



Prínosy detského hospicu nevyliciteľne chorým deťom

Paliatívna a hospicová starostlivosť o smrteľne choré deti

Vďaka veľkému nasadeniu zdravotníckych pracovníkov a technickému pokroku v medicíne veľa detí s vážnym ochorením lekári dokážu zachrániť, prípadne vyliečiť. Sú však aj deti, ktoré sa nedajú vyliečiť alebo napriek liečbe zachrániť. Týmto deťom a ich rodinám však možno v mnohom pomôcť.

Neliečiteľné choroby

Neliečiteľné choroby, ktoré vedú k smrti, sú tie, ktoré postupujú (progredujú) napriek použitiu všetkých liečebných postupov, pretože neexistuje spôsob, ako ich vyliečiť alebo zastaviť ich progresiu. Delíme ich do 4 skupín:

1. kuratívna liečba je možná, ale môže zlyhať (nádorové choroby, zlyhanie pečene, obličiek, srdca),
2. choroby, pri ktorých je smrť v detskom veku pravdepodobná, ale intenzívna liečba môže predĺžiť život dieťaťa v dobrej kvalite (cystická fibróza, AIDS),
3. progresívne choroby, pri ktorých je liečba od stanovenia diagnózy len paliatívna (ťažké metabolické a neurodegeneratívne choroby),
4. ťažké neprogredujúce neurologické, prípadne iné postihnutie s veľkým rizikom smrteľných komplikácií (detská mozgová obrna, pri ťažkom karniocerebrálnom poranení, ťažké vrodené vývojové chyby a podobne).

Ako vnímame zomieranie smrteľne chorých detí na Slovensku?

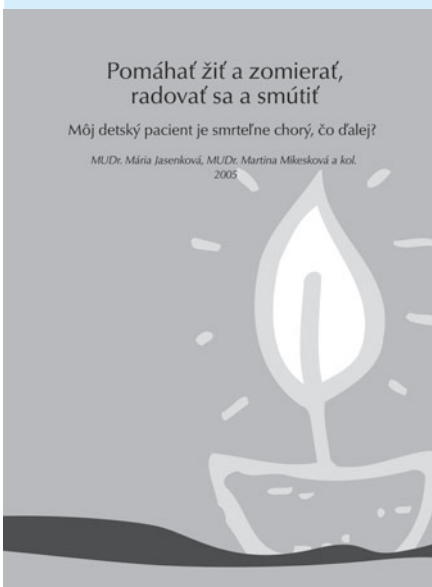
Detský hospic Plamienok vykonal v júli 2004 spolu s Agentúrou pre sociálny a marketingový výskum Markant sociologický prieskum, na ktorom sa zúčastnilo 1 083 respondentov. Jeho cieľom bolo zistiť, ako dospelí ľudia na Slovensku vnímajú zomieranie detí. O smrti dieťaťa na nevyliciteľnú smrteľnú chorobu za posledných päť rokov vedel každý 14. človek (7 percent dospeljej slovenskej populácie).

Približne dve tretiny detí zomierajú v nemocnici, jedna štvrtina doma. Viac než polovica respondentov by si vybrala domov ako miesto posledných dní pre svoje dieťa, ak by aj doma mali zabezpečenú odbornú zdravotnú starostlivosť. Vyhraný postoj k miestu posledných dní mala štvrtina respondentov, ktorí by si vybrali domov a zároveň považujú nemocnicu za nevhodné miesto pre umieranie svojho dieťaťa.

Prečo zomierajú v nemocnici dve tretiny smrteľne chorých detí, keď si viac než polovica respondentov vybrala domov ako miesto posledných dní pre svoje dieťa? Nepomer medzi práním rodičov a skutočnosťou môže byť spôsobený najmä neposkytovaním odbornej zdravotnej starostlivosti doma a obavy, že ich dieťa bude neznesiteľne trpieť a pomoc nebude okamžite dostupná. Bez odbornej pomoci je pre rodičov ťažké rozhodnúť sa pre pobyt smrteľne chorých detí v domácom prostredí.

Na Slovensku sa často paliatívna starostlivosť o deti spája výlučne s onkologicky chorými deťmi, je však určená deťom s akoukoľvek smrteľnou nevyliciteľnou chorobou. Viac než 60 percent detí v hospicoch v zahraničí má inú než onkologickú diagnózu.

Viac informácií na túto tému poskytne publikácia (na obrázku) pre zdravotníkov: „Pomáhať žiť a zomierať, radovať sa a smútiť“ s podtitulom „Môj detský pacient je smrteľne chorý, čo ďalej?“ od MUDr. Márie Jasenkovej, MUDr. Martiny Mikeskovej a kolektívu.



Paliatívna liečba

Paliatívna liečba odstraňuje alebo zmiernuje fyzické utrpenie a ponúka životný priestor, v ktorom je možné život naplniť tým, čo prináša radosť – hlbokými zážitkami v prostredí, v ktorom sa dieťa cíti bezpečne, blízkosťou ľudí, ktorých miluje.

Paliatívnu liečbu je možné poskytnúť aj v nemocnici, náš Detský hospic Plamienok ponúka paliatívnu liečbu v domácom prostredí.

História a rozvoj činnosti Detského hospicu Plamienok



Detský hospic Plamienok je ojedinelé neštátne zdravotnícke zariadenie na Slovensku, ktoré smrteľne chorým deťom a ich rodinám ponúka možnosť prežiť čas, ktorý im zostáva, doma v kruhu svojich najbližších a oprieť sa pritom o odbornú a ľudskú pomoc pracovníkov hospicu. Veľká väčšina týchto detí pred založením hospicu pri zhoršení zdravotného stavu zostávala až do konca svojho života v nemocnici.

Detský hospic Plamienok **začal svoju činnosť** najprv ako občianske združenie a neskôr ako nezisková organizácia v auguste roku **2002**. Ak dnes rodina s miestom bydliska asi do 150 km od Bratislavy požiada hospic o pomoc a stará sa o dieťa s nevyliciteľnou závažnou chorobou, hospic rodinu vybaví liekmi, špeciálnym zdravotníckym materiálom, napríklad matracom proti preležaninám a zdravotníckymi prístrojmi, ako sú: odsávač, inhalátor, kyslíkový koncentrátor, a naplánuje prvú návštevu doma.

Ďalšie návštevy

Odborník príde dieťa prezrieť tak často, ako si to zdravotný stav dieťaťa vyžaduje. Ďalšie návštevy sa odvíjajú od potrieb dieťaťa a rodiny. Deti s onkologickou diagnózou navštevujeme raz za týždeň až za desať dní, deti s neonkologickou diagnózou raz za desať až štrnásť dní v prípade, že sa má dieťa a rodina dobre, na pravidelných návštevách, akútne výjazdy sú možné kedykoľvek, ak si to vyžaduje zdravotný alebo psychický stav kohokoľvek z rodiny. (*Starostlivosť poskytuje celú rodinu, nielen dieťaťu.*) Rodiny majú na hospic 24-hodinový telefonický kontakt. V prípade potreby odborníci hospicu navštívia dieťa doma v ktorúkoľvek dennú alebo nočnú hodinu. Od roku 2002 sa hospic staral o **60 rodín** a detí. Z tohto počtu 40 detí trpelo nevyliciteľnou

formou nádorovej choroby, 10 pacientov neonkologickými chorobami (srdcové, metabolické, neurodegeneratívne), 2 pacienti boli po stabilizácii stavu z hospicu prepustení. V súčasnosti sa hospic stará o 8 detí.

Hospicový tím

V hospicovom tíme dnes pracujú 2 lekári so špecializáciou pediater – detský onkológ, 2 zdravotné sestry, 1 psychológ a 2 sociálni pracovníci. Organizačné úlohy rieši riaditeľ a projektový manažér. Všetci pracovníci okrem projektového manažéra pracujú na čiastočný úväzok.

Vzdelávanie a publikačná činnosť

Okrem poskytovania služieb priamo v rodinách sú ďalšími prioritami hospicu vzdelávanie, prednášková a publikačná činnosť, pretože úroveň starostlivosti o smrteľne choré deti na Slovensku sa môže zvýšiť jedine vtedy, ak študenti a odborníci, ktorí s rodinami prichádzajú do kontaktu (lekári, zdravotné sestry, psychológovia, sociálni pracovníci, duchovní a pedagógovia), budú mať možnosť získať nové vedomosti a skúsenosti aj v tejto oblasti. Preto už v rokoch 2003 – 2006 hospic organizoval pod vedením zahraničných odborníkov **Bratislavské semináre detskej paliatívnej starostlivosti**. Zúčastnilo sa na nich celkom **81 odborníkov** a študentov, ktorí sa stretávajú s nevyliciteľne chorými deťmi a ich rodinami. V rokoch 2007 – 2008 hospic zorganizoval Dvojročný **vzdelávací program v detskej paliatívnej starostlivosti s medzinárodnou účasťou**. Je to akreditovaný komplexný dlhodobý vzdelávací program, ktorý vedú zahraniční odborníci s dlhoročnými skúsenosťami. Na vzdelávaní sa zúčastní **25 odborníkov**, pozostáva z teoretickej a zo zážitkovej časti v celkovej dĺžke 192 výučbových hodín. V tomto roku hospic otvoril na **Lekárskej fakulte Univerzity Komenského** pre študentov lekárskej fakulty, psychológie, sociálnej práce a špeciálnej a liečebnej pedagogiky nepovinný predmet **„Symptómový manažment a starostlivosť o smrteľne choré dieťa a rodinu“**. 25 študentov absolvuje v období február až máj 24 výučbových hodín s cieľom



MUDr. Mária Jasenková, povolaním pediater - detský onkológ, vyštudovala 2. lekársku fakultu Karlovej Univerzity v Prahe. Od roku 1996 pracuje ako sekundár na Detskej onkologickej klinike DFNSP v Bratislave. Je výkonnou riaditeľkou a lekárkou Neziskovej organizácie Plamienok.

získať teoretický prehľad v problematike starostlivosti a liečby o smrteľne choré deti a rodiny.

V tomto roku Detský hospic Plamienok otvoril pre **15** vybraných odborníkov **Vzdelávací program sprevádzania rodín v smútení**. Hospic v krátkej budúcnosti plánuje začať komplexný program pomoci rodinám po strate dieťaťa. Tieto rodiny budú mať možnosť prichádzať do špeciálne upravených priestorov, stretávať sa navzájom a prežívať bolesť i radosť v živote a stretávať sa odborníkmi hospicu.

Hospic doteraz vydal **tri** menšie publikácie. Pre odborníkov: **„Môj detský pacient je smrteľne chorý, čo ďalej?“**, pre rodičov: **„Ako žiť spolu až do konca“** a pre rodiny po strate dieťaťa: **„Pomáhať žiť a radovať sa, zomierať a smútiť“**. Všetky publikácie si záujemcovia môžu stiahnuť z internetu.

Financovanie činnosti hospicu

Detský hospic Plamienok je neziskovou organizáciou, ktorá je financovaná zo sponzorských príspevkov fyzických a právnických osôb, z darov a grantov a z 2 percent z daní. Rodinám aj študentom (žiadna naša služba nie je spolpatnená – pre nikoho, kto s nami prichádza do kontaktu – aj brožúrky v tlačenej forme sú zdarma, konzultácie študentov a pod.) **sú všetky služby poskytované bezplatne.**

MUDr. Mária Jasenková
Snímka: archív

Prečo práve Plamienok?

Plamienok ako maličký ohník vyžaruje svetlo a teplo symbolizuje život. Stačí veľmi málo, aby sa rozohrel, ale ešte menej, aby zhasol. Pracovníci domáceho detského hospicu by radi maličkým ohníkom osvetľovali deťom a ich rodinám kroky na ceste životom a dávali im pocítiť, že nekráčajú osamelí v tme a beznádeji.

Čo robí domáci detský hospic

Ak sa dieťa nedá vyliečiť, nie je pravda, že už nemožno nič urobiť.

Vždy sa dá niečo urobiť v prospech dieťaťa tam, kde sa cíti najlepšie.

Najčastejšie je to v kruhu svojich najbližších, doma (tomu veríme my, ale v prospech dieťaťa robia veľa aj zdravotníci v nemocnici, tiež často umožňujú aspoň jednému z rodičov byť so svojim dieťaťom...). Vtedy sa začína práca hospicu. Detský do-

máci hospic Plamienok pomáha nevyliciteľne chorým deťom vo veku 0 až 18 rokov, rodičom a súrodencom nevyliciteľne chorých detí a im blízkym osobám, ako aj študentom a odborníkom, ktorí prichádzajú v práci do kontaktu s chorými deťmi a ich rodinami.

Pracovníci Detského hospicu Plamienok navštevujú a liečia smrteľne choré deti priamo doma, v mieste ich bydliska. Pomáhajú aj rodičom dieťaťa tak, aby oni dokázali pomáhať svojmu dieťaťu a aj súrodencom chorého dieťaťa, aby prežili chorobu a stratu svojho súrodenca čo najlepšie. Rodinám, ktoré stratili dieťa, tiež pomáhajú hľadať cestu, ako ďalej žiť. Okrem toho odborne ďalej vzdelávajú odborníkov a študentov. Riadia sa pritom tromi zásadami:

1. Nemôžeme zachrániť, ale môžeme pomôcť, aby: nevylicie-

telne choré deti mohli byť spolu so svojou rodinou doma až do konca a opierať sa pritom o domácu návštevu lekára, zdravotnej sestry, psychológa, špeciálneho pedagóga, sociálneho pracovníka, duchovného, a to všetko bezplatne, 24 hodín denne, 7 dní v týždni.

2. Žijeme aj po strate, to znamená, že všetci, ktorí stratili dieťa, môžu zostať v e-mailovom alebo osobnom kontakte s centrom pomoci rodinám, ktoré stratili dieťa.

3. Odovzdávame to, čo nás deti a rodiny naučili, ďalej. To znamená, že lekári, zdravotné sestry, psychológovia, sociálni pracovníci, špeciálni a liečební pedagógovia, ako aj duchovní sa môžu v hospici vzdelávať, aby pomoc deťom a rodinám bola čoraz kvalitnejšia. V snahe zlepšiť starostlivosť o choré a zomierajúce deti sa venujú aj publikačnej činnosti.

MUDr. Mária Jasenková

Desatoro našej práce

1. Pracujeme v najlepšom záujme dieťaťa.
2. Preferujeme koncepciu liečby totálnej bolesti, pričom bolesť považujeme za komplex fyzického, emocionálneho a duchovného diskomfortu.
3. Usilujeme sa o rozvinutie partnerstva s dieťaťom a jeho rodinou.
4. Dieťaťu ani rodine nikdy neklame. Ak sa pýtajú, odpovedáme cit-

livým spôsobom. Nikdy neponúkame polopравdy ani malé klamstvá.

5. Nepoužívame prázdne slová typu: všetci raz zomrieme, nesmiete stratiť nádej, môžete mať druhé dieťa, možno sa vynájde nový liek, buďte trpezliví a podobne.
6. Nikdy nepoužívame slová: „Mal by si“ či „Mali by ste“.
7. Rešpektujeme prania rodiny aj v prípade, že s nimi nesúhlasíme.

8. V tomto hospici je zakázaná manipulácia dieťaťa a rodiny, vyvyšovanie sa, zavádzanie dieťaťa a rodiny a tlak na rozhodovanie.

9. Ticho a hospodárnosť slov sú pre nás hodnotné terapeutické nástroje. Rešpektujeme tempo osobnostného vývoja dieťaťa a jeho rodiny a postupné prijímanie faktu blížiacej sa smrti dieťaťa.

10. Nikdy nerozhodujeme jednostranne, vždy hľadáme konsenzus v tíme. Rešpektujeme naše osobné limity.

Detská izba nevyliciteľne chorého dieťaťa

Život smrteľne chorých detí doma je pre väčšinu z nás nepredstaviteľný. Je to na Slovensku ešte stále novinka a možno mnohí si predstavujú, že život týchto detí je hrôza a dráma a veľmi sa líši od normálneho života. Donedávna vážne choré deti, ktorých životy lekári nedokázali zachrániť, v období, keď sa ich zdravotný stav zhoršoval, museli byť v nemocnici až do konca.

Dnes v okruhu asi 200 km od Bratislavy tieto deti majú možnosť byť doma a žiť vo svojich detských izbách, rovnako ako aj zdravé deti. Ale pre ne je miestom aktivít, ale aj oddychu len detská izba. Cieľom starostlivosti a pomoci Detského hospi-



cu Plamienok je, aby sa životy týchto detí v detských izbách čo najdlhšie

a čo najmenej líšili od životov zdravých detí. Našou túžbou je, aby die-

ťa žilo čo najdlhšie, ale život dieťaťa nepredlžujeme (rovnako ako v nijkom prípade neskracujeme), skôr sa snažíme o to, aby bol život čo najkvalitnejší a taký, aký ho rodina a dieťa chcú mať... a niekedy niektoré z detí, o ktoré sa staráme, navštevujú aj školu – napríklad dvakrát týždenne, alebo chodia na výlety, kým im to dovolí ich zdravotný stav, aj keď na invalidnom vozíku a podobne. Telesné a zdravotné ťažkosti, ktoré choroba prináša, dokážeme liekmi ovplyvniť tak, aby deti netrpeli. Dnes smrteľne choré deti môžu byť doma a pritom nemusia neznesiteľne trpieť. Môžu

sa v izbe stretávať s tými, ktorých si chcú pozvať, a venovať sa činnosti, ktorá ich baví.

Prečo je doma najlepšie

Samozrejme, že život týchto detí sa líši od zdravých. Keď sa zdravotný stav zhoršuje, ich životný priestor sa postupne zužuje. Nemôžu alebo nevládzu chodiť do školy, von na detské ihrisko alebo na návštevu ku kamarátom. Postupne sa predlžujú obdobia spánku a oddychu. O to viac priestor detskej izby stúpa na dôležitosť. Detská izba s postieľkou, ktorú bolo možné uvidieť aj na nedávnej výstave v kongresovej sieni Primaciálneho pa-

láca v Bratislave, na prvý pohľad pripomínala „obyčajnú“ detskú izbu. Nebola to však „obyčajná“ detská izba. Pri postieľke na stolíku boli aj škatuľky z liekov, špeciálny zdravotnícky materiál (sondy, katétre, močové vrecká a podobne), ako aj všetky prístroje (matrac proti preležaninám, odsávačka, inhalátor, kyslíkový koncentrátor), ktoré sú deťom požičané domov, aby im, ako aj rodičom priniesli istotu, že ak sa zdravotný stav dieťaťa zhorší, kým príde lekár alebo zdravotná sestra, pomoc bude okamžite dostupná.

(mš)

Snímka: autorka

Najčastejšie otázky a odpovede

Treba za pomoc hospicu platiť?

Nie. Všetky služby vrátane zapožičiavania prístrojového vybavenia poskytuje Detský hospic Plamienok zdarma. Financuje ich z grantových príspevkov a z darov fyzických a právnických osôb.

Čo ak zistíme, že nám hospicová starostlivosť nevyhovuje?

Ak po čase dospejú rodičia alebo zákonní zástupcovia dieťaťa k názoru, že tento typ starostlivosti nevyhovuje potrebám ich dieťaťa, môžu požiadať o pomoc inú organizáciu, prípadne jednotlivca, nemocnicu alebo lekára. V takom prípade bude starostlivosť v detskom hospici ukončená. Ak sa po čase dieťa znovu bude chcieť či

môcť vrátiť domov, starostlivosť hospicu možno opäť obnoviť.

Možno liečiť doma rovnako dobre ako v nemocnici?

Deťom, ktorých život nedokážeme zachrániť, možno doma poskytnúť rovnako účinnú pomoc ako v nemocnici (za predpokladu zodpovedajúceho liekového a prístrojového vybavenia). Choré deti, ktoré sú doma, nemusia neznesiteľne trpieť, ale môžu hľadať to, čo im prináša radosť.

Výstava „Doma mi je najlepšie“

Detský mobilný hospic Plamienok pripravil v tomto roku v Primaciálnom paláci výstavu „Doma mi je najlepšie“. V spolupráci s Občianskym združením Domček a Magistrátom hlavného mesta Bratislavy pripravil inštaláciu detskej izby nevyliciteľne chorého dieťaťa, informácie o činnosti detského hospicu, posedenie so smútiacimi rodičmi, konzultácie s odborníkmi a na víkendové popoludnie tvorivé dielne pre rodičov s deťmi.

„Detská izba nevyliciteľne chorého dieťaťa sa podobá akejkolvek inej detskej izbe. Sú v nej však navyše všetky potrebné lieky, špeciálny zdravotnícky materiál ako leukoplast, obväzy, katétre, sondy a prístroje, aby sa deti aj rodičia cítili doma bezpečne a pomoc bola okamžite dostupná. Aj deti, ktorých život sa blíži k svojmu koncu, môžu prežívať radosť z pekných chvíľ doma, v kruhu svojich najbližších,“ povedala riaditeľka detského hospicu Plamienok MUDr. Mária Jasenková.

Táto výstava vznikla preto, aby sa verejnosti odtabuizovala téma smrti. Smútiaci rodičia, príbuzní a súrod-



ci nepotrebuju našu lútosť. V ťažkých časoch nevtieravá blízkosť a prežívanie bolesti bývajú mnohokrát významnou pomocou. Jednou z najťažších úloh všetkých rodičov je priblížiť svojmu dieťaťu skutočnosť, že všetko živé raz musí zomrieť. Mnohé zdravé deti, postupne ako rastú a dozrievajú, sa prirodzene zaoberajú aj smrťou. Veľmi často sa, najmä v predškolskom veku, pýtajú: „Mami, vtáčik, ktorý le-

žal na ceste, zomrel, aj náš Riki (andulka) zomrie? A čo s ním potom bude?“ Ako a kedy s deťmi hovoriť, aby im rozhovor pomohol a bol im na prospech? Detský mobilný hospic Plamienok pripravil pre rodičov, ale aj novinárov inšpiratívny príklad, ako hovoriť so zdravými deťmi o smrti, ak sa na ňu pýtajú.

Pripravila: mš

Snímka: autorka

Hovoríme s deťmi o smrti

Jednou z najťažších úloh rodičov je priblížiť svojmu dieťaťu skutočnosť, že všetko živé raz musí zomrieť. Žijeme v smrť popierajúcej a proti smrti bojujúcej kultúre. Lahšie sa nám hovorí o počatí a príchode na tento svet, ale o konci života rozprávame omnoho menej. Neveríme, že dieťa je schopné pochopiť tragiku zániku pozemského života. Je predsa malé na to, aby pochopilo. Načo ho zaťažovať bolesťou, neprežije jej v živote ešte dost?

Smrť je prirodzenou súčasťou života a je okolo našich detí stále: zo stromu opadávajú suché listy, na chodníku leží mŕtva lastovička, cestou na nákup prechádzame okolo pohrebného sprievodu, v správach v rádiu alebo televízii počujeme o úmrtiach, nakoniec sa s ňou stretávame v rodine alebo blízkom okolí. Často predpokladáme, že deti nie sú pripravené pochopiť bolesť. Bojíme sa, že rozhovory o smrti a bolesti im bolesť iba znásobia a budú ich zbytočne trápiť. Literárne údaje aj naše skúsenosti v hospici potvrdzujú, že opak je pravda. Dieťa je pripravené pochopiť realitu smrti lepšie, než si myslíme. Smútok a bolesť, rovnako ako aj hra, plač, spánok alebo smiech, sú prirodzené súčasťou detského života. Dieťa zvládne slzy, no nie zradu, zvládne smútok, ale nie podvod. Vyhybanie sa téme smrti deti neochráni od bolesti, práve naopak, prinesie im do života chaos, znásobí ich strach a úzkosť, dá priestor na rozvoj bolestných fantázií, ktoré neodrážajú realitu.

Chápať sa učíme celý život, aj smrť. Od narodenia až do neskorej staroby. Ako a kedy s deťmi hovoriť, aby im rozhovor pomohol a bol im na prospech? Vo väčšine prípadov je dobré, ak sa dieťa dozvie o smrti a o bolesti skôr, než sa ho bytostne dotknú. Mnohé deti, tak ako rastú a dozrievajú, sa smrťou prirodzene zaoberajú. Veľmi často sa najmä v predškolskom veku pýtajú: „Mami, vtáčik, ktorý ležal na ceste, zomrel, aj náš Riki (andulka, pozn. autora) zomrie? A čo s ním potom bude?“ Spôsob, akým smrť dieťaťu vysvetlíme, alebo opíšeme, má veľký vplyv na to, či dieťa tento jav v rámci svojich možností pochopí a prijme, alebo sa ponorí do úzkostných a strachom naplnených fantázií. Ak vycíti, že smrť napriek bolesti a smútku prijímame, má možnosť prebrať tento

postoj od nás, naučiť sa zvládať bolesť a smútok a vnútorne rásť. Ak vycíti, že sa rozhovoru o smrti vyhýbame a smrť je pre nás neprijateľná a strašidelná, nebude sa už ďalej pýtať, pretože tuší, že rozhovor o smrti je pre nás bolestný. Deti nechcú, aby dospelí, najmä rodičia, trpeli a usilujú sa ich chrániť. Ak dieťa pochopí, že smrť je strašiakom, naučí sa ju vytesniť, vyhýbať sa jej a ak sa neskôr dostane do jej blízkosti, bude prežívať veľkú úzkosť a strach. V dospelosti nebude pripravené postaviť sa jej tvárou v tvár a bude musieť prejsť bolestným procesom zrenia, aby zmenilo svoj postoj a prežívanie.

Vnímanie smrti u detí

Predstavy detí o smrti sa vekom menia a majú svoju vývojovú postupnosť. Približne okolo ôsmeho-deviateho roku života deti vnímajú smrť podobne ako dospelí. Ak dieťa prirodzene dozrieva rýchlejšie ako väčšina vrstovníkov, napr. ak zažije smrť alebo vážnu chorobu v rodine, alebo samo trpí závažným ochorením, tento vývoj sa urýchľuje. Poznanie prirodzeného vývoja predstav detí o smrti nám môže pomôcť pri hľadaní cesty, ako sa mu v rozhovore priblížiť. Novorodenci aj dojčatá si smrť, samozrejme, neuvedomujú, ale reagujú na stratu v rodine. Vnímajú smútok a úzkosť dospelých a môžu reagovať plačom, nervozitou, odmietaním jedla, poruchami spánku, vyprázdňovania a pod. Vyžadujú zvýšenú pozornosť od rodičov, citlivo reagujú na stratu blízkosti. Malé deti si smrť neuvedomujú, ale prežívajú bolesť z odlúčenia, ktorá ju sprevádza. V predškolskom veku deti smrť vnímajú ako cestu alebo spánok. Veria, že z cesty je možné sa vrátiť a zo spánku zobudiť. Byť mŕtvy pre ne znamená byť menej živý. Môžu sa báť, že starému otcovi je v hrobe zima a je hladný, smutný a bojí sa tmy. Smrť je pre predškolské deti prechodný stav, život a smrť môžu byť zameniteľné. Byť mŕtvy znamená čakať na život na inom mieste. Po pohrebe sa môžu pýtať: „Kedy sa starý otec vráti späť? A bude tam jesť parené buchty ako my?“ Veria, že smrť môžeme spôsobiť tým, čo si myslíme alebo robíme. Môžu sa obviňovať, že starý otec zomrel preto, lebo neposlúchali a nechceli mu požičať hračku. Deti v tomto veku smrť často pripisujú náhode alebo násiliu.

Môžu veriť, že ak sa budeme o seba starať, môžeme žiť večne. Aby neprežívali extrémnu úzkosť, potrebujú od nás opakované vysvetlenie, že mŕtvi už nedýchajú, nejedia, necítia, netrpia a už sa k nám domov nevrátia. Môže im pomôcť, ak opakovane zdôrazníme, že nič z toho, čo sme si mysleli, povedali alebo urobili, nespôsobillo smrť blízkeho. Deti približne od piateho do deviateho roku života chápu, že smrť je konečná, ale nemusia si uvedomovať, že aj ony raz musia zomrieť. Boja sa samoty a opustenia. Ak im zomrie niekto blízky, potrebujú, rovnako ako aj mladšie deti, uistenie, že nezostanú samy a vždy bude niekto nablízku, kto im bude oporou. Deti staršie ako desať rokov chápu univerzalitu smrti a chápu ju podobne ako my dospelí.

Hľadáme cestu k dieťaťu

Všeobecný rozhovor o smrti, ktorá sa dieťaťa bytostne nedotýka, môže byť dobrou prípravou na čas, keď stráca alebo stratí milovaného blízkeho. Môže potom lepšie porozumieť tomu, čo sa v rodine aj v jeho vnútri deje, a zvládať vnútornú bolesť o niečo ľahšie. Aj pre nás dospelých je jednoduchšie pomôcť dieťaťu začleniť smrť do života a byť mu oporou v situácii, keď neprežívame vlastnú bolesť zo straty blízkeho človeka.

Odporúča sa, aby sa dieťa po prvýkrát dotklo smrti v atmosfére pokoja, bezpečia a prijatia. Príroda nám ponúka veľa možností, ako pochopiť tajomstvo smrti bez veľkých zranení. Ponúka príbehy života a smrti (padajúcich listov, chrobákov, vtákov a iných zvieratiek), ktoré dieťa neohrozujú ani veľmi neevokujú úzkosť. Ak v nás deti cítia oporu, blízkosť a úprimnosť, dokážu prijať jednoduchú, priamu a pravdivú informáciu o smrti, ktorá rešpektuje ich vývojovú úroveň a koncept smrti. Dieťa sa postupne potrebuje naučiť rozlíšiť realitu od fantázie. V mnohých hrách aj rozprávkach víťazí život nad smrťou (napr. Snehulienka a sedem trpaslíkov, Červená čiapočka). Je to naše tajné pranie, želajú si to nielen deti, ale aj my dospelí. Čím skôr prijmeme, že v živote niektoré javy a procesy nemožno meniť, tým menej energie neskôr vydáme v boji za to, čo nie je reálne. Realita smrti nás učí prijímať nezmeniteľné a investovať energiu do toho, čo meniť môžeme.

Nie je vhodné prirovnávať smrť k bežným javom ľudského života – napr. k spánku alebo k ceste. Je to popretie smrti, resp. polopravda, a deti zavádza. Môžeme u nich potom vyprovokovať úzkosť a strach z noci a zo spánku, ako aj strach z akéhokoľvek vzdialenia od rodičov. Môžu sa báť, že v spánku zomrú aj ony, a keď oídu preč z domu, už sa nikdy nevrátia. Polopravdy často komplikujú život. Neodporúča sa dieťaťu hovoriť nič, čo sa bude musieť neskôr odnaučiť. Napríklad: „Starý otec bol dobrý a odišiel na dlhú cestu.“ Dieťa môže vyrozumieť, že musí byť zlé, aby neodišlo, a bude čakať, kedy sa starý otec z cesty vráti.

Deti niekedy premýšľajú viac ako dospelí. Zaoberajú sa aj tým, čo bude po smrti, a niekedy položia priamu otázku: „A čo bude potom?“ Koncepty posmrtného života môžu byť rôzne. Je na nás, dospelých, aby sme hľadali citlivý spôsob, ako dieťaťu tieto myšlienky sprostredkovať, aby si nevytvorilo fantázie, ktoré budú naplnené strachom a úzkosťou. Koncept duše a tela, neba a pekla môže byť najmä pre menšie deti náročný na pochopenie. Môžu sa pýtať: „Ak starý otec pôjde do neba, tak prečo ho dali do hrobu?“ Možno je potrebné dodať, že duša išla do neba a telo do hrobu, a mať pripravenú jednoduchú a názornú odpoveď, ak sa dieťa bude pýtať, čo je to duša. Niektoré deti pri cestovaní lietadlom môžu hľadať nebo a milovaných blízkych a keď ich nenájdu, hnevajú sa a obviňujú rodičov, že im klamali. Výnimočne môžu premýšľať aj o výhodách vlastnej smrti, pretože v nebi, v ktorom je život krásny a bezbolestný, budú môcť žiť radostne a šťastne s milovanou osobou, ktorá im chýba. Ak hovoríme s deťmi o šťastí v nebi, ale prežívame beznádejnú konečnosť v srdci, budme opatrní. Smrť a utrpenie sa neodporúča spájať s potrestaním ani s odmenou. Deti potrebujú počuť, že zomierajú aj mladí, aj starí, aj dobrí, aj zlí.

V bežnom živote nám deti často kladú otázky, na ktoré nepoznáme odpovede. „Mami, prečo máme dve uši, ale iba jednu ústa?“ Ak im odpovieme pravdivo, naučia sa, že na niektoré otázky nemáme odpovede alebo si ich môžeme časom nájsť sami pre seba tak, aby nám odpovede dávali zmysel a pomáhali žiť. Priznanie nevedomosti a neistoty je znak zrelosti. Hlboké pravdy sú vždy spojené s tajomstvom, nevedomosťou a neistotou. Ak sa dieťa opýta: „Prečo

bol malý Jurko chorý a musel zomrieť?“, môžeme úprimne povedať: „Zomrel, pretože bol chorý. Nevie, prečo bol chorý. Niektoré choroby lekári nevedia vyliečiť. Jurka nedokázali zachrániť. Ale nikdy na neho nezabudneme a nikdy ho neprestaneme mať radi.“

Hľadáme slová, ako s deťmi hovoriť o smrti

(podľa E. A. Grollman: *Talking about Death. A Dialog between Parent and Child*)

Ľudia rozmýšľajú o smrti rôznym spôsobom. Nikto nemá správnu odpoveď. Tak to v živote je. „Povedz mi, čo si o smrti myslíš Ty. Ja si myslím, že...“

Keď zomrieme, tak sme mŕtvi. Skús povedať slovo „mŕtvy“. Je to ťažké slovo, však? Nie je až také ťažké ho vysloviť, ale je ťažké povedať ho za seba. Možno preto, lebo je to smutné slovo a trochu sa ho bojíme. Povedzme ho znovu: Mŕtvy.

Nie je to, ako keď sa hráme. Pif! Zastrelím Ťa a si mŕtvy. A potom sa môžeme hrať znovu. Keď ľudia zomrú, už nikdy nebudú živí.

Keď ľudia, ktorých milujeme, zomrú, môžeme sa tváriť, že sa nič nestalo. Nechceme veriť, že je to pravda. Napadne nám: „Možnože sa naozaj vráti.“ „Možno sa doktor pomýlil.“ Ale klameme samých seba. Keď zomrieme, nemôžeme znovu ožiť.

Čo znamená slovo mŕtvy? Pamätáš si, keď sme videli vtáčika, ktorého zabilo auto? Tuhý... Nedýchal... Nehýbal sa... Srdiečko mu nebilo. Vtáčik sa už nikdy nebude hýbať ani dýchať. Bol mŕtvy.

Tak je to aj s ľuďmi. Telo je tuhé, tiché a pokojné. Nehýbe sa, nedýcha, srdce nebije. Necíti bolesť, nežije.

Ako listy, ktoré padajú zo stromu. Najprv listy rastú, menia farby a keď už prichádza zima, uschnú a spadnú na zem. Keď lístok zomrie, život ho opustí. Môžeme sa rozpamätať, aký bol krásny, ale teraz je už mŕtvy.

Všetko má svoje obdobie a čas a cieľ. Je čas sa narodiť, je čas zomrieť, je čas plakať a čas sa smiať. Sú to slová z Biblie, ktoré nám hovoria, že pre listy zo stromov, ale aj pre nás: „Je obdobie a čas pre všetko, čo žije, aby sa narodilo, rástlo a potom zomrelo.“

Tak ako sa v živote radujeme, tak cítíme aj bolesť. Tak ako sme šťastní, tak aj plačeme. Keď ľudia, ktorých sme mali radi a o ktorých sme sa starali, zomrú, sme smutní. Veľmi nám

chýbajú. A môžeme aj plakať. Čo je na tom zlé? Nič. Je to v poriadku, ak plačeme. Ukazujeme tým, akí sme smutní.

Bojíš sa? Bojíš sa, že si urobil niečo zlé a starý otec zomrel preto, aby Ťa tak potrestal? Samozrejme, že nie!!! Ľudia nezomierajú preto, že si o nich myslíme alebo im povieme zlé veci. Neurobil si nič, čo by spôsobilo smrť starého otca. Poviem Ti to ešte raz. Neurobil si nič, čo by spôsobilo jeho smrť. Možno si spomínaš, keď si mu nechcel požičať hračku. Možno si spomínaš, keď si sa hneval a povedal si mu škaradé slová. Ale všetci sme niekedy takíto. Chceme byť dobrí a milovať, ale nerobíme vždy dobré veci. Ale to, čo povieme alebo urobíme, nespôsobuje smrť. Všetci raz musíme zomrieť.

Možno sa hneváš, že starý otec zomrel. Možno sa pýtaš: Prečo sa to stalo mne? Prečo práve mňa starý otec opustil a ani sme sa nerozlúčili? Možno sa cítiš opustený a osamelý, a možno aj trochu zranený. Je to tak? Poďme sa o tom porozprávať. Chcel by si mi povedať niečo o tom, čo Ťa trápi? Keď sa o tom rozprávame, môže nám to pomôcť. Budem počúvať. A pokúsím sa pochopiť.

Aj ja som ustarostená a smutná. Aj ja sa pýtam a hľadám odpovede. Si prekvapený, že dospelí nevedia odpovedať na všetky otázky o smrti? Je to normálne. Smrť sa nedá pochopiť, ale môžeme sa o nej rozprávať. Môžeš sa niečo naučiť odo mňa a ja zas od Teba. Môžeme si pomôcť navzájom.

Keď človek zomrie, ľudia, ktorí ho mali radi, sa môžu stretnúť a spoločne spomínať. Niektorí môžu plakať. A niekedy sa môžu aj smiať, keď spomínajú na smiešne časy, ktoré prežili spoločne. Je v poriadku, keď plačeme. Ale tiež je v poriadku, keď sa smeje.

Áno, starý otec nám veľmi chýba. Už ho nikdy neuvidíme. Už s ním nikdy nebudeme hovoriť. Ale aj tak je s nami – v našich spomienkach. Povedz mi, čo príjemné a tajomné ste spolu zažili? Pamätáš sa na čas, keď si bol so starým otcom šťastný?

Starý otec je teraz mŕtvy. Sme smutní, ale nikdy na neho nezabudneme. Nikdy nezabudneme na jeho smrť, ale čo je dôležitejšie, nikdy nezabudneme na život a lásku, ktorú sme mohli prežiť spoločne.

MUDr. Mária Jasenková
Detský hospic Plamienok

Láska a smútenie

Motto:

„Utrpenie, ktoré sme prijali, prestáva byť v istom zmysle utrpením.“

Scott Peck

Smútenie súvisí s láskou. Je to cena, ktorú platíme za to, že sme mali možnosť milovať.

Smútenie je nevypočítateľné, vyčerpávajúce. Odoberá energiu a sťažuje normálne fungovanie. Bolesť prichádza vo vlnách, nadobúda me pocit, že sa nikdy neskončí. Kto potrebuje smútiť? Väčšina z nás. Všetci tí, ktorí prežívajú bolestnú stratu a túžia nájsť v živote rovnováhu. Vdovy a vdovci, rozvedení, obeť nešťastí, ľudia z rozvrátených rodín, veteráni vojny, ťažko chorí a zomierajúci, ako aj ich blízki, dospelí, aj deti.

Budeme ešte niekedy šťastní? Ak smútime, svet sa zdá čierny a bolestný, máme pocit, že nás už šťastie nikdy nestretne, že už nikdy nepocítíme radosť. Osudy mnohých, ktorí sa nebránili smútku a neunikli bolesti a ktorí sa rozhodli bojovať a trpezlivo prejsť procesom smútenia, dávajú nádej, že je možné radosť v živote opäť nájsť.

Smútenie, ktoré nás posúva dopredu, je náročné, vyžaduje prežívanie bolesti. Je to bolestná práca, nedá sa veľmi urýchliť alebo obísť. Musíme sa najprv prepracovať k prijatiu, že naše dieťa naozaj zomrelo. Že nie je v nemocnici, na výlete alebo na prázdninách. Musíme pripustiť a uveriť, že sa už nikdy nevráti. Že nečaká v inej miestnosti alebo vonku, kým ho zavoláme. Toto prijatie vyžaduje čas, trpezlivosť a otvorenosť. Ten, kto sa snaží vyhnúť bolesti smútenia alebo verí, že ju obíde, ťažko nachádza pokoj, ťažko znovu nachádza sám seba. Smútenie kladie pred nás úlohu hľadať nový zmysel a životné naplnenie. Neznamená to, že na svoje milované dieťa zabúdame alebo že ho vymazáme z pamäti. Práve naopak, vďaka nemu a na jeho počesť otvárame svoje vnútro novým výzvam a sme schopní venovať im svoju energiu.

Ľudia, ktorí prejdú procesom smútenia, sa stanú citlivejšími voči utrpeniu druhých. Dokážu ich lepšie pochopiť a podporiť, vycítiť, čo potrebujú.

Dokážu plnšie prežívať blízkosť a okamihy radosti. Dokážu si vážiť a prežívať hĺbku vzťahu, citlivo rozlišovať dôležité od nedôležitého, zmysluplné od nezmyselného. Povyrastú, stanú sa zrejšími a plnšími.

Ako smútime

Každý z nás smúti jedinečným spôsobom. Smútenie zasahuje do všetkých oblastí života, ovplyvňuje naše telo, naše cítenie, myslenie, správanie aj našu vieru. Hĺbka bolesti nás môže prekvapiť a zaskočiť. Bolesť sa vracia v rôznej intenzite a v návaloch. Raz budeme hore, inokedy zas dolu. Niektoré dni budú ťažšie a bolestnejšie.

Neviem predpovedať, ako dlho budeme smútiť. Bolesť sa chvíľami bude vraciat po celý život, ale nebude už taká silná, aby nás paralyzovala.

Psychické ťažkosti

Šok. Najmä bezprostredne po úmrtí dieťaťa sa môžeme cítiť dezorientovaní a paralyzovaní. Nie sme schopní plakať ani kričať. Nič necítíme, žijeme akoby vo sne, akoby život išiel mimo nás. Môžeme popierať, že naše dieťa zomrelo, neveríme tomu. Je to prirodzené. Naša duša sa chráni, aby sa nezrútila. Tieto chvíle pominú. Ale ak trvajú dlho alebo sú pre nás neznesiteľné, vyhľadajme pomoc.

Úzkosť, nervozita a nepokoj sú pocity, ktoré prinášajú veľa nepohody. Sme podráždení a niekedy cítime potrebu rýchlo urobiť v živote zmenu, o ktorej si myslíme, že prinesie úľavu. Napríklad, presťahovať sa na iné miesto, otehotnieť a mať druhé dieťa a podobne. Tieto zmeny môžu priniesť trochu úľavy, býva však väčšinou krátkodobá. Bolesť sa často vracia ešte vo väčšej intenzite.

Strach je normálnou súčasťou smútenia. Bojíme sa, že bolesť nevydržíme, že sa zbláznime, že sa nedokážeme postarať o rodinu. Bojíme sa, že stratíme aj ďalších blízkych a milovaných, že zostaneme sami. Samotné smútenie nás môže prekvapiť svojou hĺbkou a intenzitou a môže nám naháňať strach. Je to prirodzené. Časom tieto pocity zoslabnú až takmer vymiznú.

Hnev. Hnevať sa a smútiť je prirodzené, ale ťažké. Hneváme sa na lekárov, ktorí nekonali správne a včas,

Pomáhať žiť a zomierať,
radovať sa a smútiť

Pre smútiacich rodičov

MUDr. Mária Jasenková a kol.
2005



Ako zvládnuť psychické a aj fyzické ťažkosti po úmrtí dieťaťa, sa podrobne môžeme dozvedieť v útlej knižke s názvom: „Pomáhať žiť a zomierať, radovať sa a smútiť“ s podtitulkom: „Pre smútiacich rodičov“, ktorej obálka je na obrázku.

hneváme sa na tých, ktorých považujeme za nekompetentných. Hneváme sa na manžela či manželku, že sa nedostatočne starali o dieťa. Niekedy sa hneváme aj na dieťa, že nás opustilo a potrestalo bolesťou. Hneváme sa na Boha, že dopustil, aby naše nevinné dieťa trpelo a zomrelo. Hnev môže druhých zraňovať. Nepotláčajme ho, ale snažme sa ho uvoľniť tam, kde nikomu neublíži (napríklad v športe, rozbíme pohár tam, kde nikoho neohrozujeme, kričme a nadávajme tam, kde nás nikto nepočuje, a podobne). Dávajme si pozor, aby sme svojim hnevom nestážovali smútenie druhým. Aj oni to majú ťažké. Ak sa nám to nepodarí, povedzme im: „Prepáč“.

Osamelosť. Smútiť znamená okrem iného aj stiahnuť sa do seba, necítiť blízkosť, prežívať opustenie a osamelosť. A to aj vtedy, ak nie sme sami.

Poruchy pamäti a problémy s udržaním pozornosti sú prirodzenou súčasťou smútenia. Nedokážeme sledovať film, čítať knihu, počúvať rozprávanie druhého, nepamätáme si, čo sme videli, čítali alebo počuli. Tieto problémy nie sú známkou psychickej choroby. Pomaly ustúpia a budeme schopní vrátiť sa do bežného života.

Sny, nočné mory, denné snívania. Mnohí si prajú, aby sa im snival

sen, v ktorom svoje dieťa uvidia. Sen často chápeme ako potvrdenie, že naše dieťa nezomrelo, ale naďalej žije v inom svete. Uľaví sa nám, ak nám vo sne dieťa odkáže, že sa má dobre. Snívanie vyžaduje určité uvoľnenie. Málokedy snívame bezprostredne po úmrtí. Niekedy si aj cez deň predstavujeme, že naše dieťa je vedľa nás, pozoruje nás, ako pracujeme, v duchu sa s ním rozprávame, hovoríme mu to, čo sme mu nestihli povedať. Nebráňme sa takémuto snívaniu. Je uzdravujúce. Sny môžu byť aj desivé, živé a nepríjemné. Vo väčšine prípadov sa však časom stratia. Ak prinášajú priveľa ťažkostí a bolesti, vyhľadajme odbornú pomoc.

Halucinácie. Ľudia, ktorí majú halucinácie v období smútenia, nie sú psychicky chorí. Môžu počuť hlas a kroky svojho dieťaťa, cítiť jeho prítomnosť,



Na snímke mamička malej Adelky, ktorá zomrela len nedávno, o svojom smútku porozprávala aj novinárom počas výstavy, ktorú usporiadal Detský hospic Plamienok v bratislavskom Prímaciálnom paláci v tomto roku.

vidieť, ako vystupuje živá tvár z fotografie na stole a podobne. Tieto pocity sú väčšinou prejavom hlbokkej bolesti a túžby po stretnutí, nie sú známkou psychickej choroby. Môžu sa objaviť aj niekoľko rokov po úmrtí blízkej osoby.

Panické ataky. Smútenie môžu sprevádzať panické ataky. Prejavujú sa návalom akútnej neznesiteľnej úzkosti, môžeme mať pocit, že strácame nad sebou kontrolu, že sa zbláznime a nevydržíme úzkosť, ktorá prichádza. Často zrýchlene dýchame, potíme sa, trasieme sa, môžeme kričať, ničiť veci okolo seba, môžeme mať strach, že si ublížime.

(Úryvok z brožúry MUDr. Márie Jasenkovej a kolektívu: „Pomáhať žiť a zomierať, radovať sa a smútiť“) Snímky: mš a archív

Jeden z príbehov

Som mamina takmer 4-ročného dievčatka Emky a aj nám osud nadelil po ročnej liečbe na klinike začať sa zmiernovať pomaly, ale isto s odchodom dcérky. Možno si poviete, že čo môžem ešte písať, veď najhoršie mám pred sebou... Sme v domácej starostlivosti profesionálneho tímu z Plamienka druhý týždeň a ja by som chcela apelovať na rodičov, ktorí sú možno v podobnej situácii, v akej som sa ocitla pred troma týždňami práve ja, a nevedia, čo ďalej. Vypočuť ortiel lekárov, že možnosti lekárskej terapie sú, žiaľ, vyčerpané a príde koniec, sa u mňa rovnalo prežiť bodnutie kopijou priamo do srdca. O činnosti Plamienka som vedela z rozprávania mamín už dlhší čas, no tajne som dúfala, ako každý iný v liečbe, že so spomínanou inštanciou sa zďaleka s rešpektom pozdravím a kdesi hlboko

v pamäti ostane len neaktívna synapsia na daný podnet. A patrične sa bránila aj moja psychika formou nevedomého vyhýbania sa pani doktorke Jasenkovej. Hoci som si uvedomovala na základe predošlej komunikácie, že päťminútový rozhovor bude mať pre mňa hodnotu mora vody na ďalekej púšti, do konca liečby bol strach z obávaného neznáma, myslím smrť dcéry, silnejší ako ja. Neustále, dňom a nocou som bojovala s myšlienkou, čo bude pre Emku lepšie: vyškolený personál nemocnice a ja pri nej alebo domáce prostredie s rizikom, že niečo možno patrične nezvládnem a budem si to neskôr vyčítat... proste, začarovaný kruh. Dnes ďakujem spolubývajúcej Zdenke za jej slová, za vyvinutú aktivitu smerom k pani doktorke Jasenkovej a že práve ona zlomila vo mne bariéru voči

realite. Dnes sa tešíme celá rodinka doma pod záštitou Plamienka z ďalšieho dožičeného dňa, i keď kvalita života Emky je už značne okresaná. Ale ešte stále u nás horí plamienok a s ním nádej na slnečný zajtrajšok. A keď prídu chvíle dohárania, verím, že spolu s láskou, porozumením, profesionalitou a ľudskosťou tímu Plamienka to dôstojne zvládneme... a ja so slzami v očiach, ale s pokorou v srdci budem už len nádherne spomínať... a ak riešite dilemu, že na ktorom fronte zodpovedne dobojovať a pritom vyjsť s hlavou hore, k víťazstvu vedie pre mňa dnes už len cesta domáceho doopatrovania v spolupráci s Plamienkom, kde Emka našla a ešte verím, že nájde všetko, čo potrebuje, dokonca vo farebnom svete hračiek a v blízkosti svojich najdrahších...

(z listu smútiacej matky Martiny S.)
august 2007

Listy Plamienku od smútiacich rodičov

Milý Plamienok

Moje meno je Jozef Vlček, som z Banskej Bystrice a hádam si na mňa pani Jasenková ešte spomenie. Bol som u Vás v lete minulého roku, keď som hľadal radu a pomoc pri umiestnení nášho syna Paťka cez letnú dovolenku. To sa nám nakoniec aj podarilo, ale smutnou správou je, že Paťko 4. 3. 2008 umrel. Veľmi nám pomohla Vaša brožúrka o smútení. Hoci ešte nie je všetkému koniec a postupne sa zmierujeme

s Paťkovou stratou, myslím, že sme s Vašou pomocou urobili veľa dôležitých krokov, ktoré nám pomáhajú vyrovnat sa so stratou. Čítam, že máte tím nabitý odborníkmi, ale až by sa niekomu naše skoro osemročné skúsenosti hodili, veľmi radi sa o ne podelíme, prípadne v rámci našich možností pomôžeme.

Ďakujem.

Jozef Vlček
marec 2008

Všetkým, ktorí pracujú pre hospic Plamienok.

Som mamina 9,5-ročnej Natálky, ktorá nám odišla práve v deň, keď sú si ľudia bližší, milší – na vianoce 25. 12. 2006. Je to pre nás – moju rodinu veľmi ťažké, pretože Natálka dávala VIANOCIAM to čaro. Vedela ich veľmi prežívať, a teda aj my s ňou. Každým dňom od toho dátumu, keď nás opustila, to bolo, aj je veľmi ťažké zmieriť sa s myšlienkou, že ju už nevidíme, že ne-

bude s nami sedieť pri štedrovečernom stole.

Jedného dňa mi zavolala vrchná sestra Alexandra Fádliková z kardiocentra v Bratislave, či by sme sa zúčastnili na stretnutí rodičov, ktorí stratili svoje dieťa. Povedala som, že áno. Konalo sa to 17. 1. 2007 v Misijnom dome v Petržalke. Príjemné prostredie, príjemní ľudia. Povedala som si: tak tu som doma, medzi svojimi. Každý z nás si mohol povedať všetko, ako sa cíti, prežíva, vyliat' sa zo svojej duše. Videli sme s manželom, že nie sme v tom smútku sami, sú medzi nami rodičia s takým osudom ako my, a možno ešte horším.

Týmto chcem poďakovať všetkým ľuďom, ktorí pracujú pre PLAMIENOK, za príjemne prežitý deň v spoločnosti fantastických ľudí, za občerstvenie, za vypočutie, rady a pochopenie. Určite sa na takýchto stretnutiach zúčastníme aj v budúcnosti. Ďakujem aj za ostatných rodičov.

**rodina Husárová
Turčianske Kľačany
december 2007**

Milá pani MUDr. Jasenková
a spolupracovníci,

v prvom rade Vás všetkých čo najsrdečnejšie pozdravujeme a ďakujeme za všetkých, pre ktorých vykonávate takú náročnú, zodpovednú prácu.

Detský hospic Plamienok je pre ťažko choré a často i nevyliciteľne choré deti a pre ich trpiacich rodičov a príbuzných úžasným dielom, za ktoré Vám všetkým patrí VEĽKÁ VĎAKA!!!

Po prečítaní článku o detskom hospici sme sa s manželom rozhodli Vám poďakovať za Vašu obetavú a nezištnú prácu. Pretože som tiež onkologická pacientka po prekonalí zákernej choroby a manžel prežíva ťažkú chorobu pečene, vieme, čo bolesť a utrpenie v živote človeka znamená, a tiež by sme si priali prežiť posledné chvíle v prítomnosti svojich najbližších a keby bolo možné, i v Hospici.

Veľmi si vážime Vašu prácu, s akou láskou o nej rozprávate a iste i vykonávate. Vieme, že Váš čas je

vzácnny, práca vyčerpávajúca a Vás i zaťažime naším dopisom, no nedá nám nepozastaviť sa a nepoďakovať, veď v dnešnom svete, v ktorom sa stráca úcta k ľudským hodnotám, ako je láska a obeta, sú ľudia ako ste Vy, vzácnosťou. Hoci Vás osobne nepoznáme, z článku vyžaruje hlboká úcta k trpiacemu, chorému a neraz i zomierajúcemu dieťaťu.

Nenachádzame slová, ktoré by obsiahli našu VĎAKU Vám i Vaším spolupracovníkom, veď iste musíte dennodenne zápasit' nielen so životom dieťatka, ale i s nepriaznivými okolnosťami, ktoré s Vašou prácou súvisia, veď okrem chorého a často do večnosti sprevádzajúceho dieťatka ste v priamom kontakte s trpiacimi rodičmi a najbližšími príbuznými a o to je to ťažšie a bolestivejšie.

S chorými zo Slovenska Rodiny Nepoškrvnenej sme sa pred 2 mesiacmi s manželom vrátili od Panny Márie Lurdskej z Lúrd, kde sme na tomto vzácnom pútnickom mieste prežili nádherné, obohacujúce chvíle svojho života, kde chorí na vozíčkoch majú popredné miesta, kiežby to platilo i v našom bežnom živote, pretože u nás je to neraz práve naopak.

Prikladáme Vám knižočku „Blahoslavení František a Hyacinta“, ktorú vo Fatime preložila naša dobrodinka a zúčastnila sa na oslavách 90. výročia zjavenia Panny Márie vo Fatime.

Pre duchovné obohatenie a povzbudenie posielame obrázky, modlitby, ktoré nám v živote veľmi pomáhajú.

Ešte raz Vás pozdravujeme a z úprimného srdca ĎAKUJEME!!!

PS:

Uvedenú modlitbu Anjela sa sv. Otec Ján Pavol II. modlil denne na kolenách.

**manželia Jakubáčovi
november 2007**

Volám sa Monika a som mamou tiež Moniky, ktorá na sklonku leta 2002 ochorela na leukémiu. Monika sa s Božou pomocou a s pomocou obetavých lekárov onkologického oddelenia vyliečila. Možno si pomys-

líte, že tento príbeh sem nepatrí, že tu by mali mať priestor ľudia, ktorým krutý osud ich detí vzal. Aj ja som sa počas dlhého ťažkého obdobia, ktoré sme na oddelení prežili, stretla so smrťou detí, ktoré mi za tú dlhú dobu prirástli k srdcu ako moje vlastné. V hĺbke duše aj srdca som úprimne súcitila s rodičmi, obzvlášť s mamičkami týchto detí, a v duchu som sa pýtala, odkiaľ je tá sila, ktorá im pomáha prežiť, keď už človek nevládze a možno ani nechce. Viem, že Boh by tú silu dal aj mne, keby ma takýto osud postretol. Vtedy som spoznala anjela, doktorku Majku, ktorá sa so mnou často rozprávala a ktorá mi porozprávala o vzácnom projekte, o Detskom hospici Plamienok. V duchu aj slovom som ju obdivovala za to, s akým nadšením rozprávala o potrebe pomáhať nevyliciteľným deťom a ich rodinám, ako vedela precítiť všetky pocity spojené s takým ťažkým obdobím a s akou ochotou aj naozaj týmto ľuďom pomáhala a pomáha. Nedá mi nespomenúť aj vzácnu pomoc láskavých sestričiek, ktoré spolu s ňou navštevujú detičky, ktorým už nezostáva veľa času. Iste, ja, ktorá som zažila len obrovskú radosť z uzdravenia našej dcéry, neviem dostatočne precítiť to, čím museli prejsť mnohí rodičia nevyliciteľne chorých detí, ale určite viem, že v takejto situácii by jediným mojím želaním bolo, aby moje dieťa mohlo posledné dni svojho života prežiť v pokoji domova, s mamou a ockom. Je veľmi dobré, že Plamienok existuje a ja vzdávam hlbokú úctu všetkým ľuďom, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom podieľajú na takejto pomoci. Každý večer, keď sa modlím a ďakujem Bohu za uplynulý deň, nezabudnem prosit' za všetky detičky, ktoré sa trápia s ťažkou chorobou, za tie, ktoré ležia v bolestiach a v strachu, čo priniesie ďalší deň, ale hlavne za tie, ktorým už nezostáva veľa času, aby ich prechod do večnosti bol bezbolestný, aby spočinuli v náručí Všemohúceho. Prosím aj za vás, mamičky, za všetky, ktoré trpíte, aby ste tento kríž niesli statočne a nikdy nestratili nádej. Nepoznám vás, ale modlím sa za vás. Viem, o čom hovorím. Monika

**Mama 15-ročnej Moniky
máj 2006**

Mama, prečo práve ja?

Počúvam pieseň „Moja voda živá“ a uvažujem, prečo taká neexistuje. Aspoň pre deti. Smrť vnímam ako súčasť života, bez strachu. Len ma stále trápí pohľad detí, plný bolesti. Detí, ktoré nečaká život. Iba utrpenie a potom smrť. Tmavý hrob a už nič. Bezmocnosť, beznádej. Občas sa niekto opýta. „Koľko máte detí?“ Odpoviem bez zaváhania. „Tri.“ Jedno je už v inej dimenzii. Kus môjho srdca je zahrabaný v zemi. Bude sa mať moje dieťa lepšie, keď sa znova narodí? Bude. Určite. Hlavne bude zdravé a šťastné. Chcela som, aby Zuzkina choroba prešla na mňa. Nebolo to možné. Zohrievať navždy studené ruky dieťaťa, chcieť vidieť veselé očka, nemožné... Zase len bezmocnosť. V kostole kolíska s narodeným Ježiškom a pri nej biela truhla. Prikrývať svoje dieťa hlinou, to je odpoveď na otázku, čo je najhoršie v živote. A hlavne, zase tá bezmocnosť. Nevedela som odpovedať na otázku: „Mama, prečo práve ja?“ Potom sa učiť rozprávať, žiť. Pomáhať deťom zmieriť sa so stratou. Príliš zavčasu dospeli. Jožinko mal 7 a Ivanka 9 rokov, keď musela Zuzka odísť. Ďakujem dobrým ľuďom, liekom, práci, prírode za pomoc. Ďakujem pracovníkom Hospicu a všetkým, ktorí sú ochotní zdieľať utrpenie iných, hoci nemusia. Ďakujem za obetavosť, milé slová, čokoľvek, čo zmierni žiaľ. Človek síce po strate funguje ako zotrvačník, lebo má povinnosť žiť, lenže kvalita života nie je žiadna. Prajem Vám pevné nervy pri Vašom poslaní.

Zuzičke

Stále Ťa čakám... Moja malá, Ty vieš, si moja malá, bola si ňou a navždy ostaneš.

Anjelik môj, Ty vieš, sedíš na obláčku, pozeráš do dialky a bôľ už necítiš. Zuzička moja, Ty vieš, odišlas jak myška, nie navždy, na chvíľku, prídeš späť potichu?

Pre Teba deň, bude jak sen, zdravá jak jahody, keď sa zas narodíš, krásna a veselá, budeš jak nedela, až bude sen, krajší než deň, svit v očiach najkrajší na úsmev najsladší, nech príde deň, nie iba sen!

Marta S.
máj 2006

Odkazujem budúcim rodičom, nech sa neboja vstúpiť do Plamienka. Je to najlepšie, čo ich dieťa môže mať. Nie je dostatočne veľa slov na vyjadrenie našej vďaky. Za Vašu pomoc po celý čas, za účasť a super profesionálny, ale ľudský a kamarátsky prístup všetkých z Plamienka. A vôbec, za tú možnosť byť posledné mesiace s Majkom doma. Každý má strach zo smrti, nevieme, čo nás čaká, aké to bude... Verte, prežiť svoje dieťa je hrozný pocit, ale dá sa povedať, že sme videli smrť zblízka a aspoň ja už taký strach nemám. Boli sme pripravení zvládnuť to. Vďaka ľuďom z Plamienka, pomôckam, prístrojom, liekom. Môžem povedať, že Majko mával bolesti, ale netrpel. Mali sme poruke všetko, čo by bol mal v nemocnici, a to bolo super. A, samozrejme, Vás ako poistku, že môžeme hocikedy zavolať, konzultovať daný stav, Vašu prítomnosť. Ešte mi napadla jedna vec. To, že Majko mohol dožiť doma, pomohlo aj jeho bratom. Celý čas boli „v obraze“, vedeli, čo sa deje. Boli pri ňom vtedy, keď mu bolo dobre, aj vtedy, keď to už bolo dosť zlé. Tomáško nemá problém hovoriť o ňom. V škole sa ho pýtali, koľko má súrodencov. Povedal: „Mám dvoch bratov, ale jeden mi umrel.“ Alebo začne: „...keď ešte Majko žil...“ Na šestočné dieťa to zvládol výborne. Adrián o tom nehovorí. Je to uzavreté.

Pani doktorka, ešte stokrát vďaka za všetko. Pozdravujeme.

Mama 12-ročného Majka
január 2006

Nie je to tak dávno, čo mi rakovina vzala syna. Keď sa ohliadnem o mesiac späť, vidím celkom aktívne dožívať Adamka svoj život. Od nepamäti som vedela, že ako on, tak i rodina chceme, aby dožil v domácej opatere. Občas, v čase ešte relatívnej pohody sme sa zamýšľali nad tým, či a aké náročné to pre nás, vrátane syna, bude a ako zvládneme nastávajúcu situáciu. Dostali sme ponuku z Detškého hospicu Plamienok, ktorú sme náležite využili.

Tu sa mi natískajú otázky: „Čo nám dal a čo vzal hospic počas starostlivosti o Adamka? Bolo naše rozhodnutie správne? Ako by Adamko dožil

svoj čas v nemocnici? Dokázali sme mu dať všetku starostlivosť a opateru, ktorá mu patrila?“

Nech sa dotýkam tejto témy akýmikoľvek otázkami, nebojím sa otvorene vyjadriť fakt, že moje dieťa dostalo maximum, čím sme mohli prispieť v posledných mesiacoch ku skvalitneniu jeho života. Ja neverím tomu, že v sterilnej izbe ktorejkoľvek nemocnice by dostal pacient taký komfort, takú voľnosť, zázemie, možnosť realizovania sa, možnosť súkromia a zároveň opatery na profesionálnej úrovni, zodpovednosti, porozumenia, času, pochopenia, možnosti výberu (o spolupráci), ako doma s pomocou hospicu. Viem, že moje dieťa bolo spokojné s prístupom a nikdy by sa nerozhodlo inak. Bolo to najmä o jeho rozhodnutí a dnes si myslím, že to bolo to najlepšie, čo sme mohli ešte pre neho urobiť. Celý polrok bol v domácom ošetrovaní a ja naozaj môžem povedať, že „ŽIL, keď ešte žil“. Takmer do konca svojho života sa smial, bavil, učil a hral sa. Všetky prípadné problémy týkajúce sa diagnózy bravúrne zvládali lekárky Plamienka. Nevidela som zomierať viac pacientov, ale tuším, že moje dieťa netrpelo. Mala som možnosť sedieť a držať ho za ruku počas zomierania, umyť a obliecť si ho po smrti, smútiť v širšom rodinnom kruhu v jeho prítomnosti, čo by bolo prakticky nezvládnuteľné v nemocnici. A tak je v poriadku, keď vyhlásim, že hospic mi nevezal nič a dal nám pol roka takmer kvalitného života a času na zmierenie sa. Myslím si, že za múrmi nemocnice by Adamkov čas nebol ani taký dlhý, kvalitný, ani plne využitý, o čo sme sa s pomocou hospicu mohli pokúsiť iba v domácej starostlivosti.

Prešiel mesiac od smrti môjho syna a ja už teraz tvrdím, že sme stihli, čo stihnúť chcel. Na posledné mesiace jeho života mám veľa pekných spomienok... a neľutujem naše rozhodnutie. Keď nemôžeme zmeniť verdikt o diagnóze dieťaťa, pokúsme sa, aby zvyšok jeho života a samotná smrť bola DOBRÁ! Hospic neznamená spásu či uzdravenie sa, hospic sa snaží sprevádzať postihnuté rodiny nevyliciteľnou chorobou, pomáha zvládnuť jej priebeh i koniec...

Mama 9-ročného Adamka
január 2006

Z odkazov rodičov a detí z hospicu

„V tom máte pravdu, pomáhate mi viac ako moji rodičia. A ďakujeme za podporu.“

(matka 11-ročného Patrika)

„Najmä takto, v nočnom tichu, keď počúvam dýchanie svojho syna, je mi smutno a som rada, že v tom nie som sama...“

(matka 9-ročného Adamka)

„... to najťažšie nás ešte čaká, je úžasné, že niečo také pre tie deti, ale aj rodiny robíte. Nám to v každom prípade veľmi pomáha. Spím so Simonkou a tak si aj Adam oddýchne od nočných kontrol v mojom podaní. Ďakujeme. Dobrú noc.“

(matka 9-ročného Adamka)

„Domáce prostredie ulahčí dieťaťu vyrovná sa so svojou chorobou, umožní mu byť so svojimi najbližšími a cítiť sa uvoľnene a bezpečne. Máme pocit, že musíme urobiť všetko, čo sa dá, ale predovšetkým byť v najťažších chvíľach

pri svojom dieťati. Ďakujeme za Vašu starostlivosť a pomoc, ktorú ste nám poskytli. Sme vám veľmi vďační za Vašu trpezlivosť a lekársku pomoc.“

(matka štyriapolročného Adriánka)

„Veľmi nám pomáha pocit, že sa máme na koho obrátiť a fakt že hneď odštartujú k nám.“

(matka 4-ročnej Agátky)

„Ďakujeme, že ste tu boli s nami v tých najhorších chvíľach nášho života.“

(matka 16-ročnej Kristínky)

„... milá pani doktorka, ďakujeme za všetky krásne dni prežité s Maťkom – aj po tom 14. marci. Napriek tomu to stálo za to. Ešte raz vďaka za všetko.“

(matka 15-ročného Martinka)

„Neviem ako začať, lebo niektoré myšlienky, ktoré mám, sa nedajú opísať. Preto by som aspoň niekoľkými vetami chcela niečo napísať. Radi by sme sa poďakovali všetkým pracovníkom hospicu,

ktorí nám pomáhali v ťažkých chvíľach – týždňoch a mesiacoch. Táto starostlivosť bola pre moje dieťa veľmi dobrá. Vo všetkom, čo som pre svoje dieťa potrebovala, mi pomohli. Spoznali sme ďalších nových a dobrých ľudí. Chcela by som touto cestou odporučiť rodičom, ktorí sa ocitli v takejto situácii, aby sa nebáli prijať pomoc takouto formou. Musíme myslieť na to, čo je pre naše deti najlepšie v ich posledných hodinách života. V našom prípade jej dávala silu aj rodina, ktorá s ňou bola až do konca. Na záver týchto pár viet by som chcela ešte raz poďakovať všetkým pracovníkom hospicu, ktorí nám pomohli.“

(matka 15-ročnej Dášky)

Ak by ste sa radi porozprávali s rodinou, ktorá bola v našej starostlivosti, môžeme vám dať po jej súhlase telefonický kontakt. S mnohými sme o tom hovorili a sú ochotní podeliť sa o svoje skúsenosti aj s druhými.

Vybrala: MUDr. Mária Jasenková

Centrum pomoci rodinám v Plamienku

Detský hospic Plamienok zriadil v bratislavskej Petržalke na Zadunajskej ceste 6 Centrum pomoci rodinám pre tých, ktorým zomrelo dieťa. Pracovníci hospicu sa do 24 hodín skontaktujú s každým (ak nás budú kontaktovať e-mailom alebo faxom, neplatí to pri telefonickom kontakte), kto ich požiadal o pomoc. Centrum ponúka individuálne alebo rodinné stretnutia s odborníkmi hospicu. Môžeme sa stretnúť iba raz alebo opakovane. Počet aj časový odstup stretnutí závisí od prania rodiny a možností centra.

Ako informovala psychologička z hospicu Plamienok Mária Andrášiová,

myšlienka založiť Centrum pomoci rodinám vznikla vlani. Vyplynula zo skúsenosti pracovníčok hospicu, ktoré v rodinách navštevovali smrteľne choré dieťa (navštevujeme rodiny aj po úmrtí dieťaťa, ak si to želajú, až do 2 rokov od smrti dieťaťa). Zistili, že práve obdobie smútenia a vyrovnávania sa so stratou dieťaťa bolo pre rodinu ťažšie ako obdobie, keď ich dieťa ešte žilo, dodala Mgr. Mária Andrášiová, PhD. Smútenie po úmrtí je podľa nej stále tabuizované práve preto, že ľudia, ktorých sa týka, nie vždy dokážu vyhľadať pomoc a trpia. Takisto okolie neraz nevie, ako im pomôcť. Ako ďalej uviedla, smútenie prechádza vo vlnách. Po najťažšom

období, bezprostredne po úmrtí, prichádzajú pokojnejšie obdobia, ktoré sa opäť striedajú s ťažko zvládnuteľnými. „Preto sa na nás môžu obracať ľudia aj s odstupom času, keď to znova potrebujú. **Pomoc je bezplatná.** Nedávno nám zahraničný lektor potvrdil, že nám poskytne kvalitné vzdelávanie v oblasti smútkového poradenstva, ktoré nebude len pre nás, pracovníkov Plamienka, ale aj pre iných lekárov, psychologov a sociálnych pracovníkov, ktorí do kontaktu s rodičmi, ktorí stratili dieťa, prichádzajú a mali by o vzdelanie záujem,“ zdôraznila doktorka Mária Andrášiová.

(mš)

Vzdelávací program Detského hospicu Plamienok

Detský hospic Plamienok organizuje pod vedením zahraničných odborníkov v rokoch 2009 - 2010 dvojročný akreditovaný vzdelávací program v oblasti detskej paliatívnej starostlivosti. Program je určený lekárom, zdravotným sestram, psychologom, sociál-

nym pracovníkom, duchovným, pedagógom a študentom. Prihlášky možno poslať do 20. novembra tohto roku.

Blížšie informácie nájdete na:
www.plamienok.sk

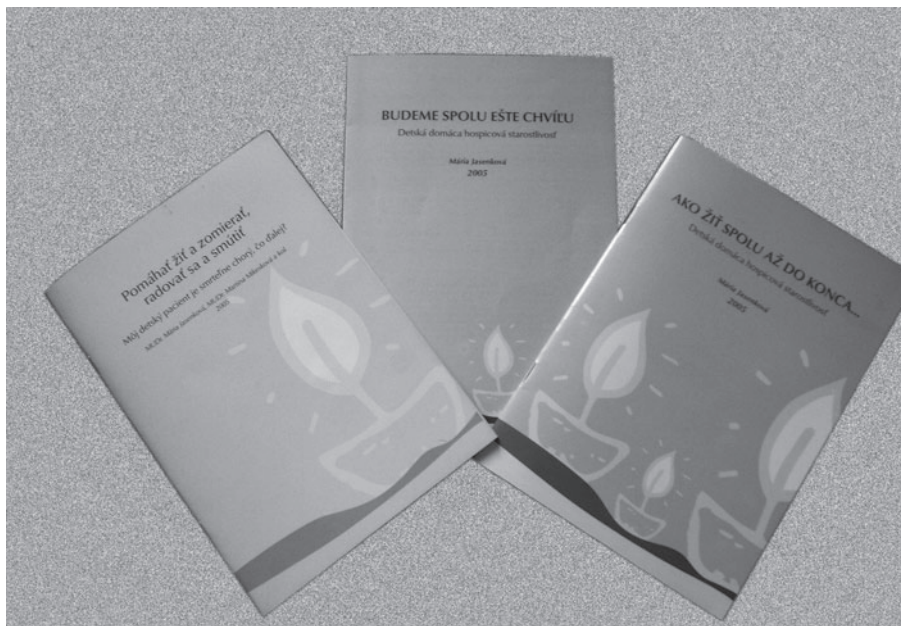
Kontaktná adresa:

Mgr. Katarína Maťová
Zadunajská 6
851 01 Bratislava
Tel./Fax: 02/207 88 373, 0905 883 733
E-mail: matova@plamienok.sk

Ako požiadať hospic o pomoc

O prijatie dieťaťa do Detského domáceho hospicu Plamienok môže požiadať ktokoľvek z okolia dieťaťa – lekár alebo zdravotná sestra, ktorí sa o dieťa starajú, rodičia alebo iní členovia rodiny, priatelia a podobne. Môžu zatelefonovať, napísať, poslať e-mail alebo fax do Detského hospicu Plamienok.

Pred prijatím dieťaťa sa pracovníci hospicu informujú o jeho zdravotnom stave a diagnóze u lekára (špecialistu v nemocnici) alebo u obvodného lekára, ktorý sa o dieťa staral. Ak diagnóza dieťaťa spĺňa kritériá prijatia, rodičia alebo zákonní zástupcovia dieťaťa dostanú pozvanie na stretnutie, ktoré sa uskutoční na mieste pre nich najvýhodnejšom (v nemocnici, doma, v kancelárii hospicu, v cukrárni a podobne). Pracovníci hospicu najprv požiadajú rodičov alebo zákonných zástupcov dieťaťa, aby povedali, v čom by potrebovali pomôcť, aby následne mohli dostať podrobnú informáciu o tom, čo pre dieťa alebo jeho rodinu možno urobiť. Ak sa pre starostlivosť hospicu rozhodnú, podpíšu informovaný súhlas a v najbližších dňoch pracovník hospicu naplánuje prvú návštevu dieťaťa. Ak zdravotný stav vyžaduje podávanie kyslíka alebo odsávanie, potrebné prístroje dovezú až domov, ešte pred odchodom dieťaťa z nemocnice domov, ak dieťa preberáme do starostlivosti z nemocnice.



Bohatý zdroj informácií pre rodičov nevyliciteľne chorých detí, lekárov, psychológov, opatrovateľov, študentov medicíny a sociálnej práce možno nájsť aj v publikáciách, ktoré vydal Detský hospic Plamienok. Po zaregistrovaní sa na webovej stránke detského hospicu sú voľne prístupné.



Dôležité adresy a kontakty:

Detský hospic Plamienok, nezisková organizácia

Kancelária:

Centrum pomoci

Vzdelávacie centrum

Zadunajská 6, 851 01 Bratislava

Telefón a fax: 02/207 88 373, mobil: 0908/ 686 897

E-mail: info@plamienok.sk

MUDr. Mária Jasenková,

riaditeľka n.o. Plamienok

E-mail: jaskenkova@plamienok.sk

Mgr. Katarína Maťová

terapeutka n.o. Plamienok

E-mail: matova@plamienok.sk

www.plamienok.sk

Podakovanie: Redakcia Humanity ďakuje kolektívu Detského domáceho hospicu Plamienok za ústretovosť a spoluprácu pri príprave prílohy Humanita Plus, osobitne MUDr. Márii Jasenkovej, riaditeľke n.o. Plamienok, terapeutke Mgr. Kataríne Maťovej, ako aj rodičom, ktorí napriek smútku za dieťaťom, našli dostatok síl, aby sa podelili o svoje skúsenosti ako zvládať ťažkú životnú situáciu pri strate najbližšieho človeka.

Prílohu zostavila: Margita Škrabáľková