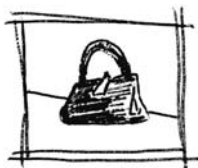


Přestaňte pacienty opravovat



Vpravme se do pocitů člověka postiženého Alzheimerovou chorobou. Představte si, že trpíte touto nemocí a nacházíte se v místnosti, kterou nepoznáváte (i když tady bydlíte). Spatříte svou kabelku a chcete si ji odnést, někdo vám ji však vezme se slovy: „Ta taška není vaše, Alice.“

V další místnosti leží na židli váš svetr. Obléknete si ho a hned je vám příjemně teplo. Při odchodu vás kdosi osloví: „Alice, tohle je Editin svetr,“ a svlékne vám ho.

Cítíte se trochu unavení, když tu v jedné místnosti uvidíte pohodlné křeslo. Posadíte se a vtom na vás někdo zaječí: „Vypadněte z mého pokoje!“ a ještě vás na cestu přetáhne holí.

Teď už jen toužíte vrátit se domů, proto si to namíříte k východu, ale za sebou slyšíte: „Alice, tam nechodte.“ Zatlačíte na dveře a spustí se alarm, jdete tedy k dalším dveřím, ale ty jsou zamčené. Příštího člověka, kterého potkáte, požádáte: „Vezmete mě domů? Bydlím ve Phillipsově ulici, číslo 1200.“ Odpoví vám: „Teď bydlíte tady.“ Propadnete panice a pomyslíte si: „Musím odsud zmizet.“

Takové jsou pacientovy pocity. Netuší, že dělá něco špatného, dokud se neobjevíme my a nezačneme ho napomínat. Dokonce do té doby nebyl ani zmatený!

PŘESTAŇTE PACIENTY OPRAVOVAT! Brali by druhým věci, kdyby si nemysleli, že ve skutečnosti patří jim? *Ne.* Oblékli by si svetr někoho jiného? *Ne.* Vešli by do pokoje, o němž by věděli, že tam nebydlí? *Ne.* Bez ohledu na to, kolikrát je opravíme, stejně se nezmění. Hádejte, kdo se musí změnit? *Ano,* stále jste to vy.

Po přednášce ke mně přišla jedna z posluchaček se slovy: „Díky vám teď nechám maminku, aby nosila župan každý den, aniž by si oblékla spodní prádlo.“ Odpověděla jsem: „No to doufám.“ Pokračovala: „Pochopila jsem, že mě vlastně už nebaví se s ní pořád hádat.“ „To bych prosila.“



Než někoho napomenete, zamyslete se a položte si tři otázky. Jako příklad uveďme jednu z nejpovážlivějších situací: pacient si každý den obléká totéž.

První otázka: ublíží vám to fyzicky (neptám se, zda vás to naštvě; k tomu nemáme nikdy daleko), když pacient bude mít na sobě každý den stejné oblečení? Odpovíte-li upřímně, pak ne.

Druhá otázka: ublíží to fyzicky ostatním obyvatelům domova? Ne. (Ve stáří ztrácíte schopnost vnímat pachy.)

Třetí otázka: vezme-li si osoba postižená demencí každý den na sebe totéž, ublíží to fyzicky jí? Ne.

Jestliže jste odpověděli „ne“ na všechny tři otázky, pak to nechte být. Ono je obtížné obléknout se za den jednou, natož dvakrát.

I když je pacientovo oblečení mírně umazané nebo páchne, ubližuje to někomu? Ne. Až když je jeho oděv vyloženě špinavý, teprve pak je načase pacienta přesvědčit, že by si měl obléknout něco jiného: „Čekáme návštěvu.“ „Je sobota večer.“ „Pojďme se převléknout, jdeme do kostela.“ Prostě předložte pacientovi srozumitelný důvod, proč by si měl šaty vyměnit.

Jsou pacienti se ztrátou krátkodobé paměti schopni uvědomit si, že včera měli na sobě totéž? Ne. Proč si oblékli zrovna tyhle šaty? Protože si je zamilovali a cítí se v nich dobře. Tím, že jim nebudeme bránit, respektujeme jejich důstojnost. Nevybíráte si snad vy sami, co si obléknete?

Zkuste pacientovi vyhodit jeho oblíbený oblek. Zapomene vám to? Rozhodně ne! Je vzteklý, protože oblek nemůže najít. Kdo to odnese? Vy.

Můžete pacientovi zaplnit celou skříň novým oblečením v naději, že začne nosit něco jiného: „Podívej, co všechno jsem ti koupila!“ To pacienta rozčílí, protože jste utratili jeho peníze. Proto navrhuji: pověste mu tajně do skříně devět podobných oděvů a další mu podejte v nákupní tašce: „Dostala jsem to v garážovém výprodeji za deset centů.“ Pokud dotyčná osoba byla zvyklá na luxus, vložte oděv do tašky z jejího oblíbeného oděvního obchodu a řekněte: „Tohle měli v akci, nemohla jsem prostě odolat.“ V době jejich mládí nosili lidé levnější oblečení, to drahé si nechávali na zvláštní příležitost.

Synovi se nelíbilo, že jeho matka nosí každý den stejnou modrou mikinu s kočičkou. Šla jsem tedy do obchodu a koupila šest podobných mikin. Syn byl spokojený a jeho matka si myslela, že má na sobě stále svou původní kočičku.

– WENDA K. GODFREYOVÁ

Má spoustu pěkných bund, ale nosí jen jednu. Pokud to není velikost M, neoblékne si ji. Koupili jsme mu nové pantofle, úplně stejné jako ty staré, ale odmítá je nosit, protože si je šetří.

– MARVEA

Přestože pacientovi pořídíte deset nových kusů oblečení, bude pravděpodobně stále nosit to staré. Uděláte však radost pěti jiným lidem, protože si obléknou svetr vaší maminky nebo nazují pantofle vašeho táty. I když má pacient na sobě oblečení někoho jiného, věří, že je jeho. Nikdy se s pacienty nepřete. Je to předem prohraná bitva.

Pro mě je snadné se s pacienty nedohadovat, vy ale usměrňujete nemocného v naději, že se jeho stav zlepší. Ačkoli jde o oprávněné přání, je to stále jen iluze. Trpí chorobou, která se nedá zastavit. Zamyslete se nad svou pohnutkou – chcete, aby vypadali dobře, protože vy pak budete mít lepší pocit. Opravdu věříte, že čím víc je budete napomínat, tím spíš se jejich stav zlepší? Že se změní? Není tomu tak.

Doufám, že až vás nemocný zase rozčílí, pomyslíte si jen: „A už je to tu zase.“ A pokud ho napomenete, pak se jen sami sobě zasmějte a pomyslíte si: „A už je to tu zase.“



Nemůžete ovlivnit demenci, můžete ovlivnit pouze to, jak na ni reagujete. – LIZ AYRESOVÁ

Nový pohled na starší oblečení

Pravdu má pacient, ne vy



Od této chvíle se mýlíte vy a pravdu má člověk trpící demencí. Pro některé z vás to bude znamenat obrodný proces. Zamyslete se nad tímto: co se stane, když oba – vy i člověk, o nějž pečujete – budete trvat na tom, že máte pravdu? Vznikne konflikt. Jak ovlivní stresovou hladinu? *Zvýší se*. A příjemnou atmosféru? *Vytratí se*. Co je důležitější: mít doma pohodu, nebo mít pravdu?

Kdo z vás má podobné zkušenosti s rodiči? Můj otec například řekne: „Ve středu jsme se byli podívat na burze zvířat.“ Máma mu odporuje: „Ne, ne, to nebylo ve středu, ale v úterý.“ Táta se nedá: „Pak jsme šli ke Stelle a dostali jsme skořicové závitky.“ Na to máma: „Ale to přece nebyly závitky, měli jsme kávový dort.“ TAK UŽ DOST!!! Domníváte se, že táta řekne: „Díky, ty jsi ale bystrá“? Jak se asi táta cítí? *Otrávený, našťvaný a ponížený*. Uráží snad jeho verze někoho? *Ne*.

Máma slyšela mou přednášku aspoň dvacetkrát. Myslíte si, že se změnila? *Ne*. Moje máma je senzační, vystudovala vysokou školu, je úžasně starostlivá a bezvadně vychovala šest dětí (podívejte se například na mě 😊). Promluvila jsem si s mámou mezi čtyřma očima a požádala ji, aby tátu pořád neopravovala: „Záleží snad na tom, kdy se to stalo? Nemá cenu se s ním hádat.“ Věříte, že to pomohlo? *Ne*. Kolik let už tátu opravuje? Padesát sedm. Nedokáže odpovědět: „No dobře, nechám toho,“ jen proto, že já ji nabádám, aby ho neopravovala.

Máma mi tím udělila cennou lekci. Nesmírně mi totiž vadí, jak rodiny stále dokola opravují člověka s demencí. Když ale ani moje máma nedokáže udělat to, co požadují od ostatních, dochází mi, že budu muset mít trpělivost s každým členem rodiny, s nímž přijdu do styku. Pro mě je snadné komunikovat s nemocným, protože si o něm nedělám žádné představy. Ale rodiny očekávají víc; opravují dotyčného v naději, že se jeho stav zlepší. A zlepší se? *Ne*.

Vyprávění mého otce není nic v porovnání s příběhy, které někdy uslyšíte. Některé historky jsou opravdu, ale *opravdu* absurdní. Ublíží někomu? *Ne*. Prostě jen naslouchejte a vypusťte ze svého slovníku výrazy jako *ne, tak to nebylo, pamatuješ si*. Zaručuji vám, že prožijete den mnohem příjemněji.

„Ne, mami, teď bydlíš tady, táta zemřel.“

Raději řekněte: „Táta zas odešel do železářství.“

„Jsem tvůj manžel, Heleno, přece mě poznáváš.“

Raději řekněte: „Jojo, tvůj manžel dokáže být pěkně tvrdohlavý, ale pořád tě má moc rád.“

„Ale ne, tati, já jsem tvoje dcera.“

Raději řekněte: „Julie ráda hraje na housle, stejně jako ty.“

„Tvoji rodiče už nežijí, Shirley.“

Raději řekněte: „Tvoji rodiče tě milují, nikdy by na tebe nezapomněli.“

„To není tvoje oblečení, Mary.“

Raději řekněte: „Pojďme se převléct, Mary, čekáme návštěvu.“ Nebo ji nechte v tom, co má na sobě.

„Ty si nevzpomínáš?“

Raději řekněte: „Máš pravdu, zapomněl jsem.“

„Tos mi už říkala.“

Raději řekněte: „Tvoje vyprávění se mi moc líbí.“

Muži, včetně lékařů a kněží, stále prosazují svou ve styku s ženami trpícími demencí, protože v době jejich mládí se muži *domnívali*, že mají vždy pravdu. Tak si to, chlapi, užívejte, protože až demence postihne mou generaci, bude všechno jinak. ☺

Takže kdo má potíže dát tátovi za pravdu? Příliš dlouho jsme získávali určité návyky, a proto k sobě buďte vlídní, když se je budete odnaučovat. Kdo mě naučil, jak vytvářet okamžiky radosti? Můj táta. On ví, jak druhé rozesmát.



Když se směju, směješ se také. Když se směješ,
směju se s tebou. – JOLENE

Nový pohled na smír

Svedte to na někoho jiného



Jestliže se přihodí něco „špatného“, vždycky to svedte na něco či někoho jiného: na svého šéfa, ošetřovatelku nebo lékaře, na vládu, protivného souseda či dítě, které bydlí daleko, atd. Nebo svalte vinu na pojišťovány: „Teď nemůžeš sednout za volant, auto není pojištěné.“ Eventuálně na zdravotní pojišťovnu: „Podle smlouvy... smíš užívat jen tyhle prášky; můžeš navštívit jen tohoto lékaře; o tebe může pečovat pouze tato osoba.“

Inkontinence

Když se nemocný ráno probudí v promočené posteli, cítí se velmi trapně. Svedte to na něco jiného: „Už nám zase protéká střecha!“ nebo: „To zatracený psisko!“ Buď uvěří, že postel opravdu nepromočil on, nebo si pomyslí: „Ty seš ale pitomec.“ Vaše vysvětlení ho však upokojí, protože počurat se v posteli znamenalo pro jeho generaci vždycky malér. Pokud trpí inkontinencí přes den, pošeptejte mu: „Asi ses posadil někam do mokra. Pojdme se převléct, hned se budeš cítit líp.“

Zapomněl, že je objednaný k lékaři

Desetkrát za dopoledne zavoláte a připomenete nemocnému, že je objednaný k lékaři, dokonce necháte i vzkaz na lednici. Když pro něj přijedete, hned ve dveřích se zeptáte: „Seš připravený?“ Odpoví vám: „Na co? Vždyť jsi mi nic neřekla, nikam nejedu!“ A protože jste jen člověk, přestanete se ovládat a vyjedete na něj: „Říkala jsem ti to desetkrát!!!“ Taková reakce ho však jen rozruší a tím spíš odmítá s vámi jet. Mnohem účinnější je vzít vinu na sebe: „Aha, zapomněla jsem ti to říct, promiň. Cestou se můžeme zastavit na zmrzlinu.“ Nalákejte ho na něco, co má rád.

Chtěli byste slyšet ještě jednu radu? Neztrácejte čas upomínáním, jen se omluvte a přijedte s předstihem pro případ, že nemocný není nachystaný a potřebuje pomoc.

Pokud vás nemocný přistihne při lži, zkuste následující:

„Mrzí mě to.“

„Nechtěl jsem tě rozrušit, už se to víckrát nestane.“

„Zapomněla jsem, promiň.“

„Máš pravdu, popletl jsem to.“

„Promiň, špatně jsem tomu rozuměla.“

„Omlouvám se. Odpustíš mi?“

Vy jako pečovateli chcete, aby vás pacient měl rád, důvěřoval vám a byl přesvědčený, že jste na jeho straně. Jestliže má dojem, že jste něco zavinili vy, pak opakujte po mně: „Promiň, mrzí mě to,“ protože je obtížné hádat se s někým, kdo projevil lítost.



Ten, kdo se usmívá v nesnázích, přišel na to,
koho by mohl obvinít. – ROBERT BLOCH

Nový pohled na obětního beránka