

Náš príbeh

Ôsma
kapitola



A deň je s nimi krajší

Keď kráčame po nemocničnej chodbe, počuť len klopkanie našich topánok. Na oddelení je práve pokoj, iba z jednej izby počuť slabý smiech. „Chcel som, aby mi Kristínka prečítala noviny, dobre na nich nevidím. A ani neviem, čo sa deje vonku, som tu už dlho,“ rozpráva práve starší pacient, keď otvoríme dvere do jeho izby.

Našli sme ju, Ivanka je tam. Spolu s dobrovolníčkou Kristínou. Študentka ned'alekej strednej školy pohladí pacientovi dlaň a už berie zo stola noviny, aby mu prečítala, čo ho zaujíma. Pán jej úsmev opätuje a s chuťou si sadá na stoličku vedľa svojej postele. Je pripravený počúvať.

„Necháme ich. Pod'te,“ hovorí nám Ivanka a už nás cez chodby t'ahá do dobrovolníckeho centra. Potrebuje ešte pripraviť niekoľko materiálov na ďalšie aktivity, môžeme jej pomôcť. Ak nám za to dá rozhovor, znie naša podmienka.

„Chcete vedieť, odkiaľ som sem prišla? No z neba!“ smeje sa a hneď dodáva, že to bolo ešte pred 40 rokmi.

Ivana Vojtašeková je sociálnou pracovníčkou a koordinátorkou dobrovolníckeho centra Krajší deň, pôsobí vo svidníckej a stropkovskej nemocnici. S dobrovolníctvom začala ešte

v roku 2009. Keď bola dennou doktorandkou, začala si robiť aj akreditovaný kurz koordinátora dobrovoľníkov a úplne prirodzene sa okolo nej začali združovať podobne zmýšľajúci ľudia. Spoločne chodili pomáhať mladým s hendikepom, seniorom do domova dôchodcov, deťom do detského domova. Ivku neskôr život zavial rôznymi smermi až do Prešovského dobrovoľníckeho centra. A tam stretla Janku.

Už je to na vás veľa mien? Povedzte, ak áno.

Janka Copková bola koordinátorkou prvého dobrovoľníckeho centra, ktoré v roku 2016 vzniklo v humenskej nemocnici. Prišla sa do centra zaškoliť a Ivanka sa stala jej lektorkou. „Vtedy som od Janky prvýkrát počula o projekte Krajší deň a veľmi ma to nadchlo. Dokonca som bola pozvaná aj na slávnostné otvorenie, ale nemohla som kvôli práci prísť. Projekt som však stále jedným očkom sledovala,“ rozpráva nám Ivanka, zatiaľ čo my vystrihujeme z papiera postavičky. Medzitým šiel život ďalej, no Ivanka neprestala na Krajší deň myslieť. Raz zodvihla telefón a zavolala do svidníckej nemocnice. Asistentke povedala, že by sa chcela stretnúť s riaditeľom.

„A s akým cieľom?“

„No... chcela by som sa mu predstaviť a ukázať koncept našej spolupráce,“ vyhrkla zo seba vetu, ktorá jej v tom strese napadla ako prvá. Nemocnici chcela pomôcť rozbehnúť projekt Krajší deň, vedela, že sa postupne otvára v sieti Svet zdravia. Riaditeľ, ktorým bol vtedy Slavko Rodák, jej odôvodnenie akceptoval a o dva dni ju čakal u seba v kancelárii. „Mala som prísť vo štvrtok o ôsmej. Dodnes si to pamätám. Celú noc som si pripravovala podklady, ale išla som s jasnou víziou. Vnímala som ten projekt a veľmi ho túžila robiť. Chcela som iba, aby mi dali šancu a ak nenaplním ich očakávania, po roku odídem inde,“ spomína si Ivanka.

V polovici júla 2018 svidnícka nemocnica vytvorila novú pracovnú pozíciu – sociálny pracovník a koordinátor dobrovoľníckeho centra Krajší deň. A vybrala si pre ňu najlepšieho zamestnanca, akého mohla. Asi vás to neprekvapí... Ivanku. A už o veľmi krátky čas, len o tri mesiace, sa projekt dobrovoľníckeho centra so všetkou slávou otvoril.

Krajší deň je projekt o nezištnom darovaní času tým, ktorí to práve potrebujú. Do nemocníc prichádzajú dobrovoľníci, ktorí sa venujú najmä detským a starším pacientom, aby boli ich voľné chvíle počas hospitalizácie ľahšie. Seniorom čítajú noviny, vypočujú ich životné príbehy, zahrajú sa spoločenské hry alebo sú len mlčky na blízku. A s deťmi si zase kreslia, tvoria v kreatívnych dielňach alebo čítajú rozprávky. Aby pacienti nemysleli na svoju chorobu, aby na chvíľu zabudli, čo ich bolí, aby dobrovoľníci na krátky čas nahradili rodinu.

„Pacient, ktorý je v nemocnici hospitalizovaný, prichádza o akýsi bežný sociálny život a môže sa cítiť opustený. A keďže má aj pomerne veľa voľného času, zamýšľa sa nad vecami, ktoré pre neho nie sú v danú chvíľu až také pozitívne,“ vraví Tatiana Kost'ová, ktorá sa dnes môže tešiť z krásneho titulu. Je autorkou a garantkou projektu, ktorý si našiel svoje miesto už v 14 nemocniciach siete Svet zdravia.

Ešte keď Táňa pôsobila v humenskej nemocnici ako námestníčka pre ošetrovateľskú starostlivosť, chcela, aby pacienti svoj čas mimo liečebných a diagnostických procedúr trávil zmysluplne a neumárali sa myšlienkami na svoju chorobu. Volávala k nim preto na dobrovoľnícku návštevu študentov z humenského gymnázia. „Bolo mi ale jasné, že projekt nemôže fungovať spôsobom, že ‚prídte a rozprávajte sa s pacientmi‘.



odpočívaj na dnes
Krasný deň

Nemalo to ešte ucelenú myšlienku a tak to aj rýchlo upadlo do zabudnutia. Ale mali sme za sebou prvotné odskúšanie,“ spomína si Táňa.

Keď potom prešla na pozíciu manažéra pre ošetrovateľskú starostlivosť, rozhodla sa to skúsiť znova. So všetkou prípravou, naplánovaním, konceptom. Spoločne s kolegami, ktorí mali skúsenosti s projektovým riadením, dala svojmu nápadu jasnú štruktúru. A vznikol koncept dobrovoľníckeho centra Krajší deň. Už v roku 2016 prvé centrum otvorili v humenskej nemocnici. Ale to už viete. A ďalšie nemocnice sa do projektu postupne začali pridávať.

„Keď sa ma pacient opýta, či dnes príde dobrovoľníčka a pomenuje ju menom, to pre mňa veľmi veľa znamená. Lebo viem, že zanechala stopu. Alebo keď vstúpim do izby, aby som zistila, ako sa pacient má a on sa usmeje a chyť dobrovoľníka za ruku... Inokedy príde dobrovoľník s nejakou malou pozornosťou a povie mi, že ide za Marienkou. To sú tie malé, krásne momenty, ktoré mi ukazujú, aký veľký zmysel ten projekt má,“ vraví Ivanka.

Nemocnica sa tak stáva miestom, kde sa starajú aj o dušu pacienta, o jeho vnútornú pohodu. Lebo tá často dokáže byť taká silná, že pomáha poraziť choroby. To som už počula od sestier veľakrát. Naposledy v stropkovej nemocnici. Vedúca sestra Andrejka Čurillová pri otvorení centra rozprávala, že dobrovoľník prináša pacientom rozptýlenie, dobrú náladu a povzbudí ich na mysl. Dobrý psychický stav má potom vplyv aj na ten zdravotný a prispieva k tomu, že pacientovi sa v liečbe darí lepšie a môže ísť skôr domov.

Keď Ivanke zazvoní telefón, rýchlo sa pozrie na hodinky. Sú tri popoludní a Branko už volá, že prichádza do nemocnice. Dobrovoľník. S Ivankou je na návšteve dohodnutý. V centre si oblieka tričko Krajšieho dňa a pripína visačku s menom, aby všetci na oddelení hneď vedeli, kto to je. Vraví nám, že o tom, či do projektu ísť alebo nie, dlho neuvažoval. „Keď som bol malý, starká mala rôzne ťažšie choroby a musela byť často v nemocnici. Pamätám sa, že sa veľakrát sťažovala, ako jej je smutno a že je tam sama,“ hovorí a jeho slová pozorne počúva aj Ivanka. „Keď som prišiel do svidníckej nemocnice, hneď prvé stretnutie s pacientom mi potvrdilo, že táto aktivita je správna. A keď mám voľný čas, hodinu či dve v týždni, chcel by som ho niekomu takto venovať. Rád s ľuďmi komunikujem. Vždy s pacientmi preberieme rôzne témy a keď vidím, že im to niečo dá, tak to dáva veľa aj mne.“

Počas šiestich rokov pôsobila v nemocniciach sieť asi tisícika pravidelných dobrovoľníkov, ktorí spolu odpracovali takmer 10-tisíc dobrovoľníckych hodín, počítá Táňa. Do projektu sa zapojilo vyše 2 700 detských pacientov a vyše 10-tisíc dospelých. Do nemocníc pritom prichádzali aj nepravidelní dobrovoľníci, ktorí pomáhali počas sviatkov, vyrábali darčeky, hrali sa na Mikuláša či koncertovali. A dobrovoľníctvo sa rozšírilo i do exteriéru nemocníc, kde sa zase natierali lavičky, kreslili obrázky na chodník, sadili kvety či upratovala záhrada. „Dobrovoľník najčastejšie robí to, k čomu inklinuje najviac. Nieкто sa rád rozpráva, iný rád číta, ďalší tvorí a maluje či hrá spoločenské hry. To musíme zosúladiť s prániami pacienta, lebo celý príbeh návštevy je prispôsobený jeho predstavám a zdravotnému stavu,“ vysvetľuje Táňa.

Pre pandémiu COVID-19 však boli roky 2020 a 2021 diametrálne odlišné aj v dobrovoľníckych centrách. Napriek tomu však dobrovoľníci nezastavili svoje aktivity úplne, iba svoju pomoc prejavovali na diaľku alebo sprostredkovane. „Napríklad nosili pacientom na oddelenia veci od príbuzných a pripravili zábavné a poučné videá pre deti. Alebo počas Vianoc zdobili priestor za oknami patientskych izieb a priniesli betlehemské svetlo, aby mohli pacienti vnímať slávnostnú atmosféru,“ vraví Táňa s tým, že počas dvoch pandemických rokov odpracovali týmto spôsobom 1 625 hodín pre 255 detí a 1 038 dospelých pacientov zväčša v seniorskom veku.

Dobrovoľníkom sa snažia poskytovať v nemocnici neustálu podporu. Okrem stretnutí s koordinátorom sa rozprávajú aj s externým supervízorom a spoločne rozoberajú situácie, ktoré na nemocničnom oddelení dobrovoľník zažil. Aby ich vo svojom vnútri vedel lepšie spracovať.

A aj výber dobrovoľníkov je starostlivý. „Naši koordinátori musia byť aj dobrí psychológovia, aby vedeli vyhodnotiť, či má človek dobrý úmysel, naozaj chce túto prácu robiť s nadšením alebo za tým niečo je. Dobrovoľníkmi by sa nemali stávať ľudia, ktorí sú v náročnom životnom období alebo za niekym trúchlia a stretávaním sa s pacientmi by si mohli nejaké svoje traumy či nedostatky kompenzovať. Za týmto všetkým, od nájdenia dobrovoľníka cez rôzne organizácie a inštitúcie, cez jeho výber do centra až po vedenie v nemocnici, je veľká práca koordinátorov,“ hovorí Táňa s tým, že školeniami prechádzajú aj samotní koordinátori a okrem kurzov s externými lektormi sa vzdelávajú aj vzájomne. V minulosti adaptovala nového koordinátora Janka a teraz so svojimi skúsenosťami pomáha aj Ivanka. Koordinátori sa tiež zúčastňujú odborného vzdelávania a online webinárov.





Svojho koordinátora má každé dobrovoľnícke centrum. Väčšinou je to sociálny pracovník, vedúca sestra na pediatrii či jednoducho človek, ktorý k tejto téme inklinuje. Dobrovoľnícke centrum má aj svoju typickú miestnosť, celkový koncept pre každú nemocnicu a rozpočet. Táňa vraví, že v takejto miere a projektovom rozsahu dnes vo všeobecných nemocniciach dobrovoľnícke programy nefungujú.

„Doobeda som sociálna pracovníčka a poobede koordinátorka dobrovoľníkov. Lebo vtedy prichádzajú do nemocnice zo školy alebo z práce a ja som s nimi na oddeleniach,“ vysvetľuje nám Ivanka a už premiestňuje nábytok v dobrovoľníckom centre, do ktorého sa nedávno presťahovala z iných priestorov. Potrebuje ho pekne upratať. Sledujem, ako nadšene rozpráva o svojej práci a aj ja sa pri nej na chvíľu cítim byť lepším človekom.

„V celom mojom živote je toto druhé zamestnanie, kde mi je skutočne dobre. A vôbec nemám pocit, že idem ráno do práce, lebo toto pre mňa nie je práca, ale zábava. A často sa smejem, že keď začnem pracovať, tak odidem,“ hovorí s úsmevom a okamžite vtipne komentuje, že veľa rozpráva a na rozhovor sme si radšej mali vybrať niekoho iného. Rozhodne nesúhlasíme.

Rozpráva nám o dobrovoľníkovi Martinovi, ktorý sa do svidníckej nemocnice snažil prísť každý deň. Pacienti ho občas aj oslovili pán doktor a hoci mu to lichotilo, vždy ich opravil.

„Najprv som mal strach z toho, čo na oddeleniach uvidím, najmä na doliečovacom a geriatrickom oddelení. A tiež som nevedel, o čom sa budem rozprávať s ľuďmi, ktorých som nikdy predtým nevidel alebo či sa deti vôbec budú chcieť so mnou hrať. Bol som však prekvapený z toho, akí otvorení k nám pa-

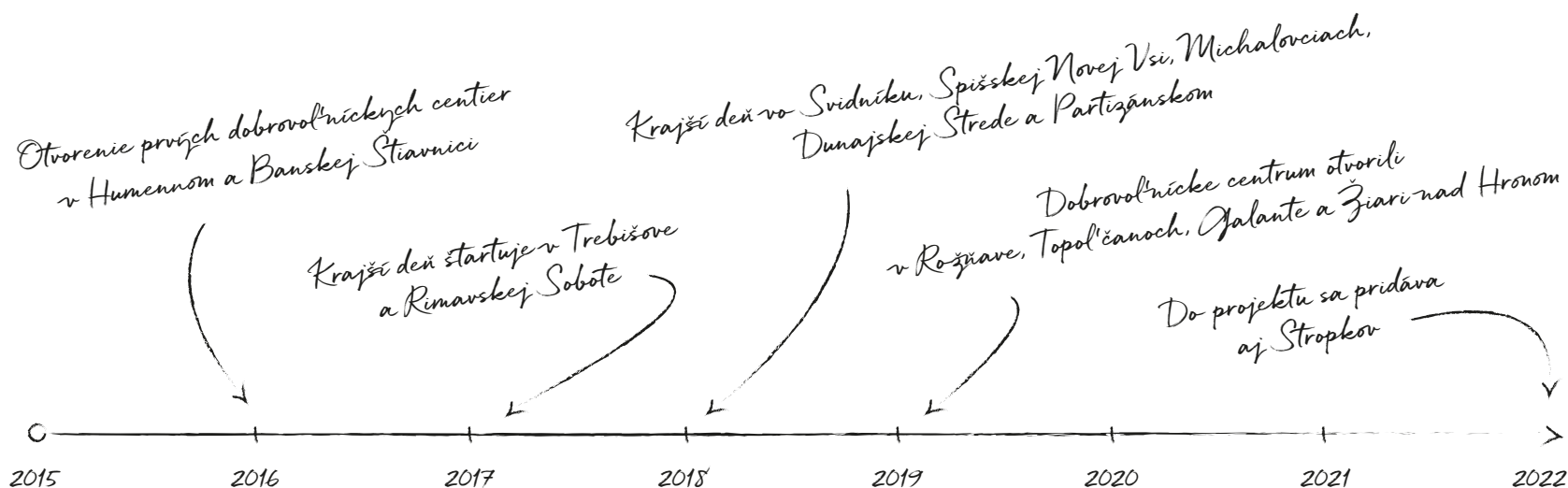
cienti sú a veľakrát sa aj zdôveria. Dnes už viem, že čas, ktorý im venujeme, si veľmi cenia. Chcú sa s niekým porozprávať,“ číta nám Ivanka z rozhovoru, ktorý kedysi s Martinom urobili. Už do nemocnice nechodí, odišiel študovať do iného mesta, no pekné slová po ňom ostali. Ivanka obráti stranu a pokračuje: „Dobrovoľníctvo mi dáva veľmi veľa. Vidím, ako to funguje v nemocnici a dostal som sa na miesta, kam bežné návštevy nechodia. Začínam sa tiež inak pozerat' na prácu zdravotníkov. Absolvoval som aj školenia, ktoré ma osobnostne posunuli. Vždy zabudnem na svoje starosti, keď vidím, čo trápi ostatných. Dobrovoľníctvo ma naplňa energiou a ja za túto možnosť ďakujem.“

Táňa hovorí, že dobrovoľníci sú akýmsi prostredníkom medzi nemocnicou a vonkajším svetom. „Už to nie je také striktné, ako kedysi, že pacient ležal takmer v pozore na posteli, čakal na vizitu, nemohol mať nič položené na stolíku či nedajbože odísť z izby. Už je tá atmosféra priateľskejšia a aj vďaka dob-

rovoľníkom sa naplňa to, čo chce dosiahnuť vedenie každej nemocnice. Aby sa tam pacienti cítili v rámci možností čo najlepšie,“ vraví Táňa.

Aj vďaka projektu Krajší deň sa nemocnica stáva prostredím, ktoré je komunitné a otvorené všetkým, ktorí chcú pomôcť. Stáva sa miestom, kde sa dejú aj pekné veci, kde ľudia debatujú o tom, čo sa deje v ich regióne, kde pacienti zažijú koncert, kde sa hrá človeče v jedálni, v izbách diškutujú mladí so seniormi o tom, čo zažili na diskotéke či vysvetľujú dôchodcom, ako si nájdu informácie na internete.

„Dobrovoľníkmi pritom nie sú len študenti, ktorých to obohacuje a dokážu túto skúsenosť využiť vo svojom ďalšom živote, ale aj seniori či ľudia v produktívnom veku, ktorí len chcú podporiť iných. Často aj svojho suseda, kamaráta či známu predavačku v obchode, lebo chcú zmysluplne tráviť čas a vedia, že na lôžku v nemocnici sa môžu ocitnúť aj oni,“ hovorí Táňa. Nemocnice Svet zdravia sú regionálne a snád aj vďaka tomuto projektu majú ľudia v regióne k sebe trochu bližšie a sú si oporou jeden pre druhého.



V tom októbri 2018, keď Ivanka pripravila otvorenie dobrovoľníckeho centra vo Svidníku, sa novým ambasádorom po Katke Knechtovej stal Tomáš Bezdeda. A už v projekte ostal. Počas ďalších rokov chodil ako dobrovoľník hrávať do nemocníc, aby potešil pacientov aj personál. A so všetkými prehodil pár milých slov. Veľmi úprimne a rád.

„Sila mysle a dobrej energie dokáže človeka posúvať ďalej a pomôcť mu aj vo chvíľach, ktoré sú preňho ťažké. Je dobré, že sa niečo také robí a ja som videl, ako to skutočne pomáha. A som rád, že môžem aj ja niekoho potešiť a že sa ľudia okolo mňa smejú, lebo sa musíme viac smiať. Ak chceme urobiť dobrý skutok, nemusíme hneď vymýšľať megalomanské veci. Stačí, ak má naša podpora význam pre jedného konkrétneho človeka. A potom to stojí za to,“ povedal Tomáš. Aj jemu za jeho dobrovoľníctvo patrí z nemocníc veľké ďakujeme.