Péče blízkého člověka v domácím prostředí

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

http://nemocapsychika.klimes.us

http://
nemocapsychika.klimes.us

NEMOC A NAŠE PSYCHIKA

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

Informační příručka pro pacienty
Pacientské sdružení Lymfom Help, 2013

Petr Třešňák: Cena za dobrou smrt

http://umirani.klimes.us

Úspěšné strategie v druhé polovině života

aneb co s načatým životem?

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

Přednáška pro prachatický hospic

http://media.klimes.us

Toto není John Lennon ani Paul McCartney

Je úspěšnou strategií si říkat, že jsem tak starý, jak se cítím?

František Ringo Čech s úsměvem ...
Otázka: jak se cítíte jako čerstvý sedmdesatnik ?

"Říká se, že člověk je tak starej jak se cítí, což je ale pěkná kravina! Můžete se cítit sebelíp, ale už hůř vidíte, hůř slyšíte, ztrácíte trošku stabilitu, přestáváte si pamatovat ...
Takže se klidně můžete cítit na šestnáct, ale je Vám to hovno platný!"

Jaké znáte strategie na zvládání stáří a nemoci?

(coping strategies)

Rozdělte si je do tří skupin:

a) funkční
b) nefunkční
c) škodlivé

Funkční	Nefunkční	Škodlivé

Namátkou

- Člověk je tak starý, jak se cítí.
- Na to raději nemyslet.
- Pamatuj na smrt.
- O mrtvých jen dobře.
- Hlavně si musíš věřit (že to přežiješ).
- Nepoddávej se tomu.
- Carpe diem! (Užijme si dne)
- Po nás potopa.
- Žij každý den tak, jako by to byl tvůj poslední.
- Hledání hospody U ztraceného mládí a pozdní bycha honění (pořizování si o mnoho mladší partnerky; druhá reprodukce)
- Dokud se pije/souloží..., ještě se neumřelo.
- Všechny problémy vyřeší euthanasie.

Intuitivní versus paradoxní přístup

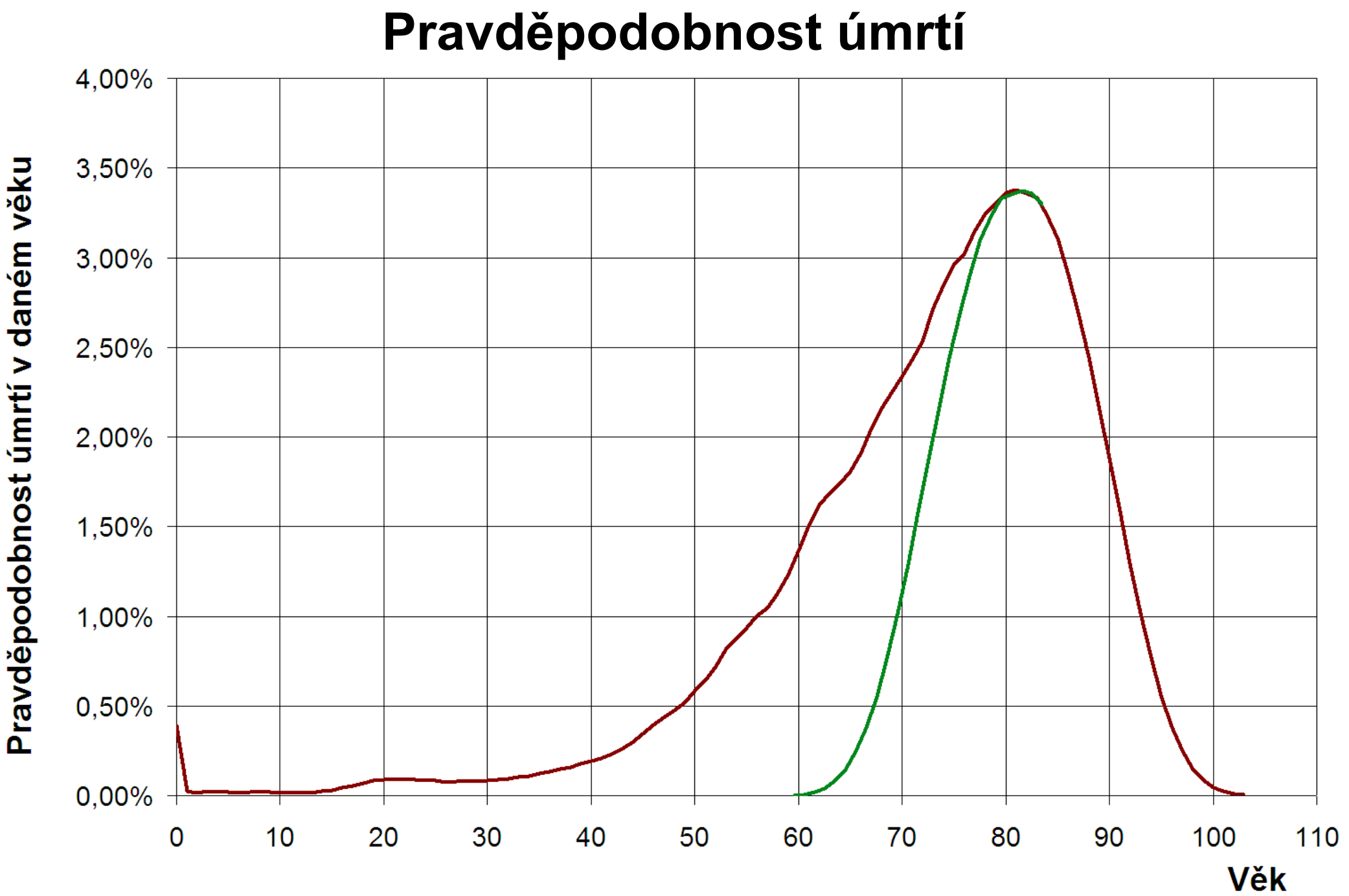
Stýkejte se intenzivně se starými lidmi, nebudete mít odpor sami k sobě, až zestárnete.

Co jste vy, byli jsme i my. Co jsme my, budete i vy.

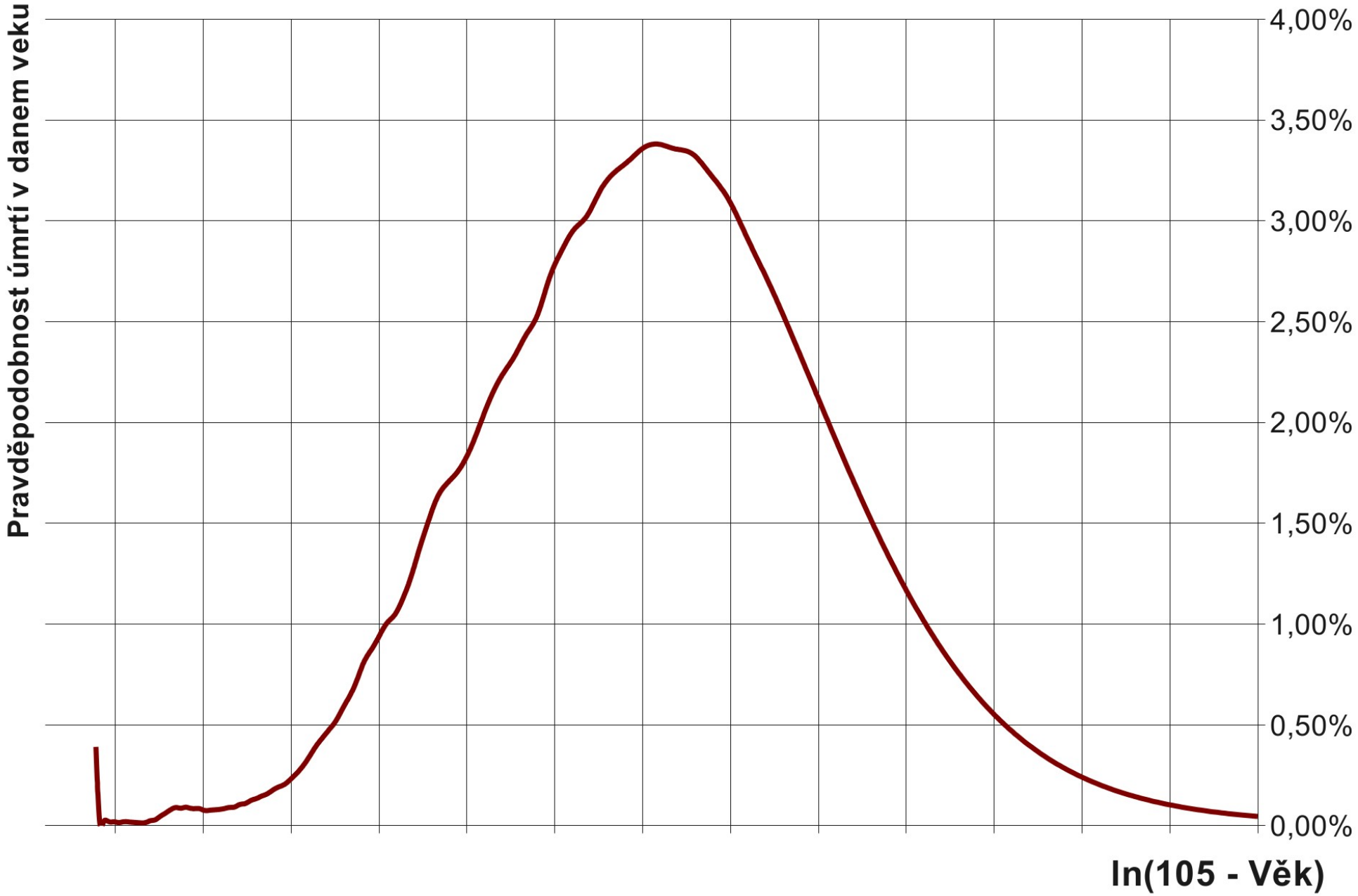
Životní milníky

0	Narození (matka/chůva)
0,5	Dítě začíná rozlišovat matku a cizí lidi; trvalý objekt
3	Školkový věk (zájem o dětský kolektiv - školka)
6	Školní věk (prudký nárůst citové stability, zralost nervové soustavy)
12	Puberta a adolescence (biologická dospělost)
25/30	Mladší dospělost (ideologicko válečnické období)
25/30	Střední dospělost (reprodukce - psychická dospělost)
45	Starší dospělost (krize středního věku)
60	Rané stáří (hodně sil) Arbitrární čára - důchod
75	Kmetský věk (náhlý propad životní energie)
82...	Smrt - maximální pravděpodobnost

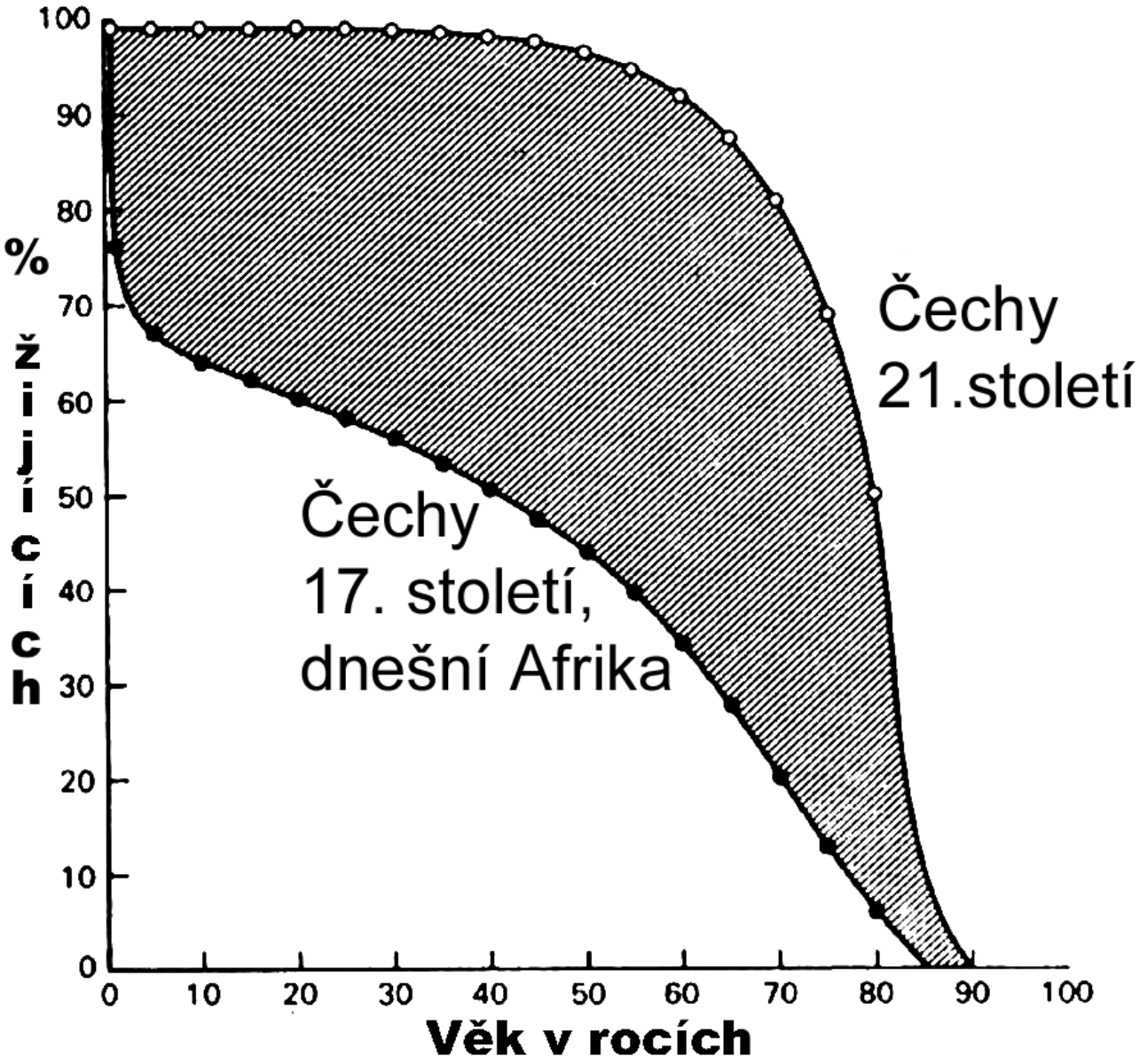
Minimálně ve dvou obdobích jsme naprosto odkázáni na druhé - narození/dětství a stáří/smrt


Pravděpodobnost úmrtí
Pravděpodobnost úmrtí v daném věku
4,00%
3,50%
3,00%
2,50%
2,00%
1,50%
1,00%
0,50%
0,00%
0
10
20
30
40
50
60
70
80
90
100
110
Věk

Pravděpodobnost úmrtí v logaritimickém měřítku



Křivka přežití



Proti věku není léku

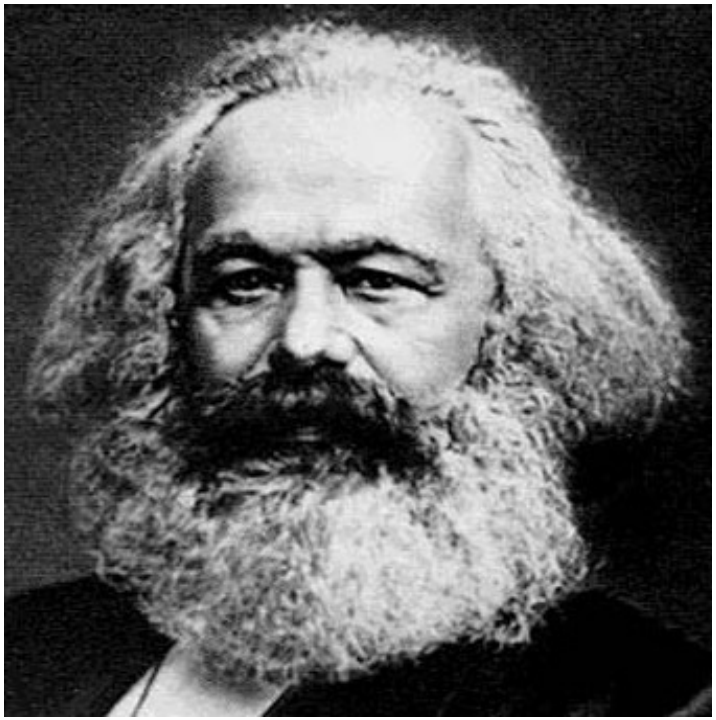
Naše minutěnka je nastavená na 82 let plus minus autobus zvíci 8 let.

Karel Čapek: Mladá generace

Za mých dětských let ještě existovali staří lidé; byli to mužové od čtyřiceti let nahoru, většinou vousatí, s dlouhou fajfkou, pochmurnými názory a hlavně hlubokým opovržením k zelenému mládí. Tito mužové se ve čtyřiceti letech považovali za zralé a v padesáti viděli Abraháma, čímž jaksi nastupovali věk kmetný. Plnovous a těžkomyslná vážnost byly ideálem dvacetiletých; mládenci se styděli za své mládí jako za slabost a nedostatek. Sotva člověk dosáhl plnoletí, dával najevo těžké životní zkušenosti a mluvil o mnohých věcech s hořkostí muže, který už dávno překonal pošetilé iluze. Tyto světové názory se zevně vyjadřovaly bohatou vousatostí, Jägrovými košilemi a ustálenými návyky, jako například mít v hospodě svou židli a svou pivní sklenici.

Vemte si, jaký chasník, jaký pudivítr je takový dnešní padesátník vedle tehdejších zralých a ponurých třicátníků; hleďte na něj, jak hopkuje, křepčí, jezdí na všem možném s tváří ruměnou a hladkou jako dětský zadeček. Chcete-li mu polichotit, řekněte mu "mladý pane" a spleťte si ho s jeho vnukem. Tohle omlazení neprovedl žádný Voronov, to je věc životního názoru; **lidé jsou mladí, protože se přestali dělat starými**.

Kult mládí versus kult stáří



Karel Marx

Kult vousatého stáří

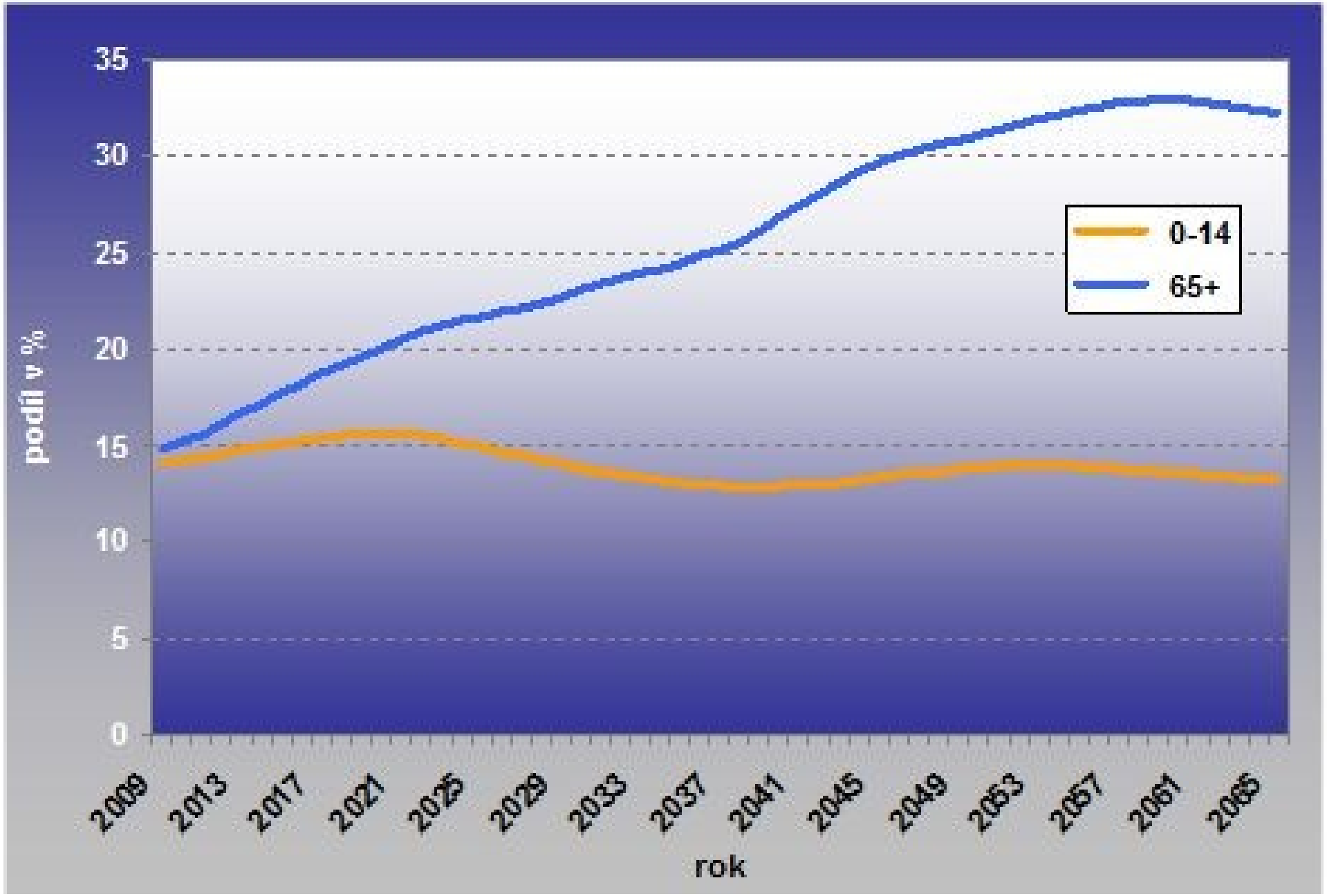
Roald Amundsen

Karel Čapek

Kult nekončícího mládí

Kult stáří, výchovně prosazovaný jako úcta ke stáří, zabezpečoval péči o staré lidi ("důchod")

Jan Neruda: Dědova mísa. *V kamnech praská, dědek každou chvíli svadlé ruce sobě zahřívá, kolo vrčí, syn si s prací pílí, nádobu si z dřeva vyrývá.*



Sebevražená tendence - outsoursované rodičovství

Jan Werich Jiřímu Diensbierovi

"Mějte děti, protože děti jsou důkazem lidského optimismu."

Lederer Jiří: Když se řekne Werich a když se řekne Voskovec. Orbis, Praha 1990

Jak si stát neváží svých občanů

Na každého vězně jde z rozpočtu asi 40000 Kč.

Pokud se staráte o svou nemohoucí babičku, tak vám stát dát maximálně 12 000 Kč.

Jinými slovy tento stát si váží má 3× až 4× více každého sériového vraha než vaší babičky, která celý život chodila do továrny a vychovala tři děti.

Pozorujte, kolik stát vydá na jednoho uprchlíka.

Každý nezvaný přivandrovalec má pro Evropskou unii větší cenu než naši umírající prarodiče.

Kdybychom dostávali péči o naše nemohoucí (pra)rodiče 40 000 Kč měsíčně, bylo by snadnější se o ně postarat v domácí péči.

Kult mládí versus kult stáří

Kult mládí trpí popřením stáří a faktickou nepřipraveností na nej

"Na to raději nemyslet" - popření nemoci, stáří
Dnešní leitmotiv č. 1 - **Nechci být nikomu na obtíž**
Dnešní leitmotiv č. 2 - **Nechci být na nikom závislý**
Dnešní leitmotiv č. 3 - **Nechci ztratit kontrolu na svým životem, nad sebou**

Další leitmotivy:

Pocit nároku na to či ono

Stáří jako symbolické odkladiště úzkostí a všelikého hnusu

Obrany na předešlé:

Mládí jako popření stárnutí

Sex jako důkaz života (dokud se souloží, ještě se neumřelo), například pacienti na chemoterapii si kupují Viagru, aby mohli souložit, i když fakticky nemají potřebu sexu. Mají jen strach ze smrti.

Výpočty nad stářím

Kolik bude mě, až bude máma umírat?

82 - 20 = 62

Kolik bude mě, až bude táta umírat?

82 - 24 = 58

Kolik bude mé nejstarší dceři, až budu já umírat?

82-2004+1967=45

Kolik bude mé nejmladší dceři, až budu já umírat?

82-2011+1967=38

Milé děti, až bude Vašim rodičům tolik, kolik jste si takto spočítaly, tak se připravte na to, že budete muset o své rodiče nějakou dobu starat a možná to bude stát i nějaký ten peníz.

Jak to dětem usnadnit?

Mezi 50 - 60 lety se přestěhovat někam poblíž (do 500 m) do bezbariérového bydlení.

Vychovávejme děti tak, aby se k nám ve stáří rády vracely.

Jaké dneska nastavíme podmínky starým lidem, tak budeme zanedlouho stárnout a umírat!

Zákonitě jsou dvě životní období, kdy jsme bezezbytku odkázáni na druhé, a to:

1) narození a dětství

2) staří a smrt

Stáří je možno definovat jako bod, kdy produkce (přínos do společnosti) člověka začíná být opět nižší než jeho spotřeba, a zároveň se nejedná o nemoc.

Chceme investovat do olympijských her nebo do hospiců a léčeben dlouhodobě nemocných?

Chci, aby v mém stáří bydlely mé děti poblíž mého domu, nebo raději půjdu do domova důchodců?

Chceme zkvalitnit péči o nemocné v nemocnicích nebo uzákonit euthanasii?

Vícegenerační systémy

Cíl:

Vychovávat děti tak, aby až dospějí a budou mít vlastní rodinu, byly rády, že jsme poblíž.

- Vícegenerační bydlení v jedné domácnosti není funkční. Je to důsledek nepromyšleného architektonického členění interiérů.
- Regenerovat princip výměnků.
- Připravovat děti na to, že je třeba udržovat kontakt mezi vnuky a prarodiči.

Jak fungoval výměnek?
Dvě nezávislé domácnosti v těsném sousedství.

Zásada č. 1 – funkční nezávislost a zřetelné hranice – každá domácnost, jak rodičů, tak prarodičů, si určuje vlastní denní režim – kdy se jde spát, na co se dívají v televizi ap. Je zcela jasné, kde začíná zahrádka jedné a druhé domácnosti. Kde je dílna dědy a kde je dílna táty ap.
Zásada č. 2 – bezbariérové propojení pro děti versus princip návštěvy či hosta u dospělých. Dvouleté dítě může samo, z vlastního popudu bezpečně přejít z jedné domácnosti do druhé. Každý je v druhé domácnosti hostem a ohlašuje se, když chce přijít.
Například tchýně neleze bez klepání do bytu, natož do ložnice mladých.
Zásada č. 3 - ekonomická nezávislost. Chod každé domácnosti je finančně oddělený.

<u>Pozor výměnek není vícegenerační soužití!</u>

Nespravedlnost vládne světu

Potřeba povídání jsou 4 hodiny denně

- s věkem se moc nemění

Dcera se stará o svou stárnoucí matku a zajde za ní každý druhý den na hodinu

- uspokojí tak 0,5 hodiny denně

Matce chybí 3,5 h konverzace denně, kterou očekává primárně od dcery.

Když jí dcera tento čas nedá, nemohoucí matka má na ni vztek a sní o tom, jak má přijet zidealizovaný syn z Londýna...

Částečné řešení: Kombinované školky s domovem důchodců

Pozor na milosrdné lži

I milosrdná lež má krátké nohy

Vnuk se zabil na motorce a rodina se usnesla, že to dědovi neřeknou. Tak to zatloukali pět let, deset let a nakonec se tedy zase usnesli, že to přeci jen dědovi řeknou. Po deseti letech byl děda jediný, kdo doma plakal ("zbytečně hysterčil").

Kamarádovi v jednu dobu šla do nemocnice matka s nádorem na mozku a babička s nějakou vážnou nemocí. Po operaci se matka zeptala, jak se daří babičce. Po pravdě jí řekli, že zemřela. Matka začala procházet fázemi smutnění, zřejmě ze stresu dostala krvácení do mozku a také zemřela.

Mluvit *<u>na</u>* těžce nemocného neznamená hovořit *<u>s ním</u>*

Dcera bodře:
"Maminko, musíme rehabilitovat. Uvidíš, že se z toho dostaneš..."

Paní na psychologa/zdravotní sestru:
"Já mám strach, že je to konec. Co mám dělat?"

Změna identity nemocného - fáze dle Kübler-Rossové

Fáze	(Původní označení) Jiné příklady
Šoková fáze	(Popření) Stav kognitivního přežití, fuga, strnulost,
Fáze nespecifických obran	(agrese) Obviňování sebe či okolí, stažení se, přilnutí
Fáze specifických obran	(vyjednávání) Vyhledávání protekce u lékařů, Boha, hledání nových metod
Fáze reaktivní deprese	(deprese)
Fáze přijetí nové identity	(smíření)

Posunuté fáze Kübler Ross

5. versus 3. fáze - Ty mi nesmíš umřít!

Dítě je ve fázi smíření (nové identity)

Matka je ve fázi specifických obran. V nemocnici se na dítě vrhá objímá ho, brečí:

"Ty mi nesmíš umřít, nesmíš, nemůžeš. To nedovolím!"

Tak je dítě strháváno do předchozích fází,

navíc může mít dojem, že své matce ubližuje tím, že je nemocné.

Posunuté fáze Kübler Ross

3. fáze versus 5. fáze - "Bylo by to pro něho lepší..."

Děda je v nemocnici a ještě nehodlá umírat, ale rodina je už tím vším vyčerpaná natolik. Už se smiřuje, že děda umře. Projektivně má pocit, že:

- on strašně trpí
- se to zbytečně protahuje
- bylo by pro něj lepší, kdyby umřel

Část z rodiny si neví rady s pocity viny, že si přejí jeho smrt. Jiní mají pocit, že je dědek jen využívá, že tohle si nedomluvili.

V nemocnici se bůhví proč rozjede debata o dědictví. Děda křičí: **"Já ještě nejsem mrtvý!"**

Jenže to ještě netuší, že už mu vystěhovali pokoj, vyházeli všechny jeho osobní věci a v jeho pokoji už bydlí vnuk...

Nemá se kam vrátit. Pro okolí už mrtvý je...

Všechny problémy vyřeší euthanasie čili úkladné vraždy

V Holandsku uzákonili nedobrovolnou euthanásii dementních lidí, čili jedou podle pravidla:
Kdybys, ty demente, věděl, jaxeš blbej, tak bys jistě o euthanasii požádal.

Mladá generace, když je konfrontována s problémy stárnutí a umírání, tak se zděsí a reaguje úlevnými fantaziemi:

Euthanasie, od čeho je euthanasie.

Netuší však, že až bude v tom věku, tak toho vůbec nebude schopna, protože bude uvažovat úplně jinak než dnes.

Prokletí euthanasie

Běžná praxe:

Euthanasie jako eufemické označení pro úkladnou vraždu starého člověka.

Například ve Švýcarsku jsou penziony, kam můžete dát svého otce s Alzheimerem. Na začátku každého měsíce (po té, co penzion dostane peníze na na osobu) má penzión nápadně více úmrtí. Ale není žalobce, není soudce...

Euthanasie v praxi:

Nevotravuj, dědku, od čeho je euthanásie!

Máme postinterrupční syndrom.
Budeme mít posteuthanasní syndrom.

Jak vypadá postinterrupční syndrom - pocit **zabila jsem si to, po čem teď nejvíce toužím.** Z emailu klientky: *"...protoze jsem si napriklad doposud neprecetla nic tak trefneho, jako je vas clanek na tema neplodnost http://neplodnost.klimes.us. Musela jsem se tomu uprimne smat a samozrejme v pasazich, kterym by se jiny nesmal (jsem trochu magor) - viz napriklad "zabila jsem svoje dite" - nebot napriklad i timto jsem se do brezna r. 2011 pomerne dost trapila (skoro 4 roky!), a je naprosta pravda, ze to lekare vubec nezajima."*

Posteuthanásní syndrom

Zabila jsem si vlastní mámu...

Zabila jsem si vlastního tátu

Táta: Hele, Aničko, tady doktoři mi říkají, že je to se mnou vážný, jestli bych nechtěl zvážit euthanasii.

Anička: No, tati, já nevím, to po mě nemůžeš chtít. To si musíš rozhodnout sám. Na druhou stranu o nic ti nejde, vždyť už jsi všechno dokázal...

Za čtrnáct dní je po všem.

Za pět let jede Anička vlakem. Do kupé přistoupí sympatický dědula.

Anička: To vám závidím. Ve vašem věku takhle čiperný. Kolik je vám, mohu-li se zeptat?

Děda: 87, ale nemyslete si před pěti lety jsem utekl hrobníkovi z lopaty.

Anička pro sebe: Vždyť on je stejně starý jako můj táta... Táta by možná taky utekl hrobníkovi z lopaty...

A kdykoli se Aničce zasteskne po tátovi mimovolně si vybaví vlastní větu: "Vždyť ti táto o nic nejde..."

Čím víc se jí bude stýskat, tím víc bude mít pocit, že si zabila tátu.

To není vlastnost logiky, ale psychiky...

Nevotravuj, dědku, s těma varlatama.
Od čeho je euthanasie!

aneb jak nefunguje informovaný konsensus

Syn píše: *„K tomu mi otec sdělil, že mu byla při poslední operaci bez jeho vědomí odejmuta varlata – vyžádám si dokumentaci, protože pokud je to pravda, tak to je snad právně na žalobu a lidsky na popravu.“*

Ano, lékaři v rámci operace vzali dědovi varlata, ale tak nějak mu to neřekli, nebo zapomněli říci, nebo tak dlouho odkládali, až neřekli. Buď jak buď otec najednou na toaletě zjistil, že už není muž. To je informace, kterou my chlapi snášíme špatně, ať se ji dozvíme v ordinaci nebo na toaletě. Otec byl v depresi samozřejmě nejen z toho – seděl na vozíku, byl apatický, nemluvil...

Dříve se tomu říkalo reaktivní deprese, neboť je to reakce na těžkou ztrátu, dnes se bůhví proč upřednostňuje též přiléhavý termín **poruchy přizpůsobení**: *Otec prostě se musí smířit s tím, že už mu moc života nezbývá a že navíc nestojí lékařům ani za to, aby mu řekli, že z něho udělali eunucha.*

Paliativní léčba v praxi

Já jsem synovi doporučil, aby naopak s otcem zůstal doma, v prostředí, na které je zvyklý, aby občas přivedl vnoučata, aby otec viděl, že život jde dál, že to vše mělo smysl.

Dal jsem pak synovi instrukce, aby požádal lékaře, ať dají otcovi nějaké prášky na depresi.

Toto doporučení odvozuji ze zkušenosti s jinou klientkou, která měla rakovinu plic, kdy ji lékaři tak „popráškovali“, až se překlápěla do mánie. Se zářivýma očima mi sdělovala, jak úžasné a netušené souvislosti si díky své nemoci najednou uvědomuje. Tak jí lékaři zase trochu ubrali, aby byla víc v realitě.

Depresi můžeme paliativně léčit, i když jinak je to už „konečná“.

Na umírání není nic veselého, tak proč by měl mít dobrou náladu?

Syn mi napsal:

*Musím Vám říct, že děláte neslušný obor, který je společensky neakceptovatelný, asi jako prostituce nebo vykrádání bank. Alespoň tak se mi to jevilo, když jsem s radou od Vás zašel za otcovým praktickým lékařem. Ten pán, s kterým se můj otec kamarádil, mi řekl, že na psychiatra můj otec určitě zralý není a že mu může na tu reaktivní depresi 'teda něco napsat', ale že bude v útlumu. Když jsem přednesl stejný návrh jeho manželce a její dceři (pediatričce), tak mi druhý den sdělily, že přeci můj otec není blázen a že cituji '**na umírání není nic veselého, tak proč by měl mít dobrou náladu?**'.*

Proč by měl být v útlumu? Na mé druhé klientce jsme přeci viděli, že může být naopak exaltovaný.

Ale tam nešlo o „veselost“, ale jen o to, aby nebyl apatický, nemluvící, prostě zdeptaný. Jinými slovy toto je stávající stav paliativní péče v Čechách v 21. století.

Jak si to dnešní produktivní generace nastaví, tak bude za 30 let umírat

Já jsem člen střední generace. Je mi 45 let. Musím si přiznat, že jsem neúspěšný v přesvědčování svých vrstevníků: „Podívejte na toho dědu bez varlat a s depresí. **Jak si to my – dnešní produktivní generace – nastavíme, tak budeme za 30 let umírat**.“

Bohužel nejčastější reakce mých vrstevníků na toto zní: „Euthanasie! Od čeho je euthanasie?!?!“ a při tom často ani nevědí, co znamená sousloví „paliativní péče“.

Nastavíme-li si jako morální maximum euthanasii, tak uslyšíme: **„Nevotravuj, dědku, s těma varlatama. Od čeho je euthanasie!“**

Už chápete, proč naši předci otravovali s tím morbidním:
Memento mortis - pamatuj na smrt?

Takto popření reaguje na komplikace okolo smrti

Euthanasie v praxi - ftípky a nepochopení

Včera večer jsme s mojí ženou vedli trošku hlubší rozhovor o různých životních situacích. Přišla řeč i na euthanasii. K tomuto sensibilnímu tématu o volbě mezi životem a smrtí jsem poznamenal:

"Nechci abys mě nechala žít v takovém stavu, kde bych byl závislý na přístrojích a živen tekutou stravou z nějaké flašky. Kdybys mě někdy takhle viděla, vypni ty mašiny, které mě udržují naživu. "

Ona vstala, vypnula televizi i počítač a vylila moje pivo do záchodu!

Euthanasie není o fyzické bolesti - tu dokáží lékaři dobře utlumit, touha po euthanasii je strach z marnosti, strach z bolesti, pocit, že jsem druhým na obtíž, strach, že budu na druhých závislý, že nebudu mít situaci pod kontrolou ap, tedy **euthanasie je o psychice**.

JÁ SE NA TO NEMŮŽU KOUKAT, JAK SE TRÁPÍ... RUDO, ZAŠLÁPNI HO!

Staří = zbytečný odpadek = jediné důstojné řešení euthanasie

„Bicykl je skvělá přeprava. Ovšem v mých letech zjišťuji, že např. usazení chodidel na šlapadlech i udržování rovnováhy hlavně v současném provozu již není tak automatické jako dříve a vyžaduje stálé soustředění, což u tříkolky odpadá.

Důsledně mně to vysvětlil neznámý mladý muž. V měsíci únoru jsem zastavil se svou skládačkou ESKA před přechodem pro chodce. Po levé straně mně dojela dodávka. Spolujezdec vytočil okénko ve dveřích vozu a s úsměvem mi zavolal téměř do ucha: „Heleď se ty starej zmrde, neser se tady s tím kostitřasem a běž s ním do hajzlu, nebo tě tu někdo přejede.“

Pochopil jsem, že mladíkovi šlo hlavně o mou bezpečnost. To že k tomu použil i trochu vulgarity, pramení zřejmě z toho, že vidí svůj život jako věčné mládí a zatím nechápe, že pokud ho nepotká nějaká předčasná smrt, dočká se posmívaného stáří také.“

Jak si to dneska nastavíme, tak budeme za 40 let umírat

Dnešní politiky, novináře, ale i čtenáře Blesku zdá se víc zajímají olympijské hry v ČR, běžecký okruh s umělým ledem, prsa Bartošový

než

úroveň hospiců, podpora sociální péče v domácím prostředí, domovy důchodců, léčebny dlouhodobě nemocných ap.

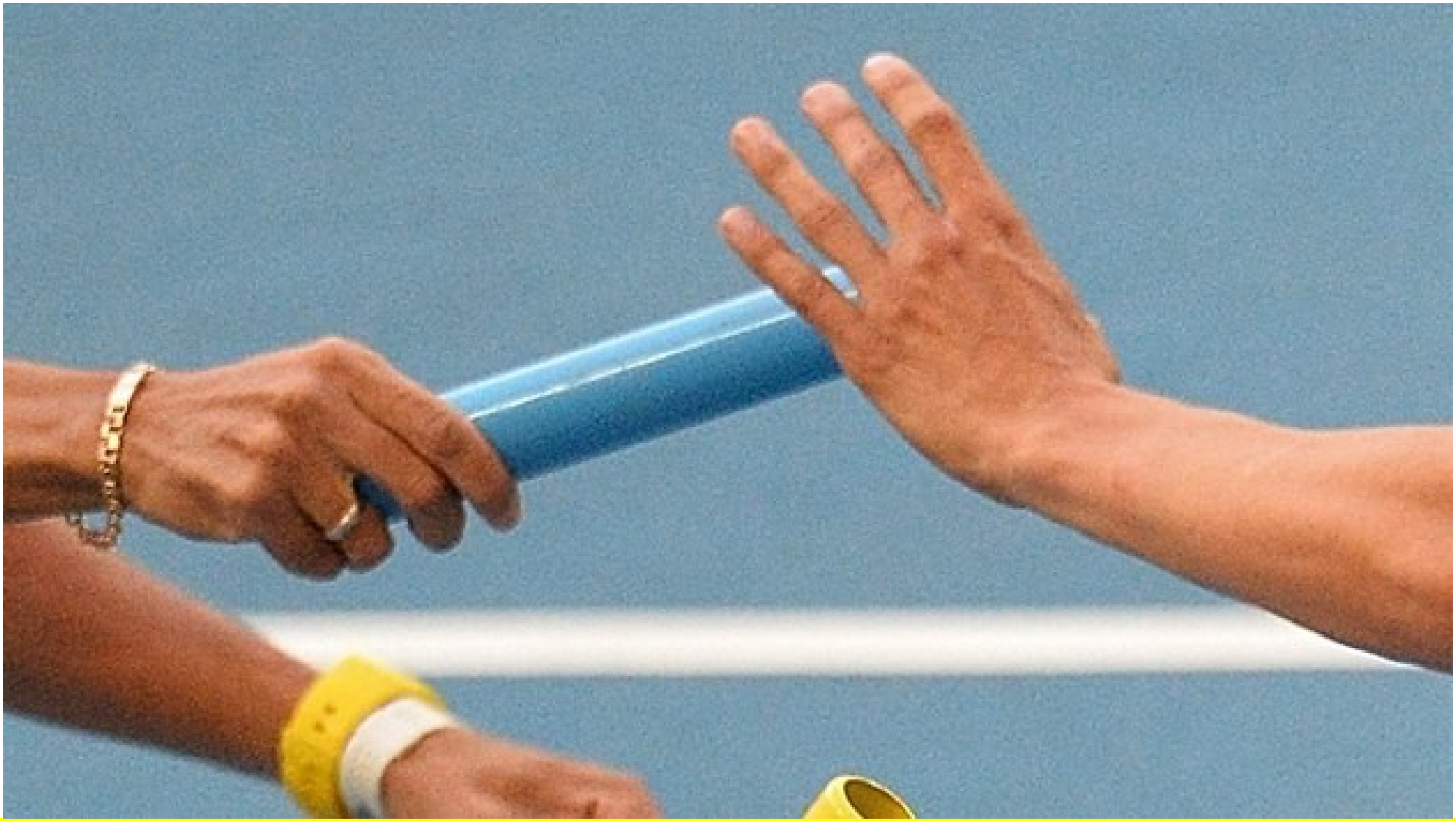
Jediné úvahy související se smrtí se motají okolo euthanasie.

Máme to číst tak, že kdo se neodpráskne na kladině, skončí v nelidských podmínkách léčeben dlouhodobě nemocných?

Proto ještě jednou:

Jak si to dneska nastavíme, tak budeme za 40 let umírat

U štafety probíhá cílovou čárou jeden, ale vítězí všichni



Zanechejme po sobě svět v lepším stavu, než v jakém jsme ho nalezli.

Svědectví z míst těsně před branou...

Moje doktorka přes lymfom mi vyprávěla, jak jednou měla delší rozhovor s paní, která umírala. Ta posléze skutečně umřela. Byl u ní její muž a ten pak přišel za mnou doktorkou a povídá jí, že poslední slova jeho ženy byla: „**Vzkaž paní doktorce, že to není tak strašné, jak se jsem se toho bála...**“

Co dodat?

Skončili jsme - jasná zpráva!

Děkuji Vám za pozornost

Nehodící se škrtněte!

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

http://nemocapsychika.klimes.us