

SMRT A UMÍRÁNÍ JAKO SPECIFICKÁ ZÁTĚŽ V PRÁCI ZDRAVOTNÍKŮ

Jak jim může pomoci nemocniční kaplan?

PhDr. Mgr. Naděžda Špatenková, Ph.D., MBA

n.spatenkova@gmail.com

Velehrad, 3. 10. 2016

- ▶ *„Když moje pacientka umřela, byla jsem opravdu smutná a plakala jsem s příbuznými. Nemyslím si, že je to neprofesionální... ale myslím si, že kolegové to za neprofesionální považovali...“*

Psychiatrická sestra

- ▶ „...měl jsem pocit, že nikdo nechápe moji zoufalou potřebu truchlit po mém otci... Ano, jsem sice lékař, ale jsem především také syn, který přišel o svého otce...všichni si ale myslí, že když si obléknu bílý plášť, překryju tím všechny své bytostné potřeby a že snad budu někým jiným...lepším...nadčlověkem či co, ale já jsem jen prostá lidská bytost, která je hluboce zraněná...“

Lékař

- ▶ *„Vztahy s rodinou i s přáteli jsou v ohrožení, pokud je používáme k tomu, aby uspokojili naše potřeby vyslechnutí a vylití emocí...“*

Ošetřovatelka

- ▶ Znalosti o průběhu procesu umírání a smrti
- ▶ Dostatek dovedností (ošetřovatelských, komunikačních, poradenských aj.)
- ▶ Pochopení, že profesionální očekávání mohou být příliš vysoká a neadekvátní
- ▶ ...připustit si, že práce s umírajícími a pozůstalými je velmi stresující...

PODPORA PRO ZDRAVOTNÍKY

- ▶ *„Musíte tam pro ně být, když umírají... Musíte tam být pro ty, kteří přežívají... Musíte... Ale kdo je kdo pro vás?“*

Ošetřovatelka

- ▶ *„Bylo zničující vidět všechny ty umírající... mrtvé...a pozůstalé... Chodil jsem na pohřeb, snažil jsem se jim být oporou, ale potřeboval jsem si dát panáka, když jsem přišel domů. Cítil jsem s nimi a to mě vyčerpávalo...“*

Ošetřovatel

- ▶ *„Práce s umírajícími pacienty a jejich příbuznými vyžaduje oběti. Někdy odcházím a cítím se jako hadr, naprosto vyčerpaná a vyždímaná...“*

Sestra

- ▶ Zdravotníci pečují o ostatní a kdo pečuje o ně?
- ▶ Nezasévají semena vlastního vyhoření?
- ▶ Kromě toho, že si sami ubližují, pak už nejsou schopni efektivně pomáhat dalším...
- ▶ (Sebe)péče je vnímána jako sekundární („na to není čas“).
- ▶ Tento přístup je ale devalvující vůči zdravotníkům samotným a jejich vlastním potřebám,
- ▶ Ale také vůči umírajícím a jejich rodinám, protože ze zdravotníků dělá málo efektivní pečující.

PODPORA PRO ZDRAVOTNÍKY



PŘÍKLAD DOBRÉ PRAXE



PŘÍKLAD DOBRÉ PRAXE

- ▶ mít dobrého posluchače;
- ▶ ocenění, pochvala, expert, který poskytuje užitečnou zpětnou vazbu;
- ▶ výzva, někdo, kdo může pochybovat o vašem přístupu;
- ▶ emocionální podpora, někdo, kdo poskytne bezpodmínečně kladnou podporu;
- ▶ emocionální výzva, někdo, kdo může se ptát, jestli snad neděláte příliš mnoho práce nebo možná nepracujete příliš těžce;
- ▶ sdílená sociální realita, někdo, kdo vidí věci podobně jako vy, se stejným druhem hodnot a priorit.

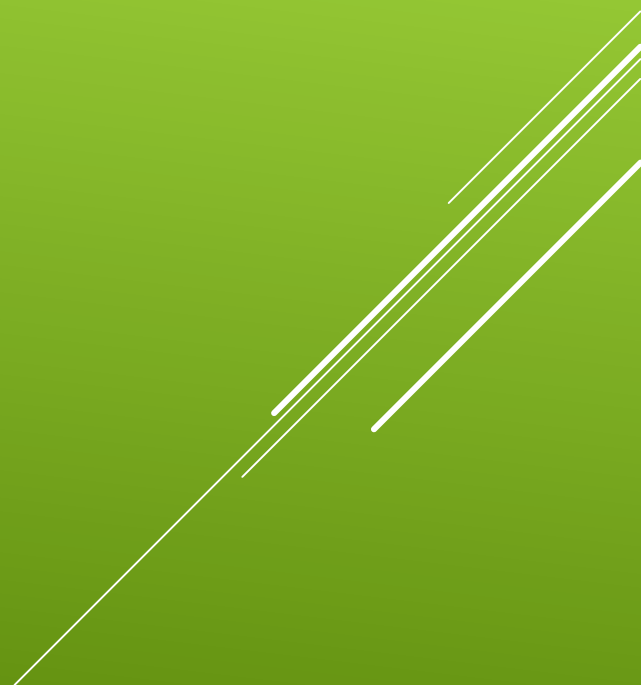
(Pines, Aronson, 1988)

TYPY PODPORY

- ▶ Svépomoc a vzájemná pomoc.
- ▶ Neformální podpora je to, co se získává od příbuzných, přátel, známých, někdy i cizích lidí
- ▶ Zpravidla se děje *ad hoc* bez jakéhokoliv předchozího objednávání
- ▶ Pravděpodobně se bude objevovat v normálních každodenních interakcích, konkrétně při hovoru u kávy, na obědě, o přestávce, na chodbě...

NEFORMÁLNÍ PODPORA

- ▶ „Je problém najít někoho, kdo má čas, někoho, kdo vás vyslechne. Takže někdy jdete domů a dusíte to v sobě.“



- ▶ „...Mám tendenci najít našeho nemocničního kaplana, se kterým můžu vždycky mluvit o všem. Řeknu mu, jak cítím, že jsem to zvládla nebo nezvládla... A hned je mi líp.“
- ▶ „Máme v nemocnici nemocničního kaplana, tak jdu za ním a mluvím s ním. Nejsem věřící, ale vlastně to nikomu z nás nevadí. On sedí a poslouchá, já mluvím. Dovolí mi, abych se mohla rozzlobit a klidně i křičet a dostat to ze sebe...“
- ▶ „Kaplani vědí, kdy na vás nespěchat, kdy vám udělat čaj a kdy tam jen být...“

- ▶ „Jedna z pacientek nám zemřela krátce po příjmu... Byla jsem zničená, byla to úplně mladá holka, sotva 18 let, doted' to vidím před sebou a celá ta situace zůstává v mé paměti jako jeden z nejbolestivějších zážitků v mé kariéře. Vzpomínám si na opravdovou a fyzickou bolest, kterou jsem prožívala. Mluvit o tom s někým bylo opravdu velmi těžké. A pořád je...“

Psychiatrická sestra

PŘEDCHOZÍ NEZPRACOVANÉ ZTRÁTY

- ▶ Lékařka měla velmi stresující zážitek s pacientkou, která zemřela v čekárně její ordinace. Přes okamžitě zahájenou resuscitaci a výjezd posádky záchranné služby, pacientka zemřela. Utrpení této lékařky se odráželo ve větě: „*Hledala jsem ve své duši... mohla jsem za to? Mohla jsem tomu zabránit?*“

Podpora by byla dostupná, kdyby o ni požádala. Zdůraznila, že není snadné požádat o podporu, kterou potřebujete: „*Všichni jsou zaneprázdnění, možná, že se i v jejich životech dějí ošklivé věci, takže cítíte, že jim chcete pomoci a ne je zatěžovat svými starostmi a žádat je o pomoc podporu pro sebe.*“

PŘEDCHOZÍ NEZPRACOVANÉ ZTRÁTY

- ▶ **Dostupnost** (*Máme se vůbec komu vypovídat?*)
- ▶ **Schopnost přijetí** (*Jsme vůbec schopni/ochotni přijmout pomoc, když jsme sami pomáhající?*)
- ▶ **Hrdost** (*To přece musím zvládnout sám!*)
- ▶ **Ohleduplnost** (*Každý má něco, nebudu je ještě zatěžovat svými starostmi...*)
- ▶ **Strach, nediskrétnost** (*Co když to pak použije někde/někdy proti mně?*)
- ▶ **Odmítnutí** (*Chtěl jsem, ale ...*)
- ▶ **Předchozí nezpracované ztráty**

PROBLÉMY S NEFORMÁLNÍ POMOCÍ

- ▶ Jeden na jednoho
- ▶ Skupinová opora

FORMÁLNÍ OPORA



- ▶ Cílem je dát příležitost lidem, aby mluvili a sdíleli své zážitky a pocity, redukovali následné efekty a také minimalizovali možný rozvoj symptomů posttraumatické stresové poruchy.
- ▶ Sdílení tohoto druhu může pomoci lidem pochopit, že jejich vlastní reakce jsou normální; jinými slovy že ostatní lidé prožívají obdobné pocity: smutek, bezmoc a úzkost.
- ▶ Do 2-3 dnů po události
- ▶ Zahrnuje:
 - ▶ **Revidování faktů. CO** se skutečně stalo, v jakém pořadí. Kdy a kde se to stalo? Co jste dělal a říkal vy a co dělali a říkali ostatní?
 - ▶ **Revidování myšlenek a dojmů.** Jaké byly vaše první myšlenky? Jaké byly vaše dojmy a jaké vjemy převažují ve vaší paměti, např. pohledy, zvuky, pachy? Jaké byly vaše pozdější myšlenky, včetně jakéhokoli „Co kdyby...?“ nebo „Kdyby jen...“?
 - ▶ *Revidování pocitů.* Jaké byly vaše emocionální a fyzické reakce v té době a později? Co bylo nejhorší na tom, co se stalo?

DEBRIEFING

- ▶ Obecná pracovní atmosféra je nepodporující.
- ▶ Není v pracovní době.
- ▶ Účast přímého nadřízeného, před kterým mohou mít členové skupiny ostych diskutovat o určitých tématech.
- ▶ Existují problémy v hledání schopného supervizora.
- ▶ Slabá facilitace vyústí v to, že se setkávání stanou pouhými „naříkacími sezeními“.
- ▶ Pokud dochází jen několik lidí z oddělení, může to vytvořit „in“ a „out“ skupiny, kdy první se stane teritoriální a druhá podezřívavou.

SUPERVIZE

- ▶ Pocit psychického bezpečí
- ▶ Velikost skupiny – ta by pravděpodobně neměla přesáhnout osm lidí;
- ▶ Ideálně by se měli scházet pokaždé stejní lidé;
- ▶ Frekvence setkání – pravděpodobně nejméně jednou za měsíc;
- ▶ „Vnější“ supervizor, tzn. někdo se zkušeností se supervizí, který není přímo zapojený do pracovní oblasti členů skupiny.

NUTNÉ PODMÍNKY PRO DOBROU SUPERVIZI

- ▶ uvědomit si, jak zdravotníka bolest a stres ovlivňují;
- ▶ vyrovnat se s jakýmkoli reakcemi.

- ▶ Psycholog? Psychoterapeut? **Nemocniční kaplan?**

PODPORA JEDEN NA JEDNOHO

- ▶ Podpora při ambivalentnosti („*My ho tady zachraňujeme, ale on zabil ty lidi...*“)
- ▶ Přijetí a pochopení pocitů reakcí („*Nejsem špatná sestra, když pláču nad smrtí pacienta, jsem citlivá a láskyplná žena.*“)
- ▶ Proces uznání konce může facilitovat truchlení
 - ▶ „Dotážení až do konce“
 - ▶ Návštěva pohřbu, modlitba, bohoslužba, vzpomínkové akce, zapálení svíčky, památky...
 - ▶ Rozhovor s rodinou, ostatními zaměstnanci, ostatními pacienty/klienty
- ▶ Ventilace emocí vede k redukci stresu.

POSTUP K FACILITACI UZAVÍRÁNÍ

- ▶ Udržet W-L-B
 - ▶ Kde je hranice mezi mým pracovním a osobním životem?
 - ▶ Pracuji příliš dlouho?
 - ▶ Mám čas na rodinu a na přátele?
 - ▶ Zanedbávám své dlouhodobé koníčky a zájmy?
 - ▶ Upozaduji sebe sama na úkor upřednostnění ostatních?
- ▶ Udělat něco „fyzického“ (posekat trávník, vyvenčit psa, zryt záhon, jít plavat)

CO PEČUJÍCÍ POTŘEBUJÍ

- ▶ A co když zdravotník prožívá i stres v osobním životě?
(Vážná nemoc v rodině)
- ▶ „Složitá“ smrt navzdory ideálu „dobré“ smrti.
- ▶ „Příliš“ mnoho smrti.
- ▶ Nerealistická profesionální očekávání.
- ▶ Zklamání.

KOMPLIKUJÍCÍ FAKTORY

- ▶ Harper (1977) popisuje dozrávání skutečného profesionála ve vztahu k doprovázení umírajících. Finální stádium tohoto procesu je **hluboký soucit**, který **doprovází péče založená na humánním a profesionálním zajištění potřeb**.
- ▶ Rando (1984): Doprovázející umírajících by měli soucitně přijmout **ztrátu umírajícího**. Jejich profesionální chování je založeno na důstojnosti a respektu. To ale nejde bez vlastní důstojnosti a respektu vůči sobě. Schopnost pečovat o jinou lidskou bytost představuje lidskost pečovatele vůči ostatním.“

PÉČE O UMÍRAJÍCÍ

▶ „Říkáš očekávané prázdné věci.

Mluvíš zbožným tónem.

Vyzýváš Boha, aby uzdravil toho člověka.

Když

Opravdu říkáš

Dostaňte mě odsud“

Nemocniční kaplan



- ▶ Pamatuji si, jak jsem se cítil, když...?
- ▶ Mohl jsem tomu nějak zabránit?
- ▶ Byl někdo, s kým jsem o tom mohl mluvit?
- ▶ Mluvil jsem o tom s někým?
- ▶ Co jsem skutečně dělal?
- ▶ Co bych dnes udělal jinak?
- ▶ Co jsem o sobě zjistil v důsledku této zkušenosti?

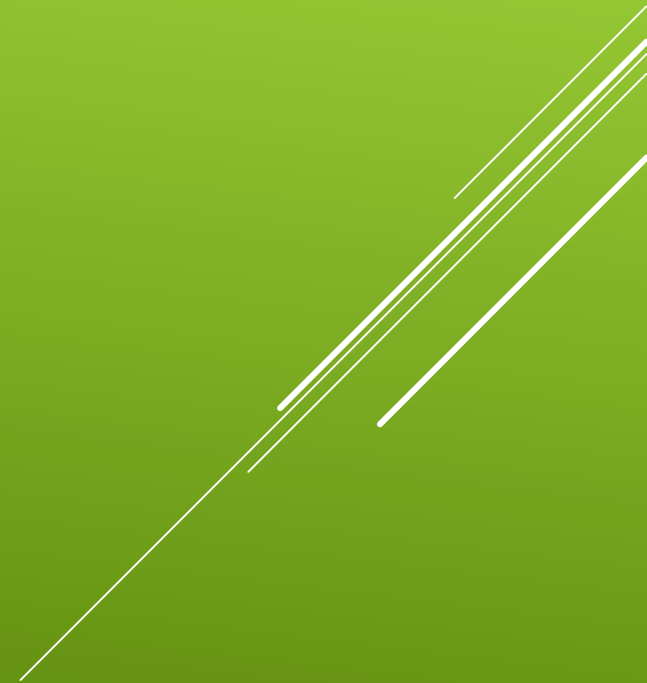
UŽITEČNÉ OTÁZKY PRO (SEBE)REFLEXI

- ▶ „Věřte mi, že pokud skutečně posloucháte, nemůžete se splést. Jen dejte najevo, že se zajímáte. O mně. Jako člověka. O moje pocity. O moji duši. Dejte mi najevo, že se o mně opravdu zajímáte. To opravdu hledám. Můžete se ptát, proč a nač, ale vlastně ani nechci hledat žádné odpovědi.“
- ▶ „Jen si to prostě nechci nést domů. Je to příliš těžké břemeno... Sundejte ho ze mě. Sdělená starost poloviční starost. Tak aspoň půlku...“
- ▶ „Když je člověk na dně, je důležité, aby měl prostor se vyjádřit. Citlivé naslouchání, poslouchání a chápání jsou v tomto ohledu zásadní.“
- ▶ „Chci o tom s někým mluvit. Nechci jít ale někam ke cvokaři. Nejsem přece blázen. Chci mluvit s někým normálním.“

VZKAZ NEMOCNÍČNÍM KAPLANŮM

- ▶ Schopnost naslouchat
- ▶ Lásku a péči
- ▶ Soucit
- ▶ Citlivost
- ▶ Trpělivost
- ▶ Pochopení

CO LIDÉ POTŘEBUJÍ?





DĚKUJI VÁM ZA POZORNOST.
DÁME KÁVIČKU?

