

# Dobrovolníci pomáhají pacientům odvést pozornost od bolesti

Pacienti si díky dobrovolníkům mají s kým popovídat a psychicky jim to velmi pomáhá. Často vidají jen personál a zdi nemocnice, říká Žofie Vojáčková, koordinátorka dobrovolníků Nemocnice Jihlava.

■ Veronika Dawidowicz

**Kdo je podle vás vhodný na práci dobrovolníka?**

Dobrovolníkem může být v podstatě kdokoliv, protože každý z nás umí něco, co může poskytnout ostatním. Dobrovolníkem v Nemocnici Jihlava se může stát každý, kdo je komunikativní a vstřícný k lidem a jejich náladám. Je ochoten část svého volného času strávit ve prospěch druhých, dokáže naslouchat a nevdá mu prostředí nemocnice.

Jediné omezení pro dobrovolnickou činnost je věk 15 let.

**Má dobrovolník v nemocnici nějakou specifickou roli?**

Ano. Na rozdíl od zdravotnického personálu se nemusí zajímat a starat o nemoc a o to, co pacient nemůže. Ale orientuje se na to, co je zdravé a co pacient i přes svou nemoc může. Dobrovolník se zaměřuje na lidský kontakt. Jinak řečeno „stará se o člověka, ne o pacienta.“

**Je potřeba absolvovat nějaký kurz?**

Žádný kurz ani vzdělání není potřeba, jen vstupní pohovor s koordinátorem dobrovolníků, školení u nás v nemocnici, návštěva nanečisto se zkušeným dobrovolníkem a pak už



ŽOFIE VOJÁČKOVÁ má na starosti dobrovolníky.

hurá za pacienty.

**S čím nejčastěji dobrovolníci pomáhají a komu?**

Dobrovolníci nejčastěji dochází za pacienty ležícími na oddělení geriatrické a následné péče nebo třeba na neurologii či onkologii. Hlavním přínosem dobrovolníků je osobní kontakt s pacienty, nabídka trávení volného času, ať už povídáním nebo čtením, a také jakési narušení nemocniční rutiny (které mnohdy ocení i personál).

Tu a tam se ale vyskytnou činnosti technického rázu – malování na zeď nebo pomoc na zahrádce pacientů z geriatrické.

**Co baví pacienty, kterým se dobrovolníci věnují? Jak tráví volný čas?**



KOORDINÁTORKA dobrovolníků a zároveň dobrovolnice - canisterapeutka - Petra Humlerová. Foto: archiv ŽV

Mezi nejoblíbenější aktivity patří canisterapie, povídání, čtení z knihy nebo novin, zpívání v klubu geriatrické, pojiždná knihovna a poslední dobou i výlety pomocí virtuální reality.

**Proč je pro pacienty dobré, aby trávili čas s dobrovolníky? Jak jim to pomáhá?**

Dobrovolníci pomáhají pacientům odvést pozornost od bolesti, zlepšují jim náladu, a pokud k pacientům nikdo nechodí, nahrazují kontakt s vnějším světem a suplují návštěvy.

Pacienti si mají s kým popovídat a psychicky jim to velmi pomáhá, i proto, že jinak často vidají jen personál a zdi nemocnice.

## Staří lidé potřebují, aby se jim naslouchalo

**Pokud při své návštěvě dokážu na tváři klienta vyloudit alespoň nepatrný úsměv, jsem za to moc ráda, říká dobrovolnice z jihlavské nemocnice Lenka Fatrdlová, se kterou jsme si povídali spolu s její kolegyní Hanou Fatrdlovou.**

■ Veronika Dawidowicz

**Proč jste se rozhodly stát dobrovolnicí?**

**Lenka:** Vždycky jsem chtěla nějakým způsobem pomáhat a až zde v nemocnici jsem zjistila, že se můžu stát dobrovolnicí i přes to, že nemám zdravotnické vzdělání.

**Hana:** Za prvé, abych pomáhala ve sféře, kam se nehrne příliš moc lidí a proto, že jsem se ve stáří mé babičky stala trpělivou a ochotnou naslouchat věcem, které možná už nikoho nezajímají, ale staří je potřebují říct. Potřebují, aby je někdo slyšel.

**Pracujete ve zdravotnictví nebo sociálních službách? Pokud ne, bavila by vás taková práce nebo vám to stačí jenom takhle jednou za čas?**

**Lenka:** Pracuji v nemocnici, ale ne jako zdravotnický pracovník. Práci zdravotníků obdivuji, ale myslím, že bych ji nezvládla. Nesnesu pohled na zranění a navíc se obávám, že bych si práci takzvaně nosila domů (neustále bych myslela na to, co se v práci děje).

**Hana:** Ne, nepracuji ve zdravotnictví. Jednou za čas je to pro mě „vyčištění mozku, zbavím se

myšlenek na mé starosti“. Dlouhodobě by mě tato práce asi vysávala.

**Co vás jako dobrovolníka nejvíce baví? Co vás naplňuje?**

**Lenka:** Baví mě dělat lidem radost nebo jim alespoň trochu zpříjemnit pobyt v nemocnici. Pokud při své návštěvě dokážu na tváři klienta vyloudit alespoň nepatrný úsměv, jsem za to moc ráda. Také mě baví poslouchat ty lidské příběhy.

**Hana:** Mám dvě malé děti a jsem dobrá máma, dělám jim radost. A tento styl funguje i na staré lidi, takže poslouchám, zajímám se, jezdím s nimi na projížďky ven a prostě „kecáme“ o životě brouka.

**Jak moc je to těžké po emoční stránce? Držíte si odstup, nebo pak o pacientech a jejich osudech přemýšlíte i například doma?**

**Lenka:** Asi to není tak těžké, jak jsem původně čekala. Občas se mi samozřejmě stane, že se mi nějaká myšlenka odloudí za nimi, ale snažím se si sama v sobě vysvětlit, že jsou věci, které neovlivním, že jsem tam opravdu jen pro to, abych se jim pokusila zpříjemnit den.

**Hana:** Nedržím si odstup, nejsem typ studený čumák, ráda jim ukazuji zájem. Zajímám se o to, o co oni. A doma o nich přemýšlím, vymýšlím, co přinesu na příští návštěvu.

**Co je na „dobrovolničení“ nejtěžší?**

**Lenka:** Asi to, když si zvyknete vidat se s někým pravidelně, už ho nějakým způsobem znáte a víte „jak na něj“ a když přijdete příště, tak on už tam na oddělení nelezí.

**Hana:** Odhodlat se. A možná bude těžké se srovnat s případným odchodem oblíbeného klienta.

**Vzpomenete si na nějaký příběh, který vám utkvěl v paměti? Dojal vás nebo rozesmál?**

**Lenka:** V paměti mi jich utkvělo více, každý je jiný a všechny jsou krásné. Je to jako čistá životopisná kniha nebo vidět film, jen to slyšíte z něčích úst jako vyprávění.

Třeba příběh jedné paní, která pocházela z úplně druhé strany republiky a různými náhodami a životními peripetiemi se dostala až sem na Vysočinu. Vzpomínala na mládí a říkala, že by se chtěla ještě aspoň jednou za život podívat do svého rodného místa.

Člověk by jí to v té chvíli tak rád splnil... Paní bylo přes 80 let a vše popisovala tak barvitě, jako by tam byla včera. To mi přijde neuvěřitelné, že to v té hlavě zůstane takto uloženo i v tak pokročilém věku.

**Hana:** Ano, utkvěl mi v hlavě smutek paní, která z LDN šla do domova, ale nikdo ji nezajistil oděv a tak byla převážena v noční košili. A velmi mi děkovala za župan, který jsem jí darovala a ona si jej směla ponechat, a tak alespoň na transport měla i župan.