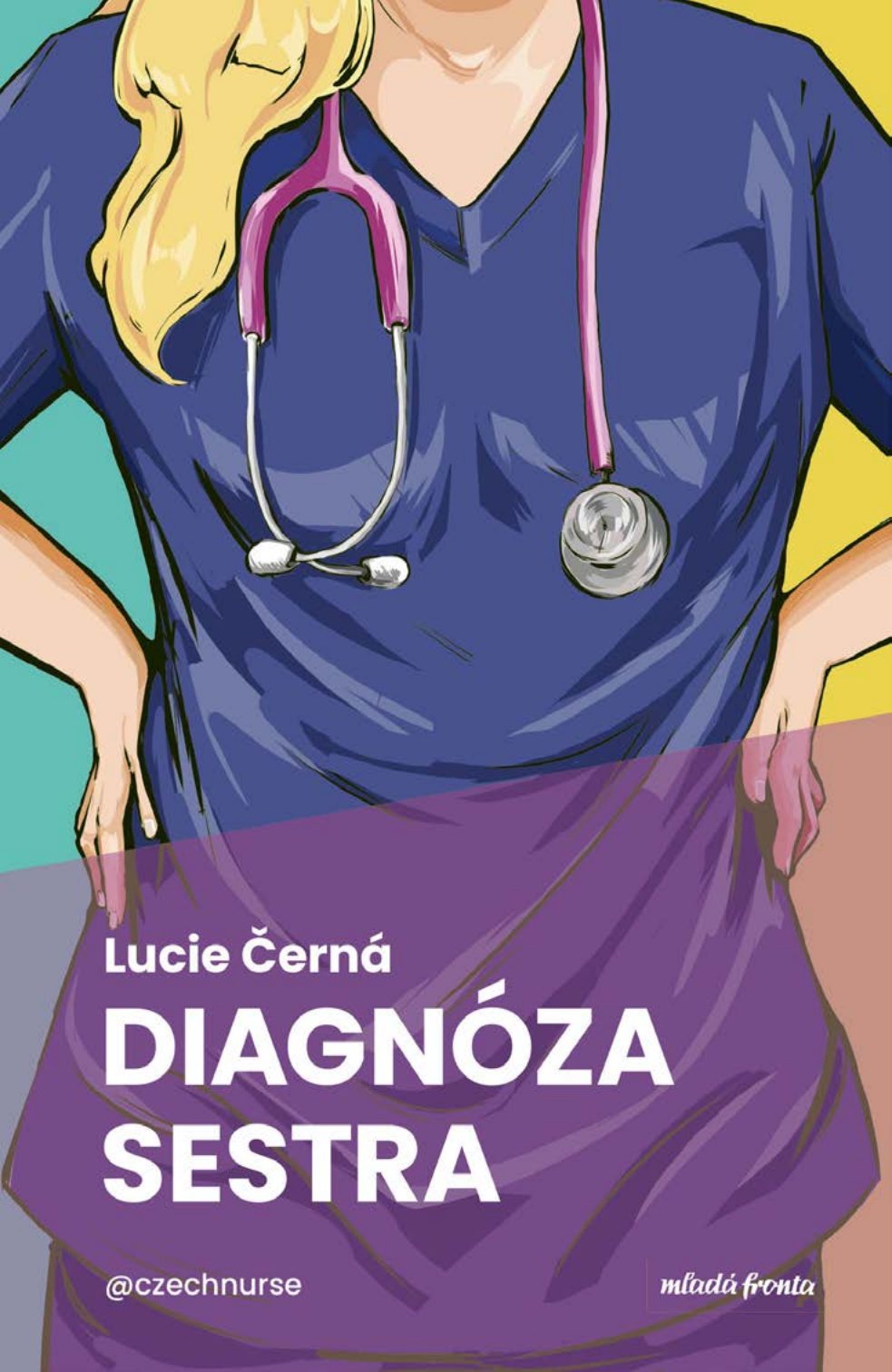




Lucie Černá

DIAGNÓZA SESTRA

@czechnurse

mladá fronta

Diagnóza: sestra

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.fragment.cz
www.albatrosmedia.cz

mladá fronta

Lucie Černá

Diagnóza: sestra – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2025

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


ALBATROS MEDIA

**DIAGNÓZA:
SESTRA**



Lucie Černá

DIAGNÓZA: SESTRA

mladá fronta

copyright © Lucie Černá, 2025
illustrations © Justýna Černá, 2025
cover illustration © Justýna Černá, 2025

ISBN tištěné verze 978-80-204-6569-6 (1. zveřejnění, 2025)
doplnit ISBN e-knihy 978-80-204-6570-2 (1. zveřejnění, 2025) (ePDF)
doplnit ISBN e-knihy 978-80-204-6578-8 (1. zveřejnění, 2025) (epub)
doplnit ISBN e-knihy 978-80-204-6579-5 (1. zveřejnění, 2025) (mobi)



ÚVOD

Jsem všeobecná sestra. V době, kdy píšu tato slova, ještě nejsem zkušená sestra, nicméně jednou jí budu. Moje cesta k ošetřovatelství byla asi stejně přímočará jako české dálnice. Od malička jsem obdivovala zdravotníky a jejich profesi, což mě nikdy nepustilo, ale dlouho jsem nevěděla, jaké místo ve zdravotnictví je to moje. Budu lékařka se specializací v patologii? Nebo nutriční terapeutka, která lidem trpělivě vysvětluje, že hranolky nejsou zelenina? Nebo mám být všeobecnou sestrou jako moje teta? A co třeba taková práce v laboratoři? Čím víc se blížila maturita, tím víc jsem neměla jasno. Jediné, v čem jsem jasno měla, bylo to, že mě baví biologie, chemie a fyzika, že bych ráda pracovala ve zdravotnictví a že chci studovat v Praze. Takové dost obecné, že?

Přesto si však myslím, že v tomto dilematu a stálém tápání jsem jako gymnazistka nebyla sama. Rozhodovací paralýza

mě zasáhla natolik, že nejdříve mé kroky vedly k oborům chemie a biologie, což pro mě bylo ale velmi obecné, poté jsem rok studovala medicínu a poté jsem konečně sebrala odvalu přihlásit se na rychle se rozvíjející obor, který mě lákal asi ze všech nejvíc – obor všeobecná sestra. Delší dobu jsem sledovala cestu zahraničních sester, milovala jsem jejich blogy a jejich životní styl, který hojně ukazovaly a vystavovaly na odiv na sociálních sítích. Čím dál víc jsem nabývala dojmu, že *nursing* je v západních zemích opravdu chápán jako životní styl. Tolik jsem se těšila, až i já začnu tenhle skvělý obor studovat na lékařské fakultě! První praxe mě ale naprosto usadila na zem. Ale o tom si přečtěte v první kapitole.

Následující strany věnuji všem sestrám, studentům ošetrovatelství, ale i ostatním zdravotníkům, studentům a laikům. Dobře se bavte.





KAPITOLA 1: PRVNÍ PRAXE

Možná to sami víte, možná ne. V životě potkáte spoustu lidí, někteří vás absolutně minou, někteří hrají ve vašich životních příbězích jen vedlejší role, na některé si matně vzpomenete a některé si vybavíte naprosto přesně a kdykoliv. Jsou lidé, kteří ve vás něco zanechají. Někdy je to něco dobrého, motivace, inspirace, někdy si ze setkání naopak odnášíme bolestná ponaučení a zklamání, jindy to nemá až tak černobílý podtext, ale setkání s oním člověkem vás něčím zasáhne. Často to jsou setkání plná emocí, setkání, která jsou něčím výjimečná, ať už tím, že se při nich stane nějaká událost poprvé ve vašem životě, nebo je to velmi psychicky náročná událost. Taková setkání a takové lidi, které mám v paměti, jejich příběhy a chvílky se mnou, bych vám ráda popsala. Možná to pro mě bude uzavření kapitoly, možná na ně jen nechci zapomenout. Protože ať chcete, nebo ne, každý člověk, se kterým interagujete, vás něco naučí.

V PEČOVATELSKÉM DOMĚ

Když nás na vysoké škole poslali na první praxi, zažila jsem několikrát šok. Poprvé, když jsem zjistila, že do daného domova seniorů, který jsem si vylosovala, budu dojíždět téměř dvě hodiny jednu cestu. Jestli jsem si do té doby myslela, že praxe bude dřina, tak teď jsem věděla, že největší výzvou bude vůbec přežít ranní vstávání. Podruhé, když jsem zjistila, že i studenti na praxi si zde musí „pípat“, a tudíž neexistuje, abych z dvanáctihodinové praxe odešla o čtvrt hodiny dřív a stihla tak lepší spoj. Žádné „tak já už běžím, ať mi neujede autobus“. Potřetí, když jsem si uvědomila, že dvě stě hodin za pět týdnů na praxi ve zkouškovém období opravdu nebyla a nebude legrace. To už není jen otázka skvělého time managementu, to je přímý útok na vaše duševní zdraví. A za čtvrté, když jsem zjistila, že na této praxi neuvidím práci sester ani z rychlíku, protože si mě vzaly na starost pečovatelské. Práce pečovatelské zde nebyla fyzicky ani psychicky jednoduchá, protože spočívala v té nejzákladnější ošetrovatelské péči o klienty ve velmi vysokém věku, kteří často trpěli demencí a jinými nemocemi a poruchami. Péče o ně mě naučila nejen větší trpělivosti, ale i obrovskému respektu k lidské bytosti jako takové. Z této praxe si jasně pamatuji několik pacientů. Práce s každým z nich mě hodně zasáhla a nevím, zda se mi vůbec podaří dobře popsat pocity a myšlenky, které mi tito pacienti přinesli. Posud'te sami.

PAN PROFESOR

Když jsem nastupovala na praxi, ve stejný čas nastupoval do tohoto zařízení i jeden osmdesátiletý profesor. Pamatuji si i jeho jméno. Každý pacient v tomto domově měl v pracovně pečovatelek i svou složku, každý tu měl takový „životopis“, který sepsali jeho nejbližší. Složku pana profesora jsem otevřela jako první. Dočetla jsem se v ní, že vedl velmi spořádaný a intelektuální život, který prakticky zasvětil studiu, univerzitě i studentům. Jeho první manželka byla spíše bohémka a neměla pro takový profesorský život dostatek pochopení. Rozvedli se. Jeho druhá manželka byla naopak jeho způsobu života velmi nakloněná, sama studovala a dál se vzdělávala. V životopisu jsem se dočetla, jak si tento manželský pár opravdu užíval možnost vzdělávat se. Děti ale neměli, a proto, když žena přestala zvládat péči o svého manžela, kterého postihla stařecká demence, byla vděčná, že ho může umístit sem do domova. První dny jsem s panem profesorem často komunikovala. Přesto, že vypadal velmi křehce a byl neustále zamračený, vnímala jsem klidnou a vyrovnanou energii, která s něj vyzařovala, byl to opravdu milý člověk. Působilo to skoro tak, jako by to byl jakýsi prototyp ideálního klienta, ovšem jen do té chvíle, než se začal po pár dnech jeho pobytu z pokoje neustále ozývat zvonek, kterým přivolával pečovatelky jeho spolubydlící.

Pan profesor začal být zmatený, často neměl pojetí o místě, kde se nachází, o čase, který je, o osobě, kterou vidí, časté u něj byly i pády. Asi po týdnu jeho pobytu jsem u něj

prováděla během své praxe osobní hygienu. Byl zmatený, ale po chvíli mi začal říkat, jak je to trapné, že je starý dědek, co už ani neudrží stolicí. To přiznání mi sevřelo srdce. Jeho hlas zněl trochu zlomeně, jako by to, čím procházel, bylo jeho selháním. Věděla jsem, že musím reagovat rychle, a především s citem. Snažila jsem se působit sebejistě a profesionálně, i když uvnitř jsem měla spíš chuť brečet. Řekla jsem mu, že je všechno v pořádku. Že je to moje práce, kterou dělám ráda, na kterou jsem zvyklá a že na tom není vůbec nic trapného. Uklidnil se. Možná na chvíli zapomněl na svou situaci. Možná jen na chvíli uvěřil, že na tom, co zažívá, skutečně není nic trapného. Podobné situace se opakovaly ještě mnohokrát. Když jsem mu pomáhala, snažila jsem se být laskavá, trpělivá a přesvědčivá. Nikdy jsem nechtěla dopustit, aby se cítil méněcenný. Ale pravda byla, že pokaždé, když jsem ho viděla, mě pronásledovala těžká otázka: Jak je možné, že někdo, kdo měl celý život pod kontrolou, kdo byl váženým a možná mezi studenty obávaným profesorem, se najednou ocitne tady, v této křehké a zranitelné podobě?

Když jsem ho na jedné službě po omytí oblečeného posadila ke stolu k večeři a odcházela jsem z pokoje, ohlédla jsem se. Člověk, kterého jsem viděla, byl profesor s několika tituly, úspěšnou kariérou a pravděpodobně velmi vysokým IQ, někdo by řekl, že dosáhl ve svém profesním životě opravdového maxima. Byl, měl, dosáhl... Minulý čas. Teď jsem viděla shrbená záda člověka, který je několikrát za den opravdu nešťastný z toho, že neví, kde je, kolik je hodin,

jaký je den, a neví ani to, jak se jmenuje. Muž s dříve hrdým držením těla, který byl zvyklý vést diskuse na vysoké intelektuální úrovni, teď jen tiše seděl a díval se z okna, jako by hledal odpovědi na otázky, které ani nedokáže položit. Jeho drahá polovička ho navštěvovala jednou týdně a zůstala vždy jen chvíli. Na těch pár desítek minut se zdál živější, jeho oči ožívaly, jako by v něm bylo stále něco z jeho dřívějšího já. Ale když odešla, opět se ponořil do své zmatené reality, ve které se každý den sléval s tím předešlým.



Když píšu tyto řádky, opět mě přepadá obrovská úzkost. Úzkost z toho, jak v jednu chvíli máme vše – úspěch, respekt a kontrolu –, a potom se svět zúží na tři košile v erární skříni, jméno napsané na cedulce na dveřích a koloběh dnů, které splývají v jeden. Jak je ten život absurdní a paradoxní, že? Když na pana profesora myslím, připomíná mi to, jak je důležité vážit si každé chvíle. Nejen těch velkých vítězství, ale i těch drobných, každodenních okamžiků. Ty totiž mohou být tím jediným, co nám nakonec zůstane.

KŘEHKÁ DÁMA

Když klienti prováděli během odpoledne nejrůznější aktivity, ona vždycky seděla opodál. Drobná, schoulená, s rovnými bílými vlasy, úplně zavřenýma očima a výrazem klidu, který byl tak zvláštní, až se zdálo, že žije ve svém vlastním světě. Působila na první pohled trochu uzavřeně, jako by neměla o okolní svět zájem. Ale pravda byla úplně jiná. Hned během prvních dní praxe jsem si všimla, že v pokoji sedává často sama. Vždy ve svém křesle, tiše a klidně. Začala jsem za ní chodit a povídaly jsme si. Pamatovala si mě a vždy se na mě těšila, říkala, že už mě pozná i jen podle kroků na chodbě. Bylo jí devadesát dva let a už několik roků byla úplně slepá, nevěděla ani, jestli je venku světlo, nebo tma, neviděla ani obrysy lidí. Pokaždé, když jsem za ní přišla, chtěla, abych jí popsala, jaké je venku počasí, co je v místnosti, nebo dokonce to, jak vypadám. Když zjis-

tila, že mám dlouhé vlasy po pás, chtěla si na ně sáhnout. Hmat byl totiž smysl, který jí sloužil ze všech nejvíc. Věděla jsem to, a když jsem si s ní povídala, hladila jsem ji jemně po rukou a po zádech, vždy ji to uklidnilo, když byla z něčeho rozrušená nebo zmatená. Takle klientka mě naučila, že bych nikdy neměla podceňovat sílu dotyku. To mě ještě vede k zamyšlení, že často se nedotýkáme ani svých blízkých. Je to pro nás nekomfortní, těžké, nechceme ukázat, že jsme citliví, zvláště ne před těmi blízkými. Proč vlastně?

Mnohdy není moc obtížné pohlazit klienta nebo pacienta, ale pohlazit svou mámu? Obejmout jen tak svou babičku? Napadlo vás někdy, kolik objetí a pohlazení za rok se dostane takovému dědovi, který je vdovec? Mámě, která je rozvedená a nemá žádného partnera? Babičce, která bydlí sama? Jako děti jsme běhali k mámě do náruče několikrát za den, kdy ale nastalo to období, že jsme se mámy dotýkat přestali?

Psycholožka Virginia Satirová jednou uvedla, že pro běžné přežití potřebujeme čtyři objetí denně, pro prevenci, co se spokojenosti a zdraví týká, potřebujeme objetí osm a pro růst a osobní vývoj postačí dvanáct objetí za den. Čtyři objetí denně pro běžné přežití... Kolik objetí dnes dostali blízcí kolem vás? Dotýkejme se svých blízkých, jejich duše to potřebují možná zrovna mnohem víc než ta naše.



PANÍ NEŠŤASTNÁ

Asi spousta z nás si pamatuje scénu z posledního dílu *Harryho Pottera*, kdy zničený zbytek z Lorda Voldermorta leží schoulený pod stolem. Kdybych měla říct, jestli jsem někdy viděla člověka, který vypadal podobně, odpovím, že viděla. Na první praxi jsem se starala také o klientku, která byla naštvaná na život. Byla to klientka, která, jak se zdálo, vedla neustálou válku s celým světem. Nemluvila, pouze naříkala. Jediné slovo, které kdy vyslovila, bylo hlasité „au“ pokaždé, když někdo procházel kolem jejího pokoje. A to „au“ znělo tak naléhavě, jako by odráželo všechny bolesti, které kdy prožila. Když jsem prostudovala její složku, pochopila jsem trochu víc. V jejím životopise jsem se dočetla, že se její dcera odstěhovala do Německa, maminku sice chtěla vzít s sebou, ale matka tolik protestovala, že jako nejlepší řešení se jevilo umístit ji do tohoto domova.

Tato klientka dělala vše pro to, aby pečovatelkám znesnadnila práci. Její chování bylo takovým testem trpělivosti a odolnosti. Když pečovatelka přinesla jídlo, paní počkala, až pečovatelka zajde za roh, a jídlo poházela po pokoji. Když ji pečovatelka umývala na vozíku ve sprše, často využívala situace, kdy pečovatelka nastavovala teplotu vody. Snažila se spadnout z vozíku. Při jedné noční službě se z jejího pokoje začaly ozývat rány. Rychle jsme s pečovatelkou příběhly. Klientka bez jediného slova tloukla usilovně hlavou o postranice postele. Vidět ji ve chvílích, kdy si vědomě způsobovala bolest, bylo dost těžké. Výraz jejího

obličej byl směsicí beznaděje, zloby a hlubokého neštěstí, které z ní vyzařovalo do celého okolí. Každý, kdo jen prošel kolem jejího pokoje, jistojistě cítil její zoufalství. Nebo minimálně slyšel to její pronikavé „au“. Chodila jsem jí číst nahlas knihy, někdy jsem jen něco vyprávěla, někdy jsem se snažila se opatrně ptát. Žádná odezva nenastala. Nic. Jen její neustávající tichý odpor vůči všemu. Z pokoje jsem odcházela unavená a smutná. Tolik jsem si přála, aby jí někdo dokázal pomoci, měla jsem pocit úplné beznaděje. Ale časem jsem pochopila, že někdy pomoc možná není. Některé bolesti, některé jizvy jsou asi příliš hluboké. Paní Nešťastná mi poskytla lekci, která je možná krutá, ale nezbytná. Někdy je důležité přestat investovat energii tam, kde nás to samotné ničí. Ne proto, že bychom na lidi měli zanevřít, ale proto, že nemůžeme neomezeně pomáhat a vyčerpávat svoji energii tam, kde nás to samotné psychicky i fyzicky drtí.

