## Pro pečující o těžce nemocné a umírající

Většina lidí, pokud by si mohla vybírat , by si přála zemřít co nejpozději, ale hlavně co nejrychleji, a pokud možno ve spánku. Ale delší nemoc mívá i svoji velice významnou pozitivní stránku. Bývá velkou příležitostí, a to nejen pro nemocného, ale i pro celé jeho okolí. Vážná nemoc zpravidla vede člověka k přehodnocení jeho dosavadního žebříčku hodnot. Je-li tato příležitost správně pochopena, může být nemoc tím nejplodnějším úsekem života. Stále ještě není pozdě. O smysluplnosti života rozhodují jeho vrcholné body a jediný okamžik může zpětně dát smysl celému životu /Frankl/. Ta možnost zůstává i tehdy, když je nemocný plně odkázaný na ošetřování druhou osobou. I když už nemůže pracovat, jak byl zvyklý, dokáže milovat. A může to dát najevo. Může obdivovat krásu přírody, umění, a může to také dát najevo, možná na to dřív neměl čas.To všechno jsou hodnoty vyššího řádu než hodnoty hmotné, které doposud za celý život vytvářel. Je dobré to vědět, protože chceme-li těžce nemocného doprovázet, měli bychom mu tu příležitosti k vytváření těchto tzv. prožitkových hodnot umět trochu přihráva . Existuje i další kategorie hodnot, která je ještě vyššího řádu a tou jsou hodnoty postojové. Člověk může např. odpustit křivdy a také to dát zřetelně najevo, a právě tohle může být v jeho životě tím vrcholným bodem, který dá zpětně smysl celému předchozímu životu. Náhlá smrt ve spánku by ho o tuto možnost připravila.Život má smysl i v té nejtěžší situaci, lze jej smysluplně utvářet uskutečňováním hodnot v jednotlivých přítomných okamžicích. Jistě budeme se svým časem hospodařit mnohem moudřeji, kdy si uvědomíme, že každý jednotlivý okamžik našeho života je neopakovatelný, vyskytne se jednou a nikdy jindy už nemůže nastat. Příští okamžik už je jiný a rovněž neopakovatelný, každý okamžik v sobě skrývá příležitost vytvářet hodnoty. Nejen hodnoty tvůrčí /které představují především práci/, ale právě i hodnoty vyššího řádu: Hodnoty prožitkové, tyto je možné vytvářet je prakticky všude, nezávisle na zdravotním stavu, i na smrtelné posteli. Patří sem láska, také vnímání a prožívání krásy přírody, umění, hudby apod. I o těchto hodnotách, kterými lze život smysluplně naplnit platí, že je nikdo nemůže vymazat, zůstávají trvale zapsány, nemusely vůbec vzniknout,záleží jen na člověku, který v daném, neopakovatelném okamžiku svou příležitost buď využil nebo navždy promarnil. Nic z toho, co se událo nejde vymazat, kdyby však nebyla možnost opravného opatření, bylo by to skutečně k zoufání. V takovém případě by mnohý z nás asi opravdu život neunesl. Člověk se totiž v jeho průběhu mnohokrát nezachová, jak by měl. Nedělá jen dobro, páchá i zlo. Někdy nezměnitelnou situaci velkoryse přijímá, jindy ji třeba zvrátí tím, že se přidá k nepříteli a ubližuje druhým, naštěstí existuje opravné opatření-lítost. Lítost může smazat vinu, tohle je potřeba vědět, protože se výčitkami svědomí se u umírajících setkáváme často, dokud jsou lidé zdraví a při síle, často o nich platí slova, která kdysi pronesl Plinius: „Mnoho lidí se bojí o svou pověst, ale málo lidí se bojí svého svědomí“, o to víc se hlásí svědomí, když se závěr života a jeho bilancování blíží. A protože pacient málokdy a málokomu odhalí skutečná stav svého nitra, není divu, že lékař ani druzí pravou příčinu pacientova leckdy nezměrného utrpění špatně odhadnou. V podstatě jde o chybnou diagnózu, na kterou nepomohou žádné medikamenty, není na místě Diazepam, ale opravdová, upřímná, poctivá lítost. Jedině jejím prostřednictvím se takový pacient může propracovat ke klidu, smíru a vnitřnímu pokoji.

Hodnoty postojové: člověk se může ocitnout v situaci, která je nějakým způsobem těžká, pak si musí ujasnit, jestli je v jeho silách ji změnit nebo ne. Pokud ano, je povinen pro to něco udělat /hodnoty tvůrčí/, pokud je to opravdu nezměnitelné, např. neodvratitelnost smrti, zbývá tu ještě prostor pro hodnoty postojové. Zajímavé je v této souvislosti si uvědomit, že úspěch a prožívání smysluplnosti života na straně jedné a neúspěch a zoufalství na straně druhé nejsou vždycky přímo úměrné. Známe lidi, kteří dosáhli všeho, co si předsevzali, mají úspěch v povolání, topí se v penězích, jsou obdivováni, a přesto nejsou šťastní, neprožívají smysluplnost života. Naopak jsou lidé, kteří jsou /v očích světa/ úplně neschopní, nemožní, neúspěšní a přesto jim radost září z očí, a oni žijí smysluplně, třeba na invalidním vozíku.

Jestliže se člověk chce pustit do něčeho tak zodpovědného, jako je péče a doprovázení těžce nemocného a umírajícího, je vhodné vysvětlit to, jak člověk obecně reaguje na všechny větší zátěže v životě. V podstatě jde o psychickou obranu. Individuálně jsou reakce velmi rozdílné, závisí na mnoha okolnostech, např. na typu osobnosti a temperamentu, věku, životních zkušenostech, momentální zdravotní kondici, rodinném či jiném zázemí. I když jsou reakce lidí různé, závisí na spoustě vnějších okolností, na dosavadních zkušenostech a osobnosti jednotlivce, určité zákonitosti jsou. Přehledně, jako fáze, je lze rozdělit takto: 1/negace, šok, popírání (ne, já ne, to je určitě omyl..),2/ agrese,hněv (proč zrovna já,čí je to vina?.) 3/ smlouvání (hledání léčitelů,diet atd) 4/deprese, smutek (smutek z utrpěné ztráty, strach o zajištění rodiny atd), 5/smíření (vyrovnání) Je třeba si uvědomit, že uvedenými fázemi neprochází jen pacient, ale i jeho nejbližší. Ti trpí spolu s ním, navíc se od nich očekává někdy až nadlidský výkon. Proto musí být rozumná hranice, v něčem je rodina nezastupitelná, v něčem zastupitelná je. A musí mít možnost si odpočinout a nabrat dech. Fáze nemusí vždy zachovávat vyjmenovaný sled, naopak ,často se některé z nich opakovaně vracejí a střídají a mohou se i dvě nebo tři i v jednom dni prolínat. Je třeba vědět, že většinou je časový posun, v jakém prožívají jednotlivé fáze pacient a jeho blízcí, jestliže pacient dosáhl stadia smíření, zatímco jeho okolí stále ještě prožívá fázi smlouvání, může to být na škodu. Třeba že to není lehké, měla by rodina se snažit co nejdříve vyrovnat s nemocným krok.

Radost a láska léčí. Nikdo nepochybuje o tom, že stres a negativní emoce jsou příčinou mnoha chorob /“..mě z toho ranní mrtvice..“,/ ale že nás pozitivní emoce před nemocí chrání, případně mohou již vzniklou nemoc zlepšit, někdy i vyléčit, to ví málokdo. Láska, naděje, smích a smysl pro humor jsou dobře známým zdrojem sil. Všechny souvisí s pozitivními emocemi, především s radostí. Vždycky jde o kombinaci pozitivních emocí vrozených a získaných. K vrozeným patří např. prožitek tělesného kontaktu. Člověku, který se nachází v nesnázích, může lidský dotyk dodat naději a sílu. Podobně blahodárný vliv má i hudba, zájmy, koníčky, uspokojující povolání, ale především dobré mezilidské vztahy a láska. Naděje je k životu nutná, nelze se jí naučit, je to svým způsobem dar. Dá se říci, že lidé, kteří se celý život snaží vidět věci spíše růžovými brýlemi, jsou v době těžké nemoci zvýhodněni, vidět a zachovat si naději není pro ně tak těžké jako pro pesimisty. To by si měl uvědomit každý, kdo bude pečovat o těžce nemocného, a vlévat mu naději do žil. Posilovat naději v nemocném vůbec neznamená, že mu musíme lhát. Naopak, krátkonohou lží se připravujeme dříve nebo později o důvěru pacienta a jeho možná i o poslední naději. Láskou podložená upřímnost a opravdovost nikoho nezraní a nemocný ji ocení. Doufat znamená před sebou vidět možnost. Možnost dalšího kroku, a není-li už naděje na uzdravení, je nutno taktikou malých kroků a drobných splnitelných cílů nemocného držet nad vodou. Nejdřív se těší na promoci dcery, která bude za půl roku, pak na vnouče, které se má narodit za měsíc, pak se upne k něčemu, co má být za týden nebo zítra. Raduje se ze spousty malých, ale dosažitelných cílů, a i když jsou krůčky stále kratší, naděje zůstává. Není tak důležité, že na začátku doufal, že postaví domek a dnes doufá, že ta třešeň před oknem už určitě rozkvete a on ji uvidí. Dokud člověk vidí před sebou úkol, má proč žít. Kdo má proč žít, snese téměř každé jak. Někdo se těší z toho, že bude žít dál ve svém potomstvu, jiný zase ve svém díle, které zde zanechal.

I kdyby se nám zdály naděje druhého falešné, nelze mu je brát. Jediné nešetrné slovo nebo chyba v mimoslovní komunikaci může způsobit pochybnost nemocného a připravit ho o naději. Je nutno vážit každé slovo. Nikdy bychom neměli říct, že situace je beznadějná. Lze si po pravdě přiznat, že je to vážné nebo těžké. Rozdíl je v tom, že důraz je na tíži, nikoliv na beznaději.

Výše uvedený text byl převzat z knihy Hospice a umění doprovázet, kterou napsala MUDr .Marie Svatošová, prezidentka Asociace poskytovatelů hospicové paliativní péče. Knížky i další písemné informace jsou k zapůjčení v ordinaci.