



Obrázky ze života

SVETLANA ŽUCHOVÁ



motto

Obrazy ze života M.

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.moto.cz

www.albatrosmedia.cz



motto

Svetlana Žuchová

Obrazy ze života M. – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2016

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

Obrázky ze života

SVETLANA ŽUCHOVÁ



Praha 2016

Přeložili Miluše Krejčová a Tomáš Krejčí

Tchovimu

„One life. Live it well.“

Holmes Place Praha

Noční práce

V nemocnici se nespí a nebdí podle slunce. Tak jako se v nemocnici v noci nespí, smí se v nemocnici spát přes den. Nikdo se nediví, když řeknu, že si na chvíli lehnu. Všichni si na chvíli leháme. Zavřu dveře a zhasnu světlo. Nejsou ještě ani čtyři hodiny, ale venku je zamračeno, a tak je brzy tma. Přikryju gauč bílou dekou, kterou se přikrývám jenom já. Na gauč si lehá kdokoli, kdo si na chvíli lehne nebo kdo tu v noci spí. Nedbáme na to a spíme ve společných peřinách, které jsou teď srolované v odkládacím prostoru pod gaučem. Spím bez polštáře, ale polštář si někdy dávám za záda, když si na gauči čtu a opírám se o zeď. To si ho pak vložím za záda a občas z něj cítím vůně jiných lidí. Když si někdy večer lehám na tenhle gauč do erárních peřin, nedbám na stopy, které na nich zanechali kolegové. Jsem vždycky hodně unavená a lehla bych si kamkoli. Jako při dlouhých cestách autobusy mezinárodních linek, kdy si někteří cestující lehají do uliček mezi sedadly. Ane-

bo na letišti, kdy lidé vyčerpaní časovými posuny a suchým vzduchem na palubách letadel polehávají na podlaze v odletových halách. Ospalost je někdy tak naléhavá, že lidé odloží hygienické návyky a lehnou si, kde je zrovna místo.

Časem jsem se ale přece jen naučila několik pravidel. Na rozdíl od interkontinentálního letu není noční služba výjimečná situace. Když nás bylo na oddělení málo, sloužili jsme i každý třetí den. Při prvních službách jsem se chovala jako pes, který si lehne kdekoli. Prý než si pes lehne, několikrát se otočí. Údajně je to pozůstatek z dob ve stepi, kdy si musel před ulehnutím připravit místo ve vysoké trávě. Při prvních službách jsem si na podlahu místnosti rozložila spací pytel, lehla si na něj a přikryla se dekou. Někdy jsem si lehala oblečená, abych neztrácela čas, kdyby v noci zazvonil telefon. Ráno jsem lůžko neskládala, abych si na něj mohla lehnout i přes den. Nesprchovala jsem se, jenom jsem si nad umyvadlem na dámských toaletách vyčistila zuby a opláchla obličej. Jsem zvyklá často si mýt vlasy a v den po službě jsem se cítila špinavá. Neumyté vlasy byly na pohmat nepoddajné. Paní uklízečka, která nám chodí každé ráno vytírat podlahu, srolovala můj spací pytel i s dekou do kouta místnosti

a zespoda bylo vidět na umělém černém materiálu prach a vlasy ze země. Zvedla hrnek s nedopitým čajem, který byl ještě od večera na zemi u mého lůžka, a postavila ho i se zbytkem studeného čaje a čajovým sáčkem na stůl. Čajový sáček z hrnku nikdy nevyndávám, aby byl silnější. Přestože mě lidé upozorňují, že do čaje se potom vyluhují i tříslloviny, vyzkoušela jsem si, že zelený čaj má silnější povzbuzující účinky, když v něm sáček zůstane.

Když jsem takhle sloužila i několikrát do týdne, byla jsem každý den buď po službě, nebo před ní. Buď špinavá a nevyspalá, nebo opatrná, abych se dobře vyspala i na zítřek. Všechno jsem plánovala podle toho, jestli sloužím, budu po službě nebo před službou.

Proto jsem si stanovila pravidla, aby se ze služeb stala součást života a nenarušovaly tok času. Z nepravidelnosti se musela stát součást vzorku. Domluvila jsem se, že ve službě můžu spát v místnosti s gaučem. Vždycky mě překvapovalo, že i psi chápou, že ležet na vyvýšeném místě je lepší než ležet na zemi. Psům by to přece mohlo být jedno, jsou zvyklí lehat si na stepní trávu. Psi přece přirozeně nesedí na židlich a nekladou věci na stůl, jejich život se odehrá-

vá na zemi. A přece i pes, který žije v bytě, dává přednost ležení v křesle nebo na gauči. Přestože má na zemi měkké místo k ležení, i pes chápe, že lepší je ležet někde nahoře než v pelechu na zemi. Prý je to pradávňý biologický archetyp, že výše je lepší než níže. Proto jsem se dohodla, že smím sloužit v místnosti, v níž je postel. Přestože spací pytel byl měkký a teplý, vstávat z postele je méně únavné než vstávat ze země.

Druhé pravidlo, které pečlivě dodržuju, je každodenní sprchování. Ráno si radši přivstanu, třebaže ve službě se někdy počítá každá minuta spánku. Navzdory tomu se radši budím o chvíli dřív, vezmu telefon i ručník a odemknu sprchy, které jsou na chodbě. Z místnosti, v níž spím, přecházím pouze v teplácích a bosá chodbou a někdy potkám kolegy, kteří ráno přicházejí do práce. Ale v nemocnici se tomu nikdo nediví. Jsme zvyklí vidět se s otiskem polštáře na tváři nebo v bílých pantoflích na bosých nohou. Ve sprše za sebou zamknu, protože sprchy slouží všem, kteří ráno vstávají po službě. Osprchuju se jako každý den. Dbám na to, abych žádný úkon nevynechala a celý den mi potom nechyběl. Oholím si nohy, umyju vlasy šamponem i kondicionérem, utřu se a použiju deodorant. Zvykla jsem si

nosit do služby šaty na převlečení. To je další věc. Do služeb chodím v kalhotách, které se dají v noci rychle obléct, ale po službě si někdy obléknu punčochy a sukni. Začíná nový den, jsem osprchovaná a mám na sobě nové oblečení. Nermaluju se, ale kdybych se malovala, udělala bych to.

Dodržování těchto pravidel mi velmi pomohlo. Uvědomila jsem si, že jsou prvořadá a je zapotřebí na ně pečlivě dbát. Někdy, když je služba špatná a téměř celou noc nespím, zvažuju, že se ráno neosprchuju. Přece se však vždycky přinutím a věnuju chvíli rannímu rituálu. Dosud jsem měla štěstí, zatímco jsem byla ve sprše, telefon nikdy nezvonil. Telefon musím mít ve službě vždycky s sebou a za každých okolností ho musím zvednout. Při sprchování pokaždé spěchám a odhaduju, v kterém okamžiku by bylo zvonění nejhorší. Nejhorší by bylo, kdyby telefon zazvonil, když mám na vlasech šampon, protože s pěnou na hlavě bych ze sprchy vyběhnout nemohla. Doteď se to však nikdy nestalo, vždycky jsem měla dost času spláchnout z těla a vlasů pěnu, utřít se, dokonce se i obléct. To však neznamená, že se to jednou nestane a nebudu muset improvizovat. Koupila jsem si i malý fén, abych si mohla vlasy vysušit. S mokkými vlasy jsem už jednou utíkala na ambu-

lanci, ale to až tolik nevadí. V nemocnici je teplo, topení je nastavené na nejvyšší stupeň.

Při službách jsem dlouho nemohla vůbec jíst. Noční služby jsou nejlepší redukční dieta. Po službě jsem vždycky měla minimálně o kilo míň. Druhý den se mi však točila hlava a byla jsem ospalá nejen z nedostatku spánku, ale i z hladu. Když jsem vstala od stolu, zatmělo se mi před očima a musela jsem se rychle předklonit, abych získala rovnováhu. Když jsem přece jen jedla, bylo to hlavně pečivo, někdy rohlíky, jindy povidlové taštičky nebo buchty balené po šesti. Jedla jsem v divných časech, které nebyly určené na jídlo, někdy i v noci, když mě vzbudilo zvonění telefonu. Oblékla jsem se, a než jsem odběhla na ambulanci, ukousla jsem si kousek buchty. Potom jsem začala dbát na to, abych obědvala, svačila a večeřela. Nutím se, abych šla v době oběda před službou aspoň do jídelny na teplé jídlo, a večer si občas objednáám pizzu. Když má Oto čas, přijde za mnou a přinese jídlo z čínského bufetu. Přinese i lahev vody, abych kromě zeleného čaje pila i jiné tekutiny. Mám na stole lahev minerálky a připomínám si, že musím dodržovat pitný režim.

~ ~ ~

Tato pravidla pečlivě dodržuju jako stárnoucí člověk, který jde každé odpoledne na zdravotní procházku. Důležité je jít bez ohledu na počasí podle hesla, že neexistuje špatné počasí, je pouze špatné oblečení. Při dešti je třeba vzít si deštník a v zimě ušanku, důležité je jít. Když máma žila sama, zapsala se na univerzitu třetího věku a na přednášky chodila i tehdy, když ji téma zrovna nezajímalo. Stačí si jednou poležet o něco déle a z výjimky se stane zhoubné pravidlo.

Dlouho jsem vyznávala i pravidlo, že nespím přes den. Ve dne se bdí a v noci se spí, jinak člověk neví, jestli má spát nebo bdít. Po celonoční cestě autobusem je lepší být celý den jako mátoha a počkat do večera. Tohle pravidlo jsem ale při dlouhých víkendových službách opustila. V nemocnici se nebdí a nespí podle slunce, a když jsem se ani následující noc nemohla vyspat, naučila jsem se lehat si i ve dne. O víkendové službě je zapotřebí využít ke spánku každou chvíli. Zavřít dveře, zhasnout světlo, telefon položit k hlavě a na chvíli si lehnout.

Takhle se noční služby i dny po službách začlenily do každodennosti. Staly se součástí tkaniny. Tkanina je sice občas na pohmat drsná, ale aspoň v ní

nejsou díry a uzly. Čemu se však nelze vyhnout, je únava. I únava je součástí běžného života, a tak jako prý Eskymáci mají mnoho slov na pojmenování různých druhů bílé, naučila jsem se rozlišovat různé formy únavy. Nejen únavu z tělesné námahy a únavu z přemýšlení. Únava je někdy spíš tělesný pocit. Potí se mi dlaně a cítím, jak mi bije srdce. I když se ráno osprchuju a převleču do čistého, cítím se špinavá a někdy mě bolí svaly i kůže. Jindy jsem unavená takovým způsobem, že mě při pohledu do stran bolí svaly pohybující očima. Někdy se únava projevuje neutišitelným hladem, někdy mám pocit, jako bych měla v žaludku písek. Občas se nesoustředím, ale někdy se mi díky únavě naopak přemýšlí snadno. Někdy podupávám nohou, přecházím z místa na místo, jindy mi všechno vadí a všechno mě dráždí. Cestou na zastávku autobusu mi vadí lidé, co zcela každodenně kráčejí přede mnou. Nikdo se mi neplete pod nohy, mám kolem sebe dost místa, můžu zrychlit krok. Navzdory tomu bych nejraději do každého narážela a odstrkovala každého z cesty. Kleju a používám silná slova. Nejlepší je únava, která je jako nepřekonatelná ospalost. Tedy tahle únava je nejlepší, když mám možnost spát. Trvalo mi dlouho, než jsem objevila jednoduchou zákonitost, že na hlad je nejlepší jídlo a na únavu spánek.

Dlouho jsem se snažila zahánět únavu pohybem, soustředěním, jídlem nebo kávou. Chvíli fungoval zelený čaj. Potom jsem zjistila, že spánek je proti únavě nejúčinnějším prostředkem. Takováhle únava je na nočních službách to nejhezčí. Skoro bych řekla, že vedle peněz sloužím noční služby především kvůli této únavě. Když si pak konečně lehnu, zavřu oči a jediné, na čem záleží, je spánek. Všechno ostatní zmizí, nic není důležité. Myslím, že bych usnula, i kdyby kolem mě hořelo, přestože – samozřejmě – nikdy nehoří.

Kromě únavy je na nočních službách příjemná intimita, která se pojí s noční prací. Více ji cítím v zimě, kdy se brzy stmívá. V létě je na ni třeba čekat do setmění, ale potom je stejná. Na odděleních se rozsvítí, ale chodby nemocnice jsou tmavé. Většinu dveří zamknou a všude se lze dostat pouze s klíčem. V některých místnostech je tiše puštěné rádio a na počítačích se někteří dívají na filmy. Každý máme svoje úkoly, které plníme v souhře výrobní linky, kde každý zná svůj drobný pohyb, ale řetězovým pohybů vzniká hezký výrobek. Na shledanou, zdravíme se navzájem, protože víme, že se tu noc ještě uvidíme.

~ ~ ~