

„Očkování je obrovským výdobytkem a přispívá k tomu, že se lidé dožívají vyššího věku,“

říká Petra Zimmelová, ředitelka Domova seniorů Máj

Je mi potěšením vám na následujících řádcích představit názory ředitelky Domova seniorů Máj Petry Zimmelové na očkování seniorů a jeho vlivu na zdraví de facto celé populace. Tímto rozhovorem vrcholí kampaň ODOLNĚJŠÍ – očkování posiluje zdraví ve stáří, kterou APSS ČR spustila na začátku září. Nejenže očkování snižuje kardiovaskulární onemocnění, ale dle vědeckých poznatků by mohlo snížit i riziko Alzheimerovy choroby. Domov seniorů Máj má dle slov jeho ředitelky tu výhodu, že 80 % jeho klientů je očkovaných, např. proti chřipce, a to ještě před nástupem covidu. Aby se mohli lidé validně rozhodovat v otázkách potřeby očkování, potřebují slyšet argumenty od lidí, kteří jsou ve svém oboru autoritou. Tou by dle Zimmelové měli být zejména praktičtí lékaři.

■ **Text: Ing. Petra Cibulková,**
šéfredaktorka



Vědci v posledních letech přicházejí s poznatkami, že očkování snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, a dokonce se objevují i data, že se snižuje riziko Alzheimerovy choroby, a to až o 40%. Jsou pro vás tyto poznatky překvapivé?

Překvapivé úplně nejsou, ale jsem ráda, že se objevují tzv. tvrdé studie, které potvrzují to, co nám už kdysi na fakultě říkali přední anatomové a fyziologové. Člověk je v podstatě velmi komplikovaná nádoba a náš organismus je velmi komplikovaný stroj. Každá porucha toho stroje, což velmi často infekční choroby jsou, způsobuje, že se stroj daleko rychleji opotřebává a objevují se u něj daleko výraznější chyby. Což jsou třeba právě kardiovaskulární onemocnění nebo rozvoj Alzheimerovy choroby. Očkování je jedna z věcí, která z mého pohledu může zabránit tomu, že vůbec k té malinké poruše – infekční chorobě – dojde, a tím pádem je celý organismus zdravější. Je to stejné, jako když do pračky dáváte tabletu proti usazování vodního kamene. Do našeho těla si pustíme látku, která naboostuje náš imunitní systém a ten se pak nemusí úplně výrazně prát s infekční chorobou. Očkování je obrovským výdobytkem a myslím si, že přispívá k tomu, že se lidé dožívají vyššího věku, což mimochodem právě data z těchto studií potvrzují.

Očkování tedy bezesporu snižuje kardiovaskulární onemocnění. Co se týče Alz-



heimerovy choroby, vědci si již léta kladou otázku, co je jejím spouštěčem. Literatura již popsala, že genetický kód, že bychom Alzheimerovou chorobou mohli trpět, nosí daleko větší procento lidí, než kolik jich reálně onemocní. Ukazuje se, že možná právě některé z vážnějších infekčních onemocnění, jako je chřipka, pneumokoková infekce nebo potenciálně covid, může tím spouštěčem být. To znamená, bráníme-li účinně tomu, abychom infekci vůbec dostali, pak můžeme zabránit i tomu, že u nás Alzheimerova choroba propukne. A to je úžasná věc.

Pro klienty/pacienty s Alzheimerovou chorobou to spolu s informací z konce loňského roku, že se lék českého lékaře Martina Tolara a jeho týmu dostal do třetí fáze klinického testování, vypadá velice nadějně. Jak dosud probíhá boj s touto nemocí?

Práci Martina Tolara znám, jeho lék je takřkajíc na úrovni zázraku. Týmu Martina Tolara se podařilo vyvinout lék, který v podstatě zabrání tvorbě beta-amyloid plaku, jenž je hlavní příčinou vzniku Alzheimerovy choroby. Upírají se k němu generace našich rodičů i ta má, protože Alzheimerova choroba je pro společnost velkým strašákem, a není se čemu divit. Navíc, pokud se vše podaří, lék by měl být podáván perorálně, což velice usnadní péči nejen o klienty v sociálních službách, ale pomůže to i obecně společnosti jako takové, protože Alzheimerova choroba ničí život člověka žijícího s touto zákeřnou chorobou, ale také rodinné vztahy, člověku se rozpadá osobnost.

Náš domov – Domov pro seniory Máj České Budějovice – je také kontaktním centrem České Alzheimerovské společnosti. Kromě toho, že poskytujeme služby v rámci služby domov se zvláštním režimem, kde dominují klienti s Alzheimerovou chorobou, tak pomáháme také komunitě kolem nás. Do našeho domova se mohou objednat lidé z „terénu“, kteří pociťují, že jejich paměť není úplně v pořádku. Máme proškolené pracovníky, kteří pak zájemce certifikovaně testují. Zároveň lidem poskytujeme poradenství ve chvíli, kdy se u nich v rodinách něco děje a se situací si neumí zcela poradit, a to jak základní sociální poradenství (což nám ukládá zákon), tak širší poradenství ve smyslu ukázat, jaké další možnosti mají (kam zajít, co řešit, jak se na budoucí situace připravit apod.). Od letoška u nás chceme také spustit, pokud se nám to podaří, svépomocnou skupinu pro domácí pečovatele, kde budou moci sdílet své zkušenosti, trápení a možná řešení.

Myslíte si, že by některé z očkování mělo být pro seniory povinné, obzvláště pro ty, kteří jsou v pobytových sociálních službách, kde hrozí rychlé šíření nemoci, jak ukazují epidemie chřipky nebo covidu-19?

Určitě, povinně se musí v současnosti klienti očkovat proti pneumokokovým infekcím (pokud nemají kontraindikace), a já bych přidala minimálně očkování proti chřipce a covidu-19. Klienti k nám do domova, resp. do sociálních služeb přicházejí

v takové fázi života, kdy potřebují vysokou míru podpory a opory. Jedním z našich zásadních cílů v sociálních službách proto je co nejdéle udržet alespoň určitou míru samostatnosti a soběstačnosti klienta. A jestli něco umí velmi rychle člověku sebrat samostatnost a soběstačnost, byt v bazálních činnostech, tak je to právě prodělaná infekční choroba. Geriatrická medicína má řadu specifík a jedním z těch zásadních je, že člověk ve vysokém věku už nemá téměř žádnou rezervu organismu na rozdíl od člověka ve středním věku, který se může po rekonvalescenci navrátit do původního stavu. Očkování tedy pomáhá tomu, že klienti zůstávají co možná nejdéle se svými chronickými chorobami v tom relativně slušném zdravotním stavu, ve kterém jsou. Tedy abych to shrnula, jsem pro, aby se povinně očkovalo.

Jste ředitelkou Domova seniorů Máj v Českých Budějovicích. Jaký přístup k očkování zaujímáte ve vašem zařízení? Realizujete nějakou osvětu ať již mezi klienty a jejich rodinami, nebo zaměstnanci, že nastává např. období chřipky a bylo by dobré se nechat naočkovat?

V našem domově, jak už jsem zmínila v předchozí odpovědi, jsme pro to, aby se klienti sociálních služeb očkovali. A já mám tu výhodu, že 80% našich klientů očkováných je, např. proti chřipce, a to ještě před nástupem covidu. Covidové období rozdělilo společnost řekněme na dva tábory, na příznivce a odpůrce. Avšak v sociálních službách ctíme jako absolutní a nedotknutelnou hodnotu svobodu člověka a svobodu jeho rozhodování. V Domově seniorů Máj umíme lidem podávat informace, když si o ně řeknou, když o ně stojí. Ale i mezi našimi klienty se najdou takoví, kteří se očkovat nechťejí, mají k tomu ryze své důvody a o informace nestojí. Jejich rozhodnutí respektuji, respektuji jejich svobodu a totéž platí i v případě našich zaměstnanců. Ale mojí výhodou je, že valná většina našich klientů vnímá pozitivita očkování, je to dáno i tím, že mezi klienty máme i několik lékařů, což nám velmi pomáhá. V přátelském duchu si o očkování popovídají se spolu-klienty, pokud na toto téma přijde řeč, a dokážou s nimi lidsky hovořit o době své lékařské praxe a co zažili ještě v dobách, kdy se umíralo např. na spalničky.

Mezi zaměstnanci to bývá někdy složitější. I u nás jsou takoví, kteří jsou nerozhodní, a zejména v době covidu se mě chodili ptát na názor, o jaké informace se opírám apod. Ale samotné rozhodnutí, resp. povinnost se rozhodnout má každý sám za sebe. A svobodu rozhodnout se ať tak, či onak má také každý člověk. Nejsem příznivcem nátlakových akcí, protože takto to ve spo-

V rámci mediální kampaně na podporu očkování nabízíme:

ZDARMA účast na vzdělávacích programech – kurzy probíhají online i prezenčně

Očkování pro delší a zdravější život

- Aktuální zákony a vyhlášky, které se vztahují k hygienickým požadavkům na provoz zařízení poskytující sociální služby
- Nosokomiální nákazy – základní znalosti o šíření nákazy a možnosti jejich prevence
- Vznik a prevence některých infekčních onemocnění
- Dodržování hygienicko-epidemiologických režimů
- Péče o ruce jako zdroj infekce

Cílová skupina – zaměstnanci pobytových a terénních sociálních služeb, neformální pečující

Termíny kurzů budou sjednány individuálně.

Pro více informací kontaktujte:

Markétu Běhounovou

E-mail: asistentka@apsscr.cz

Tel.: 720 132 096

lečnosti nemůže nikdy fungovat. Navíc jsou lidé, kterým očkování nedoporučí lékař, jsou nemocní, mají chronické onemocnění, autoimunitní onemocnění.

Mají klienti ve vašem domově obecně z očkování obavy, nebo je to generace, kterou lze o výhodách snadněji přesvědčit?

U těch klientů bych řekla, že to možná opravdu o fous snazší je, protože naši klienti se narodili v dobách, kdy vlastně očkování jako takové teprve začínalo. Řada z nich se s ním potkala až v pubertě nebo v adolescentním věku a jako děti byli vystaveni spoustě rizik typu klasických nemocí, proti kterým se dneska už očkuje, jako je

záškrt, černý kašel a spalničky. To znamená, že oni viděli tu pravou tvář těchto infekcí, na kterou naše generace už téměř zapomněla, protože se vyskytuje extrémně sporadicky. Vědí, že očkování pomáhá, že pomohlo jim, jejich rodinám, právě jejich dětem překonat spoustu těchto dětských nemocí. Naší velkou výhodou jsou právě i ti lékaři mezi klienty, o kterých jsem mluvila. Takže já bych byla určitě pro, aby se očkovalo, a jsem ráda, že se naši klienti očkují. A nemůžu úplně říct, že bychom tu měli nějaké dramatické odmítače. Ale určitě se najdou klienti, kteří se z nějakých důvodů očkovat nechťejí. Nejčastěji je to zdravotní důvod – to znamená, že trpí nějakou

»»»» 26



««« 25

chorobou, ke které lékaři přistupují tak, že to potenciální očkování je kontraindikováno. Tam je to bez diskuze a lékařský názor je pro nás poměrně důležitá věc. Anebo se může stát, že jim to poradí někdo z rodiny, který to nevnímá jako úplně důležité, nebo oni samotní mají obavy. V těchto případech respektujeme svobodu jejich rozhodnutí. Ale musím říct, že v našem zařízení je 80 % klientů očkováno. Co se týče zaměstnanců, tak je ten příběh v podstatě podobný. Personál, který pracuje u lůžka, už má očkování, která jsou povinná. Řada z nich se nechává dobrovolně očkovat, protože je u nich trošku větší vhlad do té zdravotní problematiky, rozumí víc medicíně a chápou, jaké riziko je to pro ně jako pro osoby, a zároveň jsou extrémně empatičtí v práci, kterou dělají, k našim klientům. Oni vnímají, že být je zrovna ta infekční choroba nijak dramaticky netrápí a jsou schopní s tím třeba přijít do práce, mohli by nakazit další klienty. To je i v podstatě stav, který já vidím po té covidové době, kdy dřív to tak obvyklé nebylo, ale dneska přesně vím, kdo z mých zaměstnanců má třeba jenom hloupou rýmu. Oni si prostě úplně samovolně, aniž by to po nich někdo chtěl, nasadí na ústa ústenku nebo respirátor. Jenom proto, aby klienty nenakazili. Takže v tomhle směru musím říct, že pracuji s proškoleným a vzdělaným personálem, který s tím nemá problém. Neříkám, že tu nejsou výjimky, které očkování odmítaly, jak to v covidové době, tak samozřejmě i další, které nabízíme. Mají k tomu své důvody a respektují jejich svobodné rozhodnutí. Je jich ale naprostá menšina.

Pokud chceš radu, zajdi si za kadeřnicí – s nadsázkou by se dalo říct, že důležitá rozhodnutí se mnohdy dělají na základě názorů neodborníků. Myslíte si, že je to tím, že odborníci neumějí správně podávat informace a komunikovat s veřejností?

Bezesporu, já to vnímám i sama na sobě. Do Domova Máj jsem přišla z akademického prostředí a vědomě jsem se musela opět naučit mluvit takřikajíc lidštinou, jazykem, kterému budou lidé kolem mě rozumět. Protože rozumět vědecko-odborné debatě není pro běžného člověka samozřejmostí. Lidé potřebují slyšet argumenty od lidí, kteří jsou ve svém oboru autoritou. Politická funkce ještě nemusí znamenat, že je člověk na danou problematiku odborník. V tomto případě je nutností kontinuálně se vzdělávat a uvědomit si, kdo je pro běžného člověka autoritou. Na vysvětlování by měli mít čas praktičtí lékaři, ke kterým člověk chodí, nejen ministři zdravotnictví a nejvyšší politické orgány. Praktický lékař je pro člověka nejvyšší



zdravotní autoritou, která zná zdravotní historii svých pacientů.

V Česku máme navíc řadu očkování, např. proti chřipce, klíšťové encefalitidě, u kterých máme benefity, které nikde ve světě nemají. Např. právě u zmíněné klíšťové encefalidity je očkování pro mě jako padesátník zdarma na rozdíl od spousty zemí západní Evropy, kde musí lidé šahat pro desítky až stovky eur do peněženky, aby si to mohli doprát. Také je nutné naučit veřejnost terminologii. Mnoho lidí vám řekne, že se očkovat proti chřipce nenechá, protože se nechali jednou naočkovat a pak měli rýmu jako trám a horečky. Ano, ale neměli chřipku. Průběh chřipky je diametrálně odlišný od průběhu jiných virových onemoc-

„V Česku máme navíc řadu očkování, např. proti chřipce, klíšťové encefalitidě, u kterých máme benefity, které nikde ve světě nemají.“

nění. Sezónních viróz nás nezabaví žádné očkování. A je i možné, že když si nechávám vakcínu píchnout, už v sobě sezónní virus mám. Očkovací látka, která s imunitním systémem určitým způsobem nakládá, jen zapříčiní, že se virus rozjede rychleji. Tyto rozdíly by měli vysvětlovat lékaři, ke kterým člověk chodí, lidé s autoritou a parodoxně i lidé, kteří jsou ve společnosti vnímáni jako lidé s přehledem a vzděláním. Jako příklad mohu jmenovat moderátora Daniela Stacha, jeho vysvětlení, co je to RNA vakcína, bylo jednoduché a srozumitelné a moc nám pomohlo.

Říká se, že pokud má dojít ke změně, vedení by mělo jít příkladem. Pokud tedy chceme, aby se lidé očkovali, jaké konkrétní kroky by měla podniknout vláda/ministerstva, aby podpořily osvětu?

Šířit osvětu je práce na dlouhou dobu. Nezlomí se to za jednu dvě generace. Stačí se podívat na to, že většina maminek nechá své děti naočkovat. Za prvé protože je

to povinné, za druhé se dokážou s pediatry domluvit, pokud je k tomu nějaký objektivní důvod, a očkování rozložit. U dospělého člověka funguje určitá forma motivace. Všichni odvádíme nějakou částku na zdravotní pojištění, proč by tedy nemohl existovat bonusový program v souvislosti s preventivními prohlídkami – pokud by měl člověk splněný očkovací plán i co se týče dobrovolného očkování, dostal by od pojišťovny odměnu např. v podobě poukazu na doplňky stravy nebo cokoli jiného. Zkrátka něco, na co lidé mohou hmatatelně šáhnout. Ale všechny tyto aktivity je nutné dělat kontinuálně, chce to soustavně a na všech úrovních hovořit o rizicích spjatých s onemocněním (riziko a ekonomické dopady pracovní neschopnosti) v průběhu celého roku a připravovat lidi na případné komplikace a následky.

Má tedy podle vás očkování smysl? Jak byste někomu staršímu blízkému v rodině vysvětlila výhody očkování?

Očkování má obrovský smysl. Očkování je věc, která z téhle planety vymýtila věci, jako jsou pravé neštovice, která zabezpečila to, že se rodiče nemusejí bát, že jejich dítě zemře na spalničky. A já jako ředitelka domova pro seniory můžu mít klidnější spání, když náhodou někdo z klientů onemocní chřipkou. Víím, že to s vysokou pravděpodobností nemusí být fatální, protože se nechal naočkovat. Totéž platí o covidu-19. Ve chvíli, kdy se ten očkovaný klient nakazí, tak buďto onemocnění vůbec neprodělá,

nebo jsou ty příznaky tak mírné, že je dobře přestane. A jak bych to vysvětlila? Je to jeden z výdobytků moderní medicíny, který nám byl v podstatě dán na zlatém podnose. A já k tomu ještě ráda dodávám to, že jsem viděla kus světa, i v té zdravotně-sociální oblasti. A jestli nám něco někde ve světě závidí, tak to, že řadu těch očkování dostává člověk v podstatě zdarma. Nemusí za ně platit. To znamená v tom základním očkovacím schématu tak, jak máme očkovací kalendář nastavený v průběhu celého života, tak v podstatě to bylo třeba očkování na covid-19. Naši klienti dostávají zdarma očkování proti chřipce, protože jsou našimi klienty a v podstatě jsou rizikovým člověkem pro prodělení té choroby. Třeba já jako čerstvá padesátník jsem dostala zadarmo od své zdravotní pojišťovny očkování proti klíšťové encefalitidě. To všechno je extrémní bonus, něco, co lidé v západní Evropě zcela běžně platí – a ne úplně malými částkami. Takže já jsem velkým příznivcem očkování.