

Krise neformálních pečujících v kontextu dlouhodobé péče o seniory: zpráva o potřebách a rovnováze

Petra Michalová, Veronika Valentová, Klára Gramppová Janečková, Jindřiška Kotrlová

Ve čtvrtek 2. června 2022 proběhla v Praze **3. konference Linky seniorů**. Obsah konference, jejíž název je shodný s nadpisem článku, tematizoval krizi v průběhu neformální, rodinné péče, jak se s ní u pečujících setkávají krizoví intervenenti, sociální pracovníci, terapeuti a další pomáhající profesionálové. Jim všem byla také konference určena.

Problematika dlouhodobé neformální, v českém kontextu zejména rodinné péče je na stole už řadu let. Věnují se jí zejména projekty neziskových organizací, jejichž cílem je úleva od dnes poměrně dobře popsanych důsledků péče – psychické a fyzické zátěže, snížení socioekonomického statusu, horšího uplatnění na trhu práce, omezené možnosti využívání odlehčovacích služeb. V rámci projektové práce ale nelze zlepšit postavení pečujících v celém systému a lépe vyvážit **neoddiskutovatelné přínosy rodinné péče** oproti zátěži, kterou na pečující klade.

Cenným a účastníky vítaným příspěvkem konference bylo proto představení **Strategického rámce přípravy na stárnutí společnosti 2021–2025** Mgr. Janou Řehákovou Fučíkovou, vedoucí Oddělení stárnutí a sociálního začleňování MPSV. Lepšího postavení pečujících může v některých ohledech docílit pouze systémová změna, kterou si od iniciativy MPSV slibujeme, bez ohledu na to, kolik let už odborníci na toto slepé místo v sociálním systému upozorňují.

Program konference sestavil tým Linky seniorů. Tato služba krizové pomoci Linka seniorů je jedním z projektů obecně prospěšné společnosti Elpida, která letos slaví 20. výročí založení, jak připomněl Jiří Hrabě, ředitel Elpidy. Linka seniorů jako registrovaná sociální služba poskytuje **bezplatnou telefonickou krizovou pomoc pro seniory, osoby o seniory pečující a osoby v krizi**, současně se tým Linky seniorů podílí na rozvoji různých forem a metod krizové pomoci a na advokačních aktivitách pro uvedené skupiny klientů.

Název konference přitom ukazuje směr, kterým se organizátoři při sestavování obsahu konference vydali: záměrem bylo reflektovat potřeby pečujících, ale také potřeby pečovaných, potřeby poskytovatelů služeb i tvůrců sociálního systému a hledat místa, kde je třeba tyto potřeby balancovat a vytvářet rovnováhu. Téma potřeb, jejich naplňování a dosahování rovnováhy – třeba i v podobě sociálního smíru – se prolínalo všemi příspěvky i kazuisticky pojatými workshopy. Realizační tým měl přitom ambici reflektovat potřeby na více úrovních, od potřeb systémových, o nichž se rozhoduje na politické úrovni, až po skryté a často nevyjádřené děje ve vztazích mezi nejbližšími lidmi, kteří jsou na sobě v rámci péče závislí. Chtěli jsme na konferenci společně mluvit o tom, co je vidět, i co vidět není.

Viditelnou částí důsledků neformální/rodinné péče je často neúnosná zátěž, nejisté postavení, pocity ponížení při žádání o příspěvky, nedostatek ocenění, absence systémové podpory. Člověk, který pečuje o svého seniora, mimo jiné dost podstatným způsobem šetří prostředky státního rozpočtu, často ale za problematičtějších okolností. Jednou z nich je nejednoznačné a nevyjasněné pojetí příspěvku na péči, který zákon definuje jako příspěvek na úhradu sociálních služeb, v praxi neformální péče je ale považován za skrytý příspěvek pro pečujícího – jakoby na tom, že někdo zasluhuje finanční ocenění za péči, bylo co skrývat. Z vystoupení Radky Dudové ze Sociologického

ústavu AV ČR mimo jiné vyplynulo, že absence příspěvku přímo určeného pečujícím je zprávou také o tom, **jak si společnost neformální péče cení.**

Zajímavý kontrast viditelného se skrytým ukázalo srovnání jednotlivých forem podpory neformální péče ve vybraných evropských zemích, které představil Jiří Horecký, prezident Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR. Velkou část neformální péče v zemích západní Evropy zajišťují lidé z méně ekonomicky vyspělých zemí, včetně České republiky. Jsou to převážně ženy, mluví se tedy o feminizované migraci.

Individualizovaná osobní péče třetí osobou by jistě byla vítaná i v českých rodinách, jen je k tomu třeba vytvořit takové prostředí, v němž nepůjde o práci prekarizovanou, vykonávanou za nejistých podmínek na šedém okraji nebo spíše za okrajem trhu práce. Navíc je ekonomika českých rodin v západoevropském srovnání stále stísněna nízkou cenou práce. Těžko může někdo, kdo sám za svou práci dostává nízkou odměnu, ještě platit druhému za osobní péči – v rozpočtech českých rodin na to prostě nezůstává dost prostředků. To vede pečující ke kombinaci zaměstnání nebo jiné výdělečné činnosti s osobně poskytovanou péčí. Rizikem této zátěže je nejen vyčerpání fyzických a psychických sil, ale také posun etického rámce péče: z péče jako vyjádření vztahu se stává mlýnský kámen na krku těch, kteří pro sebe nevidí jiné řešení. Úkony ošetrovatelské péče přitom může dobře zastat jiná osoba, a rodinnému pečujícímu by mohlo zbývat mnohem více času a energie na **vztahovou složku péče**: společné trávení času, pozorné naslouchání, blízkost. A samozřejmě také na vlastní relaxaci a obnovení sil. Dlouhodobá péče je dlouhodobá zátěž. Velmi častým důsledkem dlouhodobé péče jsou zdravotní komplikace na straně pečujícího, které se mohou projevit již během období intenzivní péče, nebo vzápětí po jeho skončení. Není divu. U pomáhajících profesionálů je vyváženost profesní zátěže jedním z nejčastějších témat supervizí a týmových doporučení. Pomáhající profesionál nicméně přece jen někdy odejde z práce domů, zatímco pečující rodinný příslušník, navíc žijící ve společné domácnosti s člověkem, o něhož pečuje, jakoby nárok na svoje vlastní, intimní, bezpečné a nezatížené „doma“ ztrácel. Jeho postavením se zabýváme až poté, co se sám stane pacientem nebo klientem.

Jiří Horecký představil také aktuální trendy v digitalizaci péče a možnostech telemedicíny a distanční péče. Mapování a monitoring zdravotního stavu (včetně psychického rozpoložení) a jeho sledování na dálku, vývoj aplikací, které samy upozorní klienta na to, že je třeba např. vzít si léky, případně odešlou informace někam, kde je někdo vyhodnotí a adekvátně zareaguje – to všechno jsou vítané doplňky péče, které šetří lidský čas a energii. Současně nás dostávají do zvláštního paradoxu ve vztahu k digitální přítomnosti českých seniorů: podle ČSÚ stále více než 60 % seniorů starších 65 let nemá přístup k internetu, ať už pro vysoký technický práh nebo pro absenci digitálních kompetencí, které nebylo kde získat a rozvíjet. I **na poli péče můžeme sledovat velmi výrazné rozevírání sociálních nůžek** – na jedné straně služby a pobídky, které odpovídají 21. století, digitálně zdatní a finančně zajištění senioři, kteří mohou také díky technologiím zůstat ve svém přirozeném sociálním prostředí, individualizovaná péče – a na druhé straně vysoké procento seniorů ohrožených chudobou a sociálním vyloučením, pro které je i s ohledem na vývoj na trhu s bydlením a energiemi péče nedosažitelná. A pak je tu ještě skupina těch, o kterých se dozvídáme jen okrajově, protože **už jsou na okraji**: zadlužení senioři se špatným přístupem k bydlení, službám, čemukoliv. Vzhledem k tomu, že ve stáří už člověk svůj socioekonomický status jen těžko vylepší, a že nynější senioři svůj produktivní život obvykle prožili ještě v centrálně plánovaném socialistickém hospodářství, takže se na současné podmínky jen těžko mohli připravit, je to jedna z klíčových otázek našeho přístupu k sociální spravedlnosti. Právě ekonomická a sociální nouze je častým spouštěčem krize u pečujících, s níž se interventi v krizových službách setkávají.

Stávání se člověkem – dlouhodobá péče z pohledu psychologa byl název a obsah přednášky Lucie Lerchové, psycholožky a psychoterapeutky. Autorka, vycházející ze své praxe, popsala fenomén sendvičové generace a zdůraznila vývojové zákonitosti, které si často neuvědomujeme: **překrývání péče o seniora s vývojovými úkoly krize středního věku u pečujícíchho**. Příspěvek v určitém ohledu navázal na sociologický pohled na péči, zabýval se silou vnitřních ideálů a tlakem očekávání okolí jako faktory motivující k péči a upozornil na to, že situace pečování může mezilidské vztahy obohacovat, ale také otevřít stará zranění. Jako účinný nástroj prevence psychických obtíží může posloužit upřímnost k sobě sama, poctivá sebereflexe, laskavost k sobě i k druhému. Ta je ostatně podmínkou pro udržitelnost dlouhodobé péče v rodinném prostředí, stejně jako práce s vnitřními zdroji pečující osoby.

Součástí dopoledního programu byla také **panelová diskuse se zástupci organizací, které poskytují pečujícím zásadní podpůrné služby**: s Terezií Šmídovou (Život 90), Kateřinou Bohatou (Elpida o.p.s.), Soňou Hušek Morawitzovou (Nadace Krása pomoci) a s Jiřím Horeckým (APSS ČR). Diskuse měla název “Cesta, které se nelze vyhnout“ a jejím cílem byla společná identifikace kroků, které bezprostředně pomohou zlepšit postavení pečujících v systému, lépe naplnit jejich potřeby a **dobře vyvážit rozdělení odpovědnosti za tuto změnu** mezi stát, který je nositelem sociální politiky a mezi poskytovatele služeb, kteří jsou jejími realizátory. Diskuse tak navázala na úvodní představení Strategického rámce přípravy na stárnutí společnosti 2021–2025 a ukázala připravenost organizací, které služby poskytují, na tuto změnu. Jinými slovy: služeb odpovídajících potřebám cílové skupiny a poskytovaných na úrovni 21. století se dočkáme hned, jakmile to systém dovolí.

Druhá část konference probíhala formou workshopů:

Kontakt s tělem při práci s klienty pod vedením psychoterapeuta a psychologa Martina Sedláčka vedl účastníky k aktivnímu vnímání svého těla prostřednictvím všímavosti, práce s dechem a pohybových aktivit. Přítomní si vyzkoušeli, jak lze pomocí několika šikovných technik vycházejících z bioenergetiky a somatic experienicing obnovovat své psychické a tělesné síly, např. po náročném kontaktu s klientem nebo když zachytíme z těla nebo mysli signály vyčerpání a přetížení. Věnovali tak hodně pozornosti významnému zdroji profesní opory pomáhajících, vlastnímu tělu. Lektor vnesl do konferenčního prostředí hravost, spontaneitu, humor a smích a nakazil všechny zúčastněné. Zase se jednou potvrdilo, že pomáhání není smrtelně vážná záležitost. Těžká a náročná práce v pomáhajících profesích si zaslouhuje být vyvážena sebepěčí a lehkostí už jen proto, abychom se nepropadli do stínu vlastní důležitosti a omnipotence.

Psycholožka a psychoterapeutka Veronika Valentová a sociální pracovnice Blanka Roušalová z Nadace Krása pomoci představily **Case management v dlouhodobé péči** jako nástroj podpory seniorům v domácím prostředí i rodinným pečujícím. Během kazuisticky pojatého workshopu lektorky ilustrovaly proměnlivost charakteru péče v průběhu několika let a představily, v čem přesně proces case managementu spočívá, jaké jsou jeho cíle a přínosy metody. Účastníci workshopu pak během skupinové práce sami identifikovali krizové momenty a uvažovali o nich z pohledu case managementu. Díky velké aktivitě účastníků během celého workshopu vládla příjemná atmosféra podporující vzájemnou výměnu zkušeností.

Kazuistický workshop **Specifika krize u pečujících osob**, který vedly vedoucí Linky seniorů Kateřina Bohatá a její zástupkyně Klára Gramppová (obě profesí psycholožky), umožnil účastníkům hlubší ponor do anatomie krize jako sociální události, pod povrch zjevného, k subjektivním prožitkům klienta, k otázkám, jak dlouhodobá péče ovlivňuje identitu pečujícího i pečovaného, kde jsou hranice autonomie stárnoucího člověka, které s ohledem na jeho křehkost spíš tušíme ... Kazuistiky se díky

skupinové a mezioborové reflexi během workshopu staly prostorem pro sdílení dobré praxe, porovnávání a potězkávání vhodných metod a nástrojů a také zdrojem uznání a ocenění mezi účastníky navzájem.

Transgenerační přenos v kontextu péče. Jak transgenerační přenos ovlivňuje vztahy a tím i kontext péče byl workshop vedený psychoterapeutkou Věrou Roubalovou Kostlánovou. Jeho obsah se v podstatě vešel do jeho názvu. Dialogická forma s akcentem na vyprávění osobních příběhů zase umožnila přítomným pomáhajícím profesionálům soustředit pozornost k sobě, zatímco obvykle jsou v centru jejich pozornosti příběhy klientů. V obrazech rodinných vztahů, které se opakují v generacích za sebou, bylo možné nalézt nečekané motivy a tendence, které potom ovlivňují, obvykle nevědomky, vztahovou dynamiku v průběhu péče. Způsob, jakým se období péče odehraje, je tedy obvykle konstituován během celého předchozího života, a vlastně i během života předešlých generací. Dědíme způsob, jak se v rodině mluví (a nemluví) o těžkostech i radostech, jak si projevujeme náklonnost, jak vnímáme tělové schéma nebo intimitu. To všechno jsou aspekty, které potom zásadně ovlivňují prožívání péče na straně pečujícího i na straně pečovaného.

Poslední workshop **Limity péče o člověka s demencí**, vedený psycholožkami Evou Jarolímovou a Markétou Šplíchalovou z České alzheimerovské společnosti, byl zaměřen na krizové situace a spektrum limitujících faktorů rodinné péče v postupných stadiích nemoci. Teoretické zakotvení vycházelo z modelu rozšířené pečovatelské role, pečovatelské zátěže, ambivalence, modelů rodinné péče a významu citového pouta, a bylo doplněno o praktické zkušenosti a kazuistiky klientů, kteří se o své blízké starají v domácím prostředí. Workshop přinesl také informace z výzkumných projektů se zaměřením na **potřeby rodinných příslušníků v procesu péče o člověka s demencí**. Účastníci společně sledovali videozáznam výpovědi ženy, která pečovala o svou matku s demencí a ve skupině potom reflektovali limity péče v této konkrétní kazuistice. V diskusi se pak objevovaly jak otázky po limitech, tak po přínosech, a účastníci se opět dostali k tématu rovnováhy, které bylo obsaženo už v názvu konference.

Během konference byly účastníkům k dispozici informační postery:

- poster **Odborné sociální poradenství a case management v dlouhodobé péči** poukazyval na skutečnost, že systém sociální a zdravotní pomoci v České republice je pro laiky velmi nepřehledný. Bohužel často nejen pro ně. Poster, podpořený workshopem ze stejné dílny, tak představil odborné sociální poradenství a case management jako podpůrné metody sociální práce s pečujícími a současně ukázal možnosti, kam lze pro ně pečujícího v rámci krizové intervence odkázat.
- poster s názvem **Psychologická a psychoterapeutická pomoc pro rodinné pečující** upozornil na přínos psychologické podpory během dlouhodobé péče a obsahoval výčet možností (finančně) dostupné psychologické a psychoterapeutické pomoci pro rodinné pečující.

Obsah obou posterů z autorské dílny týmu Linky seniorů je k dispozici ke stažení na adrese https://necosestalo.cz/konference22/kontakty_pro_pecujici.pdf. Lze zde najít kontakty jak na psychologickou a psychoterapeutickou pomoc, tak i na organizace poskytující odborné sociální či poradenství a case management.

- Poster pracovníků Tísňové péče Života 90 s názvem **Zvládnou to? Co když upadnu....** představil tísňovou péči jako jednu ze sociálních služeb, které mohou z pečujícího sejmout zátěž permanentní pohotovosti. Účastníci konference se díky tomuto posteru dozvěděli, jak služba funguje v praxi a co udělat, když o ni má senior či rodinní pečující zájem.

Konference se konala u příležitosti 20. výročí založení Elpidy, o.p.s. i Linky seniorů a v předvečer zahájení předsednictví České republiky v Radě EU. Akci zaštitila a v rámci zahájení účastníky pozdravila místopředsedkyně Poslanecké sněmovny Olga Richterová. Program konference uzavřelo autorské čtení Miroslava Kocourka, autora sbírky twitterových komentářů #tožtak, kterými glosoval období intenzivní péče o svoje rodiče a které díky své laskavosti a autenticitě našly na Twitteru tisíce příznivců. Na závěr přišel zazpívat dámský pěvecký sbor Elpida několik písní ze svého repertoáru.

Záznam z konference

Zahájení: <https://www.youtube.com/watch?v=0-a0dvgST40>

Situace neformálních pečujících v ČR a zahraničí, Ing. Jiří Horecký, Ph.D., MBA

https://www.youtube.com/watch?v=KMypTBW6_xo

Neformální péče očima sociologie, Mgr. Radka Dudová, Ph.D.

<https://www.youtube.com/watch?v=BcZy2JVkH48>

Stávání se člověkem – dlouhodobá péče z pohledu psychologa, Mgr. Lucia Lerchová

<https://www.youtube.com/watch?v=zFgCgFeuCjY>

Diskuzní panel: <https://www.youtube.com/watch?v=ep-cqaROW5M>

Fotografická příloha



Zahájení konference. Zleva: Jiří Horecký, Jana Řeháková Fučíková, Jiří Hrabě, Klára Gramppová Janečková, Petra Michalová.



Auditorium



Panelová diskuse. Zleva: Jiří Horecký, Terezie Šmídová, Soňa Hušek Morawitzová, Kateřina Bohatá, Klára Gramppová Janečková (moderátorka).



Kuloáry

Workshopy







O autorkách

Mgr. Petra Michalová, DiS. je krizová interventka, supervizorka a psychoterapeutka ve výcviku. Řadu let se věnuje tématům spojeným se sociální exkluzí. Spolupracuje také s řadou zdravotnických týmů na rozvoji psychosociální složky péče ve zdravotnictví a v oblasti perinatální paliativní péče. Působí lektorsky ve výcvicích krizové intervence.

Kontakt: petra.michalova@elpida.cz

Mgr. Veronika Valentová je psycholožka a pracuje v programu Nadace Krása pomoci s názvem Doma bez obav. Pomoci seniorům a rodinným pečujícím se věnuje od roku 2005. Dále působí jako krizová interventka, věnuje se vzdělávání pracovníků v sociálních službách a má vlastní psychoterapeutickou praxi.

Mgr. et Mgr. Klára Gramppová Janečková je psycholožka a krizová interventka, dlouhodobě se věnuje metodickým postupům v KI, lektorování KI a komunikace a KI v praxi. S dospělými osobami a se seniory pracuje již více než 15 let, kromě tohoto zaměření se zabývá diagnostikou a poradenstvím v oblasti syndromu demence.

PhDr. Jindřiška Kotrlová má dlouholetou zkušenost s poskytováním TKI, je informační specialista a redaktorka.

Michalová, P., Valentová, V., Gramppová Janečková, K., & Kotrlová, J. (2022). Krize neformálních pečujících v kontextu dlouhodobé péče o seniory: zpráva o potřebách a rovnováze. *E-psychologie*, 16(3), 47-55. <https://doi.org/10.29364/epsy.450>