

Foto: Renata Muchová



# Stáří nepřichází až úderem osmdesátky

Simona Bagarová se zabývá tématem péče o potřebné, hlavně seniory. Napsala o tom i knihu. „Pocit osamění je cesta do pekla,“ říká.



**Jan David**  
spolupracovník MF DNES

Vztahy jsou alfa a omega všeho, říká Simona Bagarová, zakladatelka organizace MILA, která se zabývá tématem péče o seniory i zvyšováním prestiže pečovatelské profese.

**V knize Hladím vedete rozhovory s lidmi, kterým péče o potřebné vstoupila do života i jinak než profesionálně. Podle čeho jste je vybírala?**

Hlavním klíčem bylo, že mají v životě nějak zastoupené téma péče. Vybírala jsem zároveň lidi, kteří jsou přirozeně pozitivní a kteří vnímají otázky spojené s péčí nejen jako komplikaci, ale i příležitost - třeba k sebepoznání.

**V jednom z pěti rozhovorů vystupuje Barbora Chuecos, matka šestnáctiletého autistického syna, která se snaží obtížnou situaci vnímat pozitivně. Tím vás její příběh inspiroval?**  
Bára byla vrcholová manažerka v kor-

porátu, zůstala doma, když se jí narodil syn s autismem. Zaujal mě její přístup k tématu, který se dá vyjádřit slovem otevřenost. Nikdy nespadá do role oběti či pocitu nespravedlnosti, což není běžné. V knize říká, že vše, co v životě potkáme, nás proměňuje, a chce věřit, že k lepšímu. Přijde mi to jako velice užitečný postoj nejen pro výchovu dítěte s autismem, ale obecně pro spokojený život díky vděčnosti za každodennost.

**Dá se to naučit?**

Nejsem si jistá, záleží na povaze. Každý se sice můžeme kultivovat a proměňovat, ale ne vždy dokážeme najít optimismus. Péče není vždy a za každou cenu pozitivní. Řada příběhů, se kterými jsem se profesně setkala, je strašně těžká a neřešitelná, chápu, když člověk nevidí nic pozitivního ani žádnou naději.

**Barbora nezůstala závislá na sociálním systému státu, naopak vytvořila neziskovou organizaci pomáhající ostatním. Když už jsou na něm ale lidé závislí, jak funguje?**

Není špatný, nenechá lidi v problémech padnout na úplné dno. Pomoc existuje ve formě dávek a služeb, problémem je, že se v nich lidé neorientují, často nemají důvěru v sociální pracovníky na úřadech a také to, že ne vždy a všude je služeb dostatek. Zůstávají pak s problémy sami a mají pocit, že to nějak urvou, protože říct si o pomoc je

podle nich ostuda. Tak to často vnímá generace našich maminek - musíme to vydržet a za každou cenu zvládnout.

**Jak na to, aby to lidé zvládli?**

Ideální je najít kombinaci, jak zapojit rodinu, sociální organizace i stát. Jenže když začnete řešit náhlou stresovou situaci v rodině, přepnete pod tlakem do pohotovostního režimu. Chcete vše hlavně rychle. Ne každý si sedne a vede hluboké rozhovory o tom, jak téma v rodině pojmut. Samotný systém státu ale není dostačující, proto skoro vždy hrají roli v pomoci i nevládní organizace, které v řadě věcí státní zastupují či nahrazují. Bohužel, pečovatelský nemá ve společnosti hodnotu, i když je to extrémně náročná práce, speciálně v péči o seniory. Nárůst lidí s demencí je už dnes ohromný a jejich počet se má do roku 2025 zdvojnásobit. Dnes trpí demencí okolo 170 tisíc lidí.

**Sama jste se před pár lety stala dobrovolnicí u seniorů, co vám to dalo? Během covidu jsem mimo organizování šití roušek ve věznicích a podobných aktivit obvolala i pár domovů pro seniory a do jednoho začala chodit pomáhat s péčí. Někteří z jejich klientů mi přirostli k srdci víc a chodila jsem za nimi i po skončení covidu. Jedním byl 103letý pán, který měl úplně bystrou mysl, a pro mě bylo fascinující povídat si s někým v tak vysokém věku. Naučila jsem se, že jim čas plyne jinak, a**

tedy se musím zklidnit a naladit na jejich prostředí.

**Na osmdesátku už táhne další osobností ve vaší knize - českému publicistovi, architektovi a výtvarníkovi Michaelu Třeštíkoví. Jak jste narefalovala právě na něj?**

Michala jsem kdysi oslovila jako editora své první knížky Hořim, která obsahuje rozhovory s pěti profesionálními pečovateli. Vyšla před třemi lety a za úspěch považují, že se stala povinnou literaturou na fakultě ošetřovatelství 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy. Když jsem ho oslovila kvůli nové spolupráci, zmínil, že do své knihy píše kapitolu o stáří a smyslu života. Hned jsem se toho chytila a poprosila ho, aby si o tom povídal i se mnou. Věděla jsem, že Michael, se kterým jsme se během let spřátelili, bude otevřený. Chtěla jsem nahlédnout i do hlavy člověka, který má víc času za sebou než před sebou.

**V knize otevřeně mluví o stárnutí těla, kdy nefunguje nejen sluch, ale ani hlas. A přemítá, za jakých podmínek chce zůstat naživu, plánuje i možnost své smrti. Náročné a přitom přirozené, navíc odlehčené.**

Dokáže se na vše podívat i s humorem, což mi přijde hodně užitečné. Michal je charismatický a zábavný člověk, který je duší velmi mladý. A přesně definuje to, že předpokladem dobrého stáří je dobrá dospělost. Do dobrého stáří z blbě dospělosti nenaskočíš. Tímto rozhovorem jsem chtěla ukázat, že i když ještě nejsme staří, už se nás to téma týká. Stáří nepřichází úderem „osmdesátky“. Jak žijeme, jak fungujeme, jaké máme vztahy a jak jsme se sebou v souladu, to nás ve stáří dobehne, a proto se nás stáří týká celý život.

**Dokázali jste se zasmát i náročným tématu eutanazie. Jak se otvírá takové téma?**

Michal o tom začal mluvit sám při prvním rozhovoru ve chvíli, kdy se zamýšlel nad tím, co ještě je a co není důstojné. Říkal, že by ho hodně uklidnilo, kdyby měl v určité chvíli možnost volby, že už tady být nechce.

**Dokonce detailně popisuje, jak a kdy má nachystaný svůj případný odchod ze života. Jaký je váš pohled na eutanazii?**

Vyvíjí se, o tématu je třeba minimálně diskutovat a kultivovat ho. Přijde mi, že mít kontrolu nad tím, kdy umřeme, je i nebezpečné. Na druhou stranu loni mi zemřel táta na rakovinu,

SIMMONA BAGAROVÁ

a měli jsme ho doma. Musím říct, že nakonec jsem byla ráda za jeho rychlý odchod, protože jsem si uvědomila, že bych nerada, aby v takovém stavu zůstával extrémně dlouho. Zároveň vím, že nemůžu nikomu radit, jak by se v takové chvíli měl zachovat. Je to složitá téma a je nutné se na ně dívat i v kontextu toho, jak se vyvíjí medicína a kde jsou její hranice. Kam až chceme smrt posouvat a za jakých podmínek? Zdravotní pohled je hodně oddělený od toho sociálního.

**Co ukazuje příběh Filipa, který původně vystudoval herectví a režii, ale nakonec se stal dětským fyzioterapeutem v Motole?**

S Filipem, který na klinice profesora Pavla Koláře vede jediné lůžkové oddělení dětské rehabilitace v Česku, jsme spolužáci ze základní školy. Známe se a díky své zlomené noze jsem před rokem v rámci rehabilitací měla možnost pozorovat, jak komunikuje a pracuje s pacienty, s dětmi, které ho milují. Líbila se mi jeho absolutní vášeň pro práci s dětmi, přestože často narazí na různé asociální byrokratické a systémové limity. Jeho příběh ukazuje, jak vydržet a jít dál, i s administrativními klackými házenými pod nohy. Daří se mu jít dál, ale za jakou cenu? Tohle téma je mi hodně blízké, protože i v naší nevládní organizaci MILA zažívám neustálé boje o různé změny. I rozhovor s ním je ale pozitivní! (úsměv)

**Dá se to říct i o ženě z dalšího rozhovoru v knize, která se třicet let starala o manžela po mozkové příhodě?**

To byl asi nejtěžší příběh, který jsem v životě slyšela. Irena mě před lety oslovila, že si chce koupit mou první knihu Hořim, a domluvily jsme se na osobním předání a kávě, protože chtěla poradit s péčí o manžela. Vypadlo z ní, že od šestnácti let žije s mužem, který kolem čtyřicítky měl těžkou mozkovou příhodu a zůstal úplně závislý na její péči. Jen díky tomu, že byla překladatelka a pracovala z domova a její muž byl movitý právník, mohli vše zvládnout relativně svépomocí. Situace ale začala být komplikovanější vzhledem ke stárnutí, kdy se následky mrtvice prohlubovaly. Muž nemluvil, začal být i agresivní a fyzicky útočil, žena si přestávala vědět rady.

**Co v takové situaci dělat?**

Zvažovala umístění manžela do ústavu. A přemýšlela, jak vybrat ten správný. Jednou z jejích největších obav bylo, že by mu někde v domově seniorů dali první den inkontinenční pomůcky a stal se z něj „ležák“. Poslední roky byla zvyklá s ním i několikrát za noc vstávat a vodit ho na záchod, protože tam sám nedešel. Byla vyčerpaná, velice jí chyběla podpora, ne na pár hodin, ale ideálně na čtyřicet hodin denně. Je to téma mnoha lidí, ale takovou plnohodnotnou podporu náš systém samozřejmě řešit nemůže.

**Nakonec ho do ústavu dala musela.**

Ano, ale obrovsky bojovala, aby ho mohla mít doma co nejdéle. V tom příběhu si říkám, kam až je člověk ochotný zajít z lásky a pocitu povinnosti - v tom dobrém smyslu. A jak je důležité myslet na to, aby měl dost peněz na zvládnutí výdajů s péčí spojených. Důležitá je pro mě rovina, kvůli které do rozhovoru se mnou Irena šla, a to je sdílení - bychom věděli, že se tyto věci dějí. Málo o nich mluvíme a často na řešení zůstáváme sami. Pocit osamění je ale cesta do pekla. Svým příběhem chtěla dodat odvahu lidem, kteří procházejí něčím podobným.

**Jaké máte ze své praxe tip nebo doporučení na závěr?**

Lidé mi často píší a telefonují, že mají blízkého v nemocnici a potřebují pro něj zařídit domov pro seniory. Dobrý a co nejrychlejší. Ale většinou si neuvědomují, že mezi nemocnicí a domovem seniorů je ještě řada možností. První krok je zastavit se a položit si otázku: Co by chtěla máma/táta/děda? A snažit se takové řešení se zapojením rodiny, neziskových organizací a státu poskládat. Nerozhodovat „o nich bez nich“. Ne vždy lze přání blízkých splnit na sto procent, ale vždy má smysl se o to snažit, protože důstojné stáří si přeje každý. A tohle je ten moment, kdy se ukáže, jaké naše vztahy jsou. A proto jsem napsala Hladím, které ukazuje, že vztahy jsou alfa a omega všeho.

**Pomáhá seniorům**

Simona Bagarová (1981) vystudovala sociální práci. Je zakladatelkou organizace MILA, která funguje sedmým rokem v sedmi lidech, aby pomohla seniorům i těm, kteří o ně pečují. Spolupracují s domovy se službami pro seniory, kde podporují pečovatele. Zabývají se také osvětou pečovatelského povolání, které podle nich není podřadnou prací, ale tou největší službou. Snaží se také o impulzy k systémovým změnám. Je autorkou dvou knih - Hořim a Hladím.