo, jak je bezpečně uschovat.

Skupiny klientů

Začnu nejvíce problematickou skupinou, lidí často dobře pohyblivých, kteří z nějakého důvodu nemohli zůstat doma. Někteří bývali rozhodnutím úřadu víceméně „odklizení“ z ulice. Kdosi za ně rozhodl, že když nemají kam jít, budou přijati do jakéhokoliv domova, kde bude zrovna místo, protože nikoho nelze nechat jen tak na ulici.

Stáli tito lidé opravdu všichni pouze o teplo, zajištění a přístřeší domova pro seniory? Stali se například z problematických lidí, špatně se snázejících s okolím, najednou jehňátky?

Nestali, kdepak, ale bylo tu jisté řešení: když v jednom domově „zlobili“, šli jinam. Muselo prý o ně být postaráno, takže vystřídali dva tři domovy a všude jim bylo jen domlouváno. Do roku 2007 nebylo možné službu pro ně ukončit. Dotyční lidé se tím pádem spoléhali, že je společnost nesmí jen tak nechat, nepostarat se, že neexistuje „být vyhozen“. Žili si tudíž v domovech po svém. Nadávali, házeli nádobím, napadali ostatní, opíjeli se, kouřili na pokojí a v postelích, znečišťovali okolí.

Podobně přicházeli do domovů pacienti z LDN, pokud žili osamocené a opět kdosi vyhodnotil, že doma být bez pomoci nemohou. Často během nemoci rodina rozhodla o jejich bytě, protože lékaři sdělili, že návrat domů je vyloučen. Tvrdohlavý nemocný žil dál, ale nebylo už kam ho vrátit. Byt byl obsazen, prodán, věci zmizely. Přicházeli sem i lidé po náhlé nemoci nebo úrazu. Těšilo nás, kdykoliv přijali naši podporu a začali se snažit o větší sebeobsluhu a vlastní pohyb, třeba na vozíčku.

Žili tu také lidé, kteří se rozhodli požádat o domov (anebo podlehli tlaku rodiny) s tím, že potřebují pomoc a rodina ji neumí nebo nemůže poskytnout.

Rodina žádala jistotu, že jejich drahý bude v teple, čistý a najedený a bude brát správné léky. Rodiny často ještě po dalších deseti letech od 1. 1. 2007 netušily, co by měly od služby chtít, snad jen „hodné sestřičky“. Nechápal, proč jim vysvětlují možnosti aktivizace a volnočasových programů. Klienti z této skupiny byli často velice trpěliví a vděční.

Další skupinou lidí byli jedinci dobrovolně obětující sama sebe. Přenechali v určitém věku mladší generaci byt a „uklidili se“ do domova. Během let jsem slyšela hodně stížností a povzdechů rodin, jejichž maminka nebo tatínek se rozhodli za sebou zavřít dveře domova, všem možnostem navzdory. Chvilí změnu statečně nesli, ale hrozil propad do smutku a rezignace, pokud rodina ustávala v návštěvách a nebrala je k sobě na „propustky“.

Pro porozumění jejich situaci jsem nemusela chodit daleko. Touto věcí nás totiž rozčilovala moje maminka. Občas pronesla, že ví, co je správné se sebou udělat. Že prý ví, kam patří, až bude čas, že uvolní místo, nebude překážet a tak dále. Bylo to děsivé. Měla přitom u nás svůj pokoj, naprosté soukromí, kdykoliv přijela. Co jen si to generace dnešních osmdesátníků devadesátníků vzala do hlavy?! Jak je přesvědčit? U nás pomohl pejsek a čas. Maminka přes všechny své odklízecí plány dožila s pomocí naší a pečovatelské služby ve svém bytě, s milovaným jezevčíkem.

Motivace a prostředí klientů

Představila jsem vám různé skupiny obyvatel s odlišnou motivací. Také jejich označení se měnilo, od obyvatel po klienty a uživatele služeb, třebaže nadále zůstávali týmiž lidmi a ti naši by se chtěli nazývat pouze obyvateli svého nového domova.

Na počátku jsem tehdy viděla různé složení klientů. Od těch, co si hodlali užívat různých nabídek a těšit se ze společných dnů, přes lidi, kteří byli zvyklí zúčastňovat se čehokoliv, až po ty, kdo hodlali pouze přežívat. Jejich úmysly a pocity se během času proměňovaly.

Někteří sem byli dáni z nouze a museli strpět čekání na konec života jinak, než by si představovali. Nevěděli co chtít, ale všechno, co se dělo, bylo určitě špatně. Chyběla jim jakákoliv motivace, hodlali tudíž alespoň vytěžit všemožné výhody a zůstat sví, včetně nadávání na to, jak špatně se jim tu žije a co všechno jim vadí. Byli tu v teple, suchu, najedení, měli dost času demonstrovat své pohrdání nad zbytečným pinožením se za zábavami, z nichž nic nekouká.

Podobně tomu bylo v devadesátých letech na mnoha místech. Po roce 2000 měly sestry a ošetřovatelky školení o standardech kvality péče, lidské důstojnosti a podobně, ale co je to platné, pokud člověk přebývá na pokoji s pěti šesti postelemi? Nemá žádné soukromí a jeho původní majetek se postupně tenčí, protože si ho může kdokoliv přisvojit?

Na vybavení pro seniory a postižené se až do mého příchodu příliš prostředků nevykládalo. (Zde jsem pouze svědkem, já sama nic nezměnila, začala se však měnit doba samotná a konečně přinášela další možnosti.)

Tehdy byste slyšeli trpká slova mnohých ředitelů o tom, že sponzoři raději odbarují děti, protože to vypadá hezky. Seniori byli v darech a pomoci na posledním místě.

Obrovskou událostí v našem domově ještě před rokem 2007 byla například výměna železných postelí v několika pokojích za pohovky s úložným prostorem. Vše z daru od rušeného hotýlku. Takže použité váleudy, a přesto pro klienty doslova přepych! Na dalších pokojích se postupně měnily postele za lepší ošetřovatelská lůžka, darovaná z německých penzionů pro seniory. Když se po roce 2007 objevila dokonce lůžka s elektrickým ovládním, to teprve byla senzace!

Možná si při tom vzpomínání řeknete, že ve vašem městě bylo ještě hůř, například existovaly větší společné ložnice. Nebudu se přít. V roce 2008 jsem na školení od kolegyně slyšela o paní ředitelce v Jizerských horách, která už prý pohrozila odchodem, jestli město konečně nezačne řešit proměnu domova, kde spalo kolem deseti lidí na pokoji. Ostatně na psychiatrii jsem ještě v roce 2013 viděla pokoj sedmilůžkový, a to pod uzamčením.

Společenské odsouvání problémů starých lidí často zachycovala tehdejší média i různé debaty. Mladší ročníky kritizovaly akční důchodce, domáhající se práva na sedadlo v MHD, nadávající, hrnoucí se do obchodů pro slevy. Obviňovali je z podílu na minulosti – a jak to bývá, šmahem všechny bez rozdílu.

Někdy jsem tehdy narazila na otázky, čím prý by si tito lidé měli zasloužit naši úctu nebo respekt. Stáří prý automaticky nezakládá nárok na ohledy, nebo dokonce úctu. Věřím, že toto ovzduší se velmi přesně odráželo právě v nechuti sponzorovat služby pro seniory nebo na ně přispívat.

Znovu toto ovzduší vystrčilo růžky v souvislosti s pandemií covidu-19. Na jaře 2020 se již většinou nakazili a umírali staří, hodně nemocní lidé, takže jarní nouzový stav budil nevoli. Teprve když se více mluvilo o dopadech na mladší ročníky, brali lidé nebezpečí na vědomí víc. Podobná atmosféra poznamenala také podzim 2020, protože se opět objevily teorie o výmyslu a podobně.

Všichni jsme zaznamenali neúctu a lhostejnost vůči seniorům, včetně obecné lhostejnosti k děsivému uzavírání domovů, kde se lidem nedostávalo ani programů, ani osobních kontaktů s rodinami. Od předjaří 2021 se konečně mluví o faktickém věznění a strádání starých lidí kvůli vládním opatřením.

Vraťme se však opět na začátek nového směřování, do roku 2007. Na jedné straně senioři potřebovali cítit, že nejsou mezi námi pouze trpěni, na straně druhé nechťeli být jen litováni a zahrnováni soucitem. V praxi domova se chování některých seniorských nespokojenců velmi lišilo od obecných představ ubohých opuštěných staroušek.

Přišli dobrovolníci, zapívali, zahráli, obdarovávali – a část lidí přebrala dárečky, hlavně sladkosti, načež bez zájmu odešla z jídelny. Dejte věci zadarmo a nic za to od nás nečekejte. Divné chování, podle mne však pochopitelné. Vůči lidem zvenčí samozřejmě velice nevhodné.

Pracovnicím neuměl toto chování nikdo vysvětlit. Dívaly se po sobě, styděly se před návštěvami a ptaly se, jakže se mají k těm nevděčnickům chovat. Vždyť se takto nechovali jen klienti odklizení z ulice, ale většina. Věřím, že toto chování vyplývalo a ještě leckde vyplývat může z celé spleti pocitů a stavů těch, kdo se cítili být odstrčení, odsunutí kamsi na okraj zájmu, čekateli na konec. Mají tedy být vděční za almužnu, jen proto, že si někdo odškrtne uspořádání akce? Svou roli sehrálo i dojetí, že přišli nějací cizí, že si vzpomněli oni a ne „moji“. Snaha ovládat se, vliv dalších klientů – nelze zkrátka tento propletenec jednoduše rozplést a všechny šmahem odsoudit.

Dovolte mi citaci z knihy Heleny Haškovcové *Fenomén stáří* o tom, co měli senioři dlouhá léta pod kůží. Cituje tu nejdřív psychiatra Kamila Kalinu:

Odejít do ústavní péče znamená odejít na „poslední štaci“. Případné návraty jsou nereálné. Proto má ústavní pobyt charakter konečný, „finální“. Není divu, že na člověka padá hrůza, ať z potenciálního, nebo faktického přijetí do domova důchodců. Odejít „tam“ znamená přijmout roli dožívajícího, jehož jedinou perspektivou je nevrátit se. Odloučeně, v ústraní a mezi neznámými lidmi, ať již to jsou spoluobytelé, nebo ošetřující, má dožít svůj život, který už svět produktivních lidí nezajímá. Člověk se propadá do anonymity a zapomnění, a to v období, kdy je nejen živ, ale kdy jeho osobní charakteristiky vyžrály v heterogenní a nezaměnitelný obsah. (Haškovcová, 1990, str. 194)

Tento popis, vydaný ve zmíněné knize v roce 1990, je shrnutím mnoha dalších situací, které mi umožnily chápat rozpoložení seniorů ve chvílích, kdy se cítí být ohroženi svým změněným zdravotním stavem nebo když se z jakéhokoliv důvodu smířují s „nezbytným“ odchodem z domova.

Výhody před rokem 2007

Žilo se dosud v takových domovech špatně? Jistě bych je neztracovala z hlediska lidí poměrně zdravých nebo těch, kdo si udrželi dobré vztahy s rodinou. Bývali tu lidé, kteří si jezdili po příbuzných a do domova se vraceli kvůli vyplácení zůstatku důchodu nebo aby se vyleželi z nějakých obtíží. Pobyt zde byl velice levný. Kdo jezdil na takzvanou dovolenku (návštěvu rodiny nebo přátel), tomu bylo navíc zpětně proplaceno jídlo za dobu, kdy byl pryč. Pokud v domově získal nějaké sem darované šatstvo a potřeby, mohl tím dokonce obdarovat jiné. K tomu bylo pravidlem, že ústav pořádal zdarma kulturní akce, zájezdy a podobně. Chodil sem pravidelně lékař, nečekalo se hodiny v čekárně.

V našem konkrétním domově vládla rodinný duch, protože tu lidé žili a společně stárli celé roky, ba dokonce desetiletí. Byli tu lidé, kteří přišli poměrně mladí, ještě pomáhali s pomocnými pracemi v kotelně, zahradách nebo kuchyni, dostávali i plat. Těch několik hodně nemocných a postižených mělo velmi dobrou péči.

Lidé se občas sesedli ke kávě a povídali, zazpívali si se sestřičkami, vyráželi do lesa na houby a borůvky. Dokonce i rána začínala zpěvem na jednotlivých pokojích, hlavně tam, kde byli lidé ležící.

„Dobré ráno! Tak jakoupak si tady zazpíváme?“ bylo možné slyšet, když směna vyrazila s vozíkem na prádlo a umyvadly do pokojů. Když postupně přibývalo lidí s velkou potřebou pomoci a lidí na ranní směnu ubývalo, umlkal i zpěv. Pokud jsem se před kolegyní z vedení ústavu zmínila, že jsou pracovnice přetížené a je to znát i na detailu, že už dva tři měsíce se nikdo ráno nerozezpíval, kroutila hlavou, co je to za podivnou metodu měření. Možná to podle ní souviselo i s proměnou osob v personálu – jenže právě ty zpívající tu stále ještě byly.

Personálu byl tedy na samém začátku mého působení (2007) v poměru na počet nejslabších a nejméně nemocných dostatek, měl čas s lidmi docela běžně, po sousedsku posedět. Navíc se většina sester a dosavadních ošetřovatelek znala ze zrušené nemocnice v sousedním městě. Pýchou tohoto konkrétního domova byla vždy čistota a klid, až překvapeně a obdivně komentované návštěvami. Pro klienty samotné bylo důležité již zmíněné přátelské ovzduší a výborná domácí kuchyně.

Když jsem nastoupila do služby pro seniory, rozhlédla jsem se a konstatovala, že právě tady se mnoho z principů zachování a podpory lidské důstojnosti uplatňuje. Dělo se tak způsobem naprosto samozřejmým, vycházejícím

z postojů samotných jednotlivých pracovníků. Na mně bylo zpočátku jen tolik, abych spontánnímu dění a vztahům dala písemnou podobu a pomohla pravidla kolegům více ozřejmit, prohloubit a také obhájit před kontrolami.

Zároveň došlo k velké změně financování. Místo dávky „na bezmocnost“, na niž jen tak někdo nedosáhl, byly od 1. 1. 2007 stanoveny nové dávky příspěvku na péči (dále PnP), které již skutečně umožnily větší zajištění pomoci všem potřebným. Lidé si mohou zaplatit službu všech, kdo jim pomáhají, u pobytových služeb patří příspěvek dané organizaci.

Jistěže to je pouze příspěvek na zaplacení péče, nikoliv naprosto vše pokrývající dávka. Jenže člověk tehdy dostal místo dávky prvního stupně (nějakých 485 Kč) celé dva tisíce a místo druhého také víc jak čtyřnásobek. Lidé sice museli oželet „hůlkovné“ (200 Kč měsíčně), tedy příspěvek na oděr oděvu o berle, ale další stupně dávky se také citelně navýšily.

Jak jsem vysvětlila, PnP patří pobytovému zařízení, takže lidé se při pohledu na závratné sumy, které je mýjely, cítili velmi ošizeně. Jen si to představte, sami před důchodem vydělávali kolem tří tisíc, a teď měli nárok na dávku třeba celých čtyř nebo osmi tisíc! A hned jim to sebrali! Kolik jen bylo sporů a počítání, že pobyt spolkně skoro celý důchod a sociální dávka přece patří člověku do ruky!

V našem hranickém domově ve chvíli zlomu, kolem 1. 1. 2007, žilo méně než dvacet lidí s příspěvkem na bezmocnost. Z celkových 65. Tento poměr byl podobný ve většině takových domovů. V rovině ošetrovatelské již tehdy nebyli tito lidé stoprocentně soběstační, od mytí a koupání až po problémy s inkontinencí. Stále více se objevovaly potíže s popleteností a pamětí. Jenže příspěvky na „bezmocnost“ se do té doby příliš nerozdávaly.

Ještě v prosinci 2006 prošel domovem posudkový lékař, většinou se prý s lidmi mile pozdravil – a nikomu nic nového nepřiznal. Viděl hole, berle, lidé mu však říkali, jak se skvěle pohybují, jak všechno dokážou sami. Ještě dnes se s tímto hrdým hlášením, jak je starý člověk fit, jak si všechno udělá, setkávám – většinou právě při sociálním šetření žádosti o příspěvek na péči.

Naštěstí změna přišla hned od zmíněného 1. ledna. Bylo nutné rychle vypsat žádosti na sociální odbor města, projít potřeby žadatelů, zvládnout s kolegy sociální šetření. Pracovníci tehdejších městských odborů jsou podle mne stále nedocenenými hrdiny oné doby. Měli se co otáčet, na starosti měli jak „terén“, tak okolní instituce. Nevěříte?

Nebyli jsme jediným ústavem v okolí. Během jediného roku jsme však měli bez příspěvku na péči pouze dva klienty, a to včetně nově přijatých. Zároveň se

změnila pravidla pro příchod nových klientů. Domovy jednaly s lidmi o přijetí samy, jejich sociální pracovníci s vrchními sestrami nebo řediteli je navštívili doma a v LDN, seznámili se s nimi, posoudili, jaká míra pomoci bude potřebná. Žadatelé se mohli přijít podívat a sami si vybrat, kam by šli.

Dopady změn

Změn je mnoho a trvají. Domovy budou stále více sloužit především lidem s vysokou potřebou podpory, pomoci a péče. Právě ta rozhodne o přijetí, samozřejmě s posouzením celkové sociální situace (včetně hrozby domácího násilí). Domovy již nejsou a nemohou být levným náhradním ubytováním, kdy „staří“ přenechali byt „mladým“ a uklidili se do ústraní.

Ačkoliv si to nikdo neuvědomoval, v této oblasti stát hradil poměrně drahé pobyty lidem, kteří to ještě mnoho let nepotřebovali. Nyní nastal čas, aby se umožnil právě těm nejslabším členům společnosti co nejplnější život. Při všech jejich omezeních, ať už je to bolest kloubů a překonávání následků nemoci, nebo chátrající zrak, sluch, horšící se paměť.

Služby domovů mají každého podpořit v tom, aby byl jeho život důstojný, s dostatkem podnětů, přizpůsobených jeho omezením. Aby člověk své dny prožíval a nečekal odevzdaně na konec, stažený do ticha a bezmoci.

Zároveň jsme si my, sociální pracovníci, během dalších let mnohokrát potvrdili, že člověk doma nebo v LDN nemusí mít přiznaný příspěvek naprosto žádný, a přesto ho můžeme přijmout a přijetí obhájit před zřizovatelem (krajem) i inspekci z ministerstva. Právě proto, že po zažádání na příslušném úřadě se výše příspěvku může změnit. Mnoho potřebných lidí „v terénu“ se ještě dnes stydí o dávce jednat nebo ani netuší, že příspěvek na péči existuje. Další jsou zklamáni výsledkem řízení, po němž jim bylo přiznáno jen „několik stovek“ (v roce 2012 se první stupeň příspěvku snížil ze 2 000 na 800 korun, ale tato nižší částka ve skutečnosti není širěji dostupná, jak bylo slibováno).

Odhad zkušených kolegů a kolegyně se během jednání o přijetí, kdy sami provedou vlastní šetření, velmi často potvrdí. Ve stáří, kdy člověk překonává každodenní obtíže a skutečně by dosáhl snad jen na první stupeň příspěvku, totiž vše změni náhlá nemoc, zranění, dlouhodobé léčení. Najednou tu máme velmi potřebného člověka, který je silně závislý na pomoci další osoby. Dnes také znám několik soudržných rodin, které rozhodly, že péče o jejich milé je jejich povinností a dávka ať zbyde pro potřebnější.

Nemohu z výčtu vynechat neregistrovaná zařízení, jako jsou ubytovny, kam dochází asistenti poskytující péči. Nemusejí mít žádné vzdělání, jen na úřadu práce odevzdají smlouvu s klientem o poskytování. Jde o možnost vyvolanou praxí, kdy se chtěl o starého člověka starat někdo bez příbuzenského poměru, mimo rodinu klienta, například soused, kamarád.

Několik takových případů se vyskytlo i v médiích, přičemž péče byla dobrá, ale i na hraně trestnosti. Důležitou pro jedince zůstává šance zůstat skoro doma, přesunout se pouze do sousedství a nečekat na místo v domově.

Jenže tam, kde jsou klienty lidé velmi oslabení v rozhodování, může jít bohužel o byznys. Může zde dojít až k týrání, nedůstojnému zacházení, úmyslné izolaci. V takových případech sociální práce velmi citelně chybí. Přesto považuji tuto cestu za jednu z možností dalšího vývoje služeb – ovšem s jasnými pravidly, registrací a přítomností sociálního pracovníka.



(Pedro Ribeiro Simões, Wikimedia Commons 2010, CC BY 2.0)

Část první:

VZPOMÍNEJ A POZNÁVEJ

Cesta objevů a učení	23
Společenské klima	23
První individuální plány	24
Všimli jste si změn i vy?	26
Slova moudrých	28
Ukazatelé dobré cesty	29
Čas prvních aktivizací – především výtvarné činnosti	30
Má aktivizace za každou cenu smysl?	34
Odmítání všeho	38
Příroda plná podnětů	40
Prolínání mnoha oblastí	45
Hádání a luštění	51
Různé roviny objevování	54
Počítače pro všechny	55
Známe nějakou základní radu pro výuku ovládnání PC?	56
Velcí čtenáři	58
Nástin základů práce	60

Ještě jednou luštění	62	
Společenské stolní hry	67	
Ranní čtení	68	
Péče o tělo, přijetí sebe sama	71	
Poslechové pořady	76	
Co když nastane karanténa?	79	
Příprava	80	
Duchovní sféra	86	
Jak jsme hledali a nacházeli vzpomínky	90	
Proč?	91	
Pro koho?	93	
Malé doporučení: Tajemství, která necháme být, pokud klient nedovolí jinak	99	
S čím?	101	
Jak?	103	
Samotného nikoho nic nebaví	105	
Kdy?	106	
Kdo?	107	
Vývoj obsahu našich setkání a dopady na současnost	108	
Neviditelné přípravy	110	
Co konkrétně vymyslet?	112	
Když se nějak nedaří	114	
Skrytá kouzla práce s fotografiemi	115	
Prezentace fotografií	117	
Jaký má smysl nabízet nebo vytvářet prezentace?	118	
Kde se prezentace uplatní?	119	
Dopady a významy prezentací	121	
O lásce	123	

Cesta objevů a učení

Brzy po mém příchodu do domova začalo dobrodružství objevitelské. Vedle jiných, dosavadních „kancelářských“ složek práce sociální pracovnice, včetně práce s účetními podklady, to byla cesta k poznání možností rozvoje jednotlivců. Mezi ně patří i naše vlastní, osobní možnosti. Cesta, které je tato kniha věnována.

Vydali jsme se společně s klienty, stejně jako mnozí jiní kolegové a kolegyně, neprobádanou cestou na výpravy za novými možnostmi. Ze zahraničí se k nám valily informace o různých možnostech péče a aktivizačních programech. Zkoušely se v našich podmínkách, jenže podrobnější návody pro širokou obec profesionálů chyběly.

Proč? Jejich nositelé, kteří je ověřovali v našich podmínkách nebo trávili čas studiem a stážemi, chtěli učit a vzdělávat další kolegy a mít tyto programy jako profesní odbornost. Což je pochopitelné. Jenže na to, jak nutné bylo začít v široké míře pracovat a uplatňovat vše nové, bylo těchto zdrojů velice málo přístupných. Zajisté bylo možné si sám zaplatit zajímavé školení. Jak ráda bych šla na některý výcvik v psychoterapii, ale kde vzít osmdesát tisíc? Ani cena několika set korun za jednodenní seminář nebyla malá a skutečně existovaly domovy, kde nebylo peněz nazbyt. Přesto bývaly podobné kurzy plné.

Nezbylo tedy než se chytat konkrétních zmínek, rozesetých po člancích, a vyzkoušet kutilství jednotlivých nadšenců v praxi.

Poznávali jsme tudíž sami a takřka na koleně smysl, jaký ta která činnost pro naše klienty může mít, a bývali překvapeni jejími účinky. Ano, velmi pravděpodobně jsme zas a znovu vynalézali ono v úvodu zmíněné kolo, jenže ve svých konkrétních podmínkách. To samo o sobě znamenalo důležitý odklon od zadaných směrů a šití programů na míru našim klientům.

Společenské klima

Podávám zde nejen popis cesty k projektu, který se osvědčoval v našem zařízení, ale zároveň také svědectví o časech, kdy jsme během studia na VOŠ a vysokých školách nadšeně s kolegy debatovaly o svých zkušenostech a pídily se po detailech. Neměli bychom nechat zapadnout prachem dobu, která byla v některých ohledech až heroická v nasazení jednotlivců na všech úrovních. Proč to tedy není příliš vidět? Proč nestačilo čtrnáct let k plošnému dosažení skvělé úrovně péče a široké nabídky dalších služeb pro seniory?

Pokud se u nás dodnes nevyskytla fantastická a úžasná zařízení s péčí, která by předčila hvězdná zařízení v zahraničí, je to záležitostí především politických priorit a zaměření na libivé oblasti, které zajímaly voliče.

Ozývaly se i hlasy veřejnosti: Proč by se měla věnovat pozornost seniorům? Z jakého důvodu by měli se starými soucítit nebo mít k nim úctu? Vždyť ti staří přece dovolili, aby tu byl předrevoluční systém.

Kdo potřeboval vyjádřit nějakému konání v sociální sféře podporu, šel proto snadnou a libivější cestou. Mé vyprávění popisuje dobové snahy a práci, které se občas děly způsobem, jako když vytrvale tlučete hlavou do zdi a ona sem tam někdy uhne a povolí. Nic víc.

První individuální plány

Práce s lidmi od ledna 2007 přestávala být pouze proudem živelných nápadů typu „je hezky, vezmeme i vozíčkáře na procházku“. Dostalo se do ní totiž ono důležité „paní A chodila na borůvky, my jí umožníme s chodítkem dojít až na lesní cestu, kde jich pár společně natrháme“ nebo „paní B naložíme na vozík a dovezeme k malině, ať si zkusí maliny sama utrhnout“. Jaký že je v tom rozdíl?

Paní A chodila dost špatně, ale vyhlídka na možnost sama si obrát modrou úrodu borůvek jako kdysi ji motivovala k výkonu, na který ještě dlouho vzpomínala. A ještě víc: opakovaně chtěla překonávat samu sebe, začala se víc hýbat.

Paní B, která odmítala opustit lůžko, se u malině celá rozsvítila, a ačkoli měla prsty málo citlivé a občas neudržela lžičku, pozorně a jemně obírala sladké plody. Také ona se nám po jediném odpoledni proměnila a ožila na několik dní. Odrazili jsme se od toho a začali ji zapojovat do dalších programů.

Na základě těchto obyčejných zkušeností jsme mohli každou všední událost s podobným účinkem rozebrat, popřemýšlet o ní a také plánovat, co dalšího (nejen) těmto dámám umožnit. Co vymyslet a společně s daným člověkem zkusit, aby se zlepšilo jeho prožívání každého dne, obnovila pohyblivost nebo alespoň udržely stávající schopnosti.

Začalo **individuální plánování**. Tedy záležitost, jakou vlastně můžete uplatnit a rozvíjet kdekoliv, včetně péče doma.

Tato novinka, která dodnes budí mnoho diskuzí, zahrnuje:

- vyjednání „cíle“, tedy změny nebo splnění klientova přání,
- nabídku pomoci nebo podpory, směřující k dohodnutému cíli,
- termín, do kterého chceme změny dosáhnout,

- čím se bude na dosažení podílet klient,
- zaznamenávání cesty,
- vyhodnocení toho, jak se podařilo cíl naplnit.

Vysvětlím plánování u paní A, převedu je do srozumitelnější řeči:

- cíl (změna): paní A chce zase někdy sbírat borůvky;
- naše nabídka: denně ji (podle počasí) doprovodíme alespoň kus cesty k borůvkám, aby si natrénovala chůzi s chodítkem;
- termín: čtrnáct dnů, než borůvky opadají;
- co pro to udělá paní A: sama se bude snažit udržet pohyblivost, může se rozcvičovat, trénovat chůzi mimo procházku k lesu;
- zaznamenávání: pracovníci zapíšou k plánu poznámku, kdy a kam paní A došla, její snahu i případné potíže;
- vyhodnocení: v dohodnutém termínu společně pracovník a paní A zjistí, nakolik záměr splnili;
- na splněný cíl může navázat další, podobný, pokud se cíl nepodařilo splnit, může být dohodnutý termín další, případně lze upravit míru pomoci a podpory;
- klient může plnění cíle odmítnout a už se k němu nevrátit. Je možné, že časem pracovníci zjistí příčinu a svou nabídku zopakují s vhodnými úpravami.

Dnes je slovo „cíl“ již kritizováno, protože stárnoucí lidé nehodlají budo-
vatelsky plnit jakési plány. Smyslem jejich bytí v domově může být pouhý klid
a žádné organizování. Pojem „cíl“ tu nechávám především kvůli těm kolegům
a kolegyním, kteří se s plánováním za každou cenu mořili už mnoho let.

Jde vlastně o společné plánování změn k lepšímu, přemýšlení o tom, jak
zlepšit sebeobsahu, cvičit jemnou motoriku, hmat, zvykat si opět naslouchat
delší řeči (třeba při předčítání), zvyknout si na jiný rytmus dne (pravidelné
činnosti) a podobně.

Patří sem také přiměřené riziko, tedy možnost samostatné činnosti při
co největší bezpečnosti. Člověk s demencí tak může zůstat doma, ale uvaří si
pouze nápoj ve varné konvici, hotové jídlo má s donáškou, sporák vypnutý.
Studenou kuchyni si obstarat dokáže.

Vraťme se k principu plánování v pobytové službě, přemýšlení o změnách
prospěšných pro klienta. Dříve jsme sice například ono sbírání borůvek v týmu
také probrali, z hlediska zajímavosti, ale nic nás nenutilo popřemýšlet o něčem
dalším, propojit zkušenosti, využít té události a nějak v ní pokračovat.

Pouze tam, kde se myšlenky chopil „akční“ pracovník, se zkušenost přetavila v nový směr práce. Těchto událostí také bylo dost, jenže nějaké sjednocení a nastavení nových možností chybělo.

Zájem personálu brzy opadal, protože dělat cosi navíc je další práce a ne vždy tu byla chuť a podpora, možnost strhnout ostatní. A sociální pracovnice? Ta dosud byla mimo. Převzala jsem práci kolegyně, která do konce roku 2006 „sociální úřednicině“ věnovala hodinu a půl ze svého úvazku denně a klientům především vyplácela peníze, zajišťovala doklady a sledovala úhrady. Jinak vedla hospodaření kuchyně a zásobovala. Vedení práce s lidmi spočívalo v rukách vrchní a staniční sestry.

Právě v pootočení úhlu pohledu, v přemýšlení nad prací a možnostmi se sice nenápadně a pomalu, ale přesto dlouhodobě ukazovala důležitost nadhledu různých odborníků, kteří se stále častěji mohli se sociálními pracovníky setkávat, vyměňovat si zkušenosti, radit se. Na konferencích, školeních, při studiu, na schůzích svolaných poskytovatelem. Učili jsme se za pochodu.

Málokde v pobytovém zařízení potkáte ergoterapeuty, psychology nebo aktivizační pracovníky. Bohužel i nadále předpokládám omezené, spíše chabé možnosti jejich zaměstnávání kvůli mzdovým nákladům. Roli hraje také nedostatek odborníků. Základem pro popisované změny tím pádem byly, jsou a budou právě rozhled a znalosti sociálního pracovníka.

Všimli jste si změn i vy?

Proměna služby bývá dodnes málo viditelná. Není každému zřejmá, takže se opět někdy setkávám s úpěnlivým přáním příbuzných, aby měli svého drahého především v teple a čistotě, s dostatkem dobrého jídla. Toto přání jsem slychala i jako úřednice, dokonce mi zazní v poradenství ještě dnes. Za nutné pokládali rodinní příslušníci pouze tyto tři vyjmenované body, zatímco jejich drazí se při prohlídce zařízení rozhlíželi a vnímali detaily naprosto jiné, totiž známky běžného a všedního dění.

I dnes tvoří ještě tyto body základní představu, ale spíše naučenou – všichni zájemci rychle přejdou na další témata, hlavně „zábavu“. Bohužel pandemie mnoho věcí okleštila a vrátila právě na tento začátek, k oné základní trojici.

Mají snad být všechny základní potřeby člověka jen tělesné?! Jako by nebylo těch desítek let po revoluci, kdy se u nás objevovaly informace o tom, jak je možné a správné služby lidem poskytovat a řídit jinak.

Nehodlám se posmívat nebo snižovat názory rodin. Pečující lidé byli a vždy budou vyděšení z nároků, jaké na ně klade nová situace. Nedokážou v potřebné šíři přemýšlet o dalších oblastech, jestliže sami nemohou pořádně zajistit právě tyto tři věci. Žijí v kruhu starostí, které jim nedovolí myslet na něco víc.

Takzvaná sendvičová generace ještě stále vychovává nebo podporuje děti, sama pracuje a pomoc rodičům nebo prarodičům už bývá nad jejich síly. Zde mi dovozte malé odbočení.

Budu citovat ze článku Jiřího Vavroně z *Práva*, uveřejněného dne 22. ledna 2017 na zpravodajském serveru Novinky.cz:

Většina Čechů počítá s tím, že se, až to bude nutné, o své rodiče či prarodiče postará. Dvě třetiny lidí ale současně přiznávají, že se období, kdy k tomu dojde a jejich rodinní příslušníci přestanou být duševně a tělesně soběstační, obávají. (...) Doma by s takovým členem rodiny podle průzkumu zůstalo jen 12 procent Čechů, jen dvě pětiny dotázaných by si takového člena přestěhovalo do domácnosti.

Podle expertů se v dané problematice projevují dopady stárnutí populace i prodlužování věku dožití či odkládání rozhodnutí mít děti do stále pozdějšího věku.

„Generace lidí kolem padesátky, která má děti na vysoké škole a současně stárnoucí rodiče, je stále početnější,“ říká socioložka Martina Hronová.

Přitom aby si padesátník udržel zaměstnání, by si měl podle ní permanentně zvyšovat kvalifikaci. Vysoká je i intenzita práce, která podstatně ubírá volný čas. Když tzv. sendvičová generace potřebuje nejvíc peněz, je ale současně právě z důvodů věku nejohroženější skupinou na trhu práce. „Při ztrátě zaměstnání totiž jinou, přinejmenším stejně placenou práci shání jen těžce,“ konstatovala Hronová.

Navíc podle odborníků na rodinnou problematiku tato generace ještě nechce rezignovat na vlastní život, nechce mít při práci jen starost o děti a rodiče jako své hlavní poslání.

Skoro polovina lidí při nemoci nebo úrazu svých blízkých ale změnila pohled na život a začala si víc vážit obyčejných věcí. Na 30 procent lidí kvůli tomu dokonce muselo změnit životní plány. U patnácti procent lidí se kvůli náhlé nemožnosti jejich blízkých zhoršily vztahy v rodině. Ale 57 procent rodin se při péči o důstojné stáří seniorů naopak semklo.

Závěr článku mohu potvrdit z osobní zkušenosti. Během více než devíti let v domově pro seniory a během následující práce v rodinách a poradenství stále zjišťuji, jak obětavé pečovatele v rodinách máme – a jak často je vysiluje péče bez dalších informací a podpory z okolí, včetně dalších služeb.

Do mé práce v domově patřilo také poradenství pro zájemce o službu, kterým jsem během let pomáhala přijít na to, jak péči skloubit s dosavadním

životem, pracovními a rodinnými povinnostmi. Do mé práce v terénu a k poradenství nyní patří otázka pečujícím: „A co děláte pro sebe?“

Slova moudrých

Nemluvím jen tak, sleduji názory a úvahy zkušených a moudrých. Dovolím si citovat dámu, která byla jedním z nejbystřejších pozorovatelů současného dění a proměn společnosti.

V rozhovoru pro chomutovský informační portál odpověděla dne 4. 12. 2014 paní doktorka Jiřina Šiklová na otázku „Jak tedy osamění seniorů řešit?“ totéž, co se snažím podporovat i já:

Starých lidí výrazně přibývá a nemohou již očekávat vertikální vztahy uvnitř rodiny. Měli by si hledat nové sociální vztahy ve své věkové skupině. Lidí, se kterými si mohou popovídat. Tato skupina by pak o sebe měla navzájem pečovat, stýkat se a organizovat, ale zatím se to příliš nedaří. Vztahují se příliš k rodině, jenže vyčítáním si své děti nezískají.

Následovalo sdělení o zdejších vzdělávacích kurzech a akademii třetího věku s dotazem na názor vědkyně „Jak hodnotíte tyto aktivity?“:

Určitě pozitivně. Jsou to horizontální vztahy, a navíc se tam vzdělávají. Mají své kontakty a mohou doma mluvit o tom, co se dozvěděli, což jim může zajistit i úctu mladých. Přednášky pro staré lidi a akademie třetího věku mají obrovský význam. Já vždy říkám, že náš národ přežije díky městským knihovnám a evangelickým farám, neboť ty sdružují tyto lidi.

O rok později, 2. 11. 2015, uvedla paní Šiklová v rozhovoru pro Českou televizi své hodnocení současné situace. Zamyslela se nad nepřipraveností naší společnosti na stárnutí:

Je to poprvé, kdy takto masově zestárla jedna generace. A v tomto směru to bude ještě značně výrazné, jelikož lidí, kteří se budou dožívat vysokého věku, bude stále více a více. V relaci k mladým lidem budou převládat ti staří. Čili mladší generace se dočká toho, že za jejich život budou převládat staří lidé. Bude to otázka mezilidských vztahů, výrazů a šířek věkových skupin.

Ta nepřipravenost souvisí s tím, že lidem nikdo včas neřekl to, jak dlouho budou v etapě stáří žít. Nikdo jim neřekl, že by si měli dokázat nejen najít program, ale i přátele, kteří o ně budou stát. Přátele, kteří budou ve stejné věkové skupině, aby s nimi mohli stárnout. Důležité jsou i zájmy, které budete schopni realizovat ve stáří, těžko budete sprinterem a radši zvolíte procházku. Všechno souvisí se vším. Najít si a investovat do takových pomůcek, které nám to stáří usnadní.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Cesta vzpomínkami***.
Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.