

Η πρόκληση της απόσυρσης του ιατρού από την ενεργό δράση.

Πότε είναι η κατάλληλη στιγμή;



Νικηφόρος Β. Αγγελόπουλος

Ομότιμος Καθηγητής Ψυχιατρικής

Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

ΟΛΙΓΑ ΠΕΡΙ ΓΗΡΑΤΟΣ

- **Η μεγάλη αύξηση του μέσου όρου ζωής έχει προκαλέσει σοβαρές μεταβολές στη δημογραφική ισορροπία των κοινωνιών**
- **Στην Ευρώπη σήμερα τα άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών αποτελούν >15% του πληθυσμού με ισχυρές τάσεις αυξήσεως**

Οι άνθρωποι καθώς εισέρχονται στο γήρας, αλλάζουν κοινωνικό προσανατολισμό καθώς στρέφονται προς μια

- αποσύνδεση από ενεργούς κοινωνικούς ρόλους**
- μείωση της συνολικής τους δραστηριότητας**

Χαρακτηριστικά στοιχεία αυτής της περιόδου είναι:

- **Ανασκόπηση της ζωής**
- **Αναμνήσεις και επανεκτίμηση βιωμάτων του παρελθόντος**
- **Αναπόληση πεπραγμένων, πολλές φορές ως μιας αλυσίδας απογοητεύσεων και χαμένων ευκαιριών**

- **Υποσυνείδητη ή και συνειδητή πικρία, απόρροια της επίγνωσης σε προσωπικό επίπεδο πια, του βιολογικού νόμου της φθοράς και της παροδικότητας της ζωής**

- **Ενίοτε μία κακότητα για τους νέους, ότι η σύγχρονη νεολαία βρίσκεται σε αποτελμάτωση**
- **Ότι τίποτε αξιόλογο δεν μπορεί να γίνει μετά από τους ανθρώπους της γενιάς του**

- Στο γήρας η έλλειψη ελπίδας φαίνεται ως μοναδική προοπτική σε σχέση με το μέλλον
- Σε αντίθεση με τις νεανικές ηλικίες, οι οποίες λειτουργούν προβλητικά προς το μέλλον μέσα από ένα πλέγμα προγραμματισμού, σχεδίων, προσδοκιών, κ.λπ.

Η καλή σωματική και ψυχική υγεία όσων φθάνουν σε αυτήν την ηλικία σχετίζεται με παράγοντες όπως:

- **Υψηλή μόρφωση και καλή οικονομική κατάσταση**
- **Μακροβιότητα των γονέων τους**
- **Καλές οικογενειακές σχέσεις με γονείς και αδέλφια κ.λπ.**
- **Ώριμοι μηχανισμοί άμυνας όπως καταπίεση και αναβολή ικανοποίησης επιθυμιών**
- **Απουσία εξαρτήσεων από ηρεμιστικά, αλκοόλ κ.λπ.**
- **Απουσία κατάθλιψης κατά το παρελθόν**

- **Ωστόσο πολλοί γέροντες απομένουν μόνοι σε έρημα σπίτια ή γηροκομεία χωρίς τη συμπαράσταση των παιδιών τους, αφού η οικογένεια έχει σε μεγάλο βαθμό απεξαρθρωθεί**

ΣΥΝΤΑΞΙΟΔΟΤΗΣΗ

- Το γήρας είναι βιολογικό φαινόμενο
- Η συνταξιοδότηση είναι κοινωνικό φαινόμενο

- Από κοινωνική άποψη το πρώτο βήμα προς το γήρας γίνεται με τη συνταξιοδότηση, η οποία, ως εγκατεστημένος πλέον κοινωνικός θεσμός αποτελεί σημαντική στροφή στη ζωή πολλών ανθρώπων

Συνοδεύεται από μεγάλες μεταβολές στην καθημερινή δραστηριότητα όπως:

- απώλειες στο εισόδημα και στο κοινωνικό επίπεδο**
- αναδιάταξη ωραρίου**
- αναδιαμόρφωση λίστας αυτών με τους οποίους συναντάται**
- όχι σπάνια αλλαγή κατοικίας**



**Hazel McCallion 101
ετών**

**Διορίστηκε εκ νέου διευθύντρια
στο αεροδρόμιο του Τορόντο
όπου υπηρετεί από το 2014**

**Πρώην αθλήτρια,
επιχειρηματίας και πολιτικός
Η μακροβιότερη δήμαρχος στον
Καναδά**

**Η ζωή της, οι αγώνες, οι
προσωπικές της μάχες, γεμίζουν
βιβλία ολόκληρα**

- **Εργαζόμενοι σε δεκάδες επαγγέλματα αποχωρούν υποχρεωτικά στα 65 τους, καθώς και όλοι οι ιατροί που εργάζονται σε δημόσιες υπηρεσίες**

- **Οι Ιατροί που ασκούν
ελεύθερο επάγγελμα
δεν έχουν χρονικά
όρια ανεξαρτήτως
ειδικότητας**

- Το λαϊκό στερεότυπο των ενηλίκων εργαζομένων είναι ότι μετράνε τις ημέρες μέχρι την σύνταξη
- Με τους ιατρούς όμως δεν είναι έτσι τα πράγματα γιατί αυτοί έχουν πιο πολύπλοκη σχέση με την συνταξιοδότηση



Γεια σας! Ήρθα
να καταθέσω τα
χαρτιά μου για
τη σύνταξη!

Μα είστε ακόμα
50 χρονών!

Top memes

Ναι αλλά
αισθάνομαι
έτοιμος!

- Οι ιατροί αρχίζουν την καριέρα τους περίπου 10 χρόνια αργότερα από ότι άλλα επαγγέλματα και στα 30 τους ακόμη δεν έχουν αξιόλογο εισόδημα

- **Βέβαια υπάρχει ποικιλία δυνατοτήτων**
- **Η λειτουργική ηλικία δεν ταυτίζεται πάντοτε με την χρονολογική**

- Υπάρχουν 80ρηδες που συνεχίζουν να κάνουν λεπτά χειρουργεία και να έχουν πλήρες ιατρείο τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδος

- **Η ηλικία δράσης στην ιατρική χτίζει εμπειρία, εξειδίκευση, γνώση και αυτοπεποίθηση και βελτιώνει την διαγνωστική ευστοχία**

- Ένα μεγάλο ποσοστό των ιατρών ίσως και το 20-30% είναι υπερήλικες
- Δεν είναι σπάνιο σήμερα να εργάζονται ιατροί ακόμη και στα 90 τους

**Τι γίνεται όμως με την ασφάλεια των ασθενών;
Πως κατοχυρώνεται;;**

- Το θέμα έχει τεθεί σε κάποιες χώρες χωρίς κατάληξη
- Δεν έχει διατυπωθεί ένα στοιχειώδες σύστημα κριτηρίων
- Σε κάποιες χώρες γίνονται κρίσεις μετά από κάποια ηλικία κάθε 2-3 χρόνια
- Σε μερικές ισχύει το ηλικιακό όριο
- Στην Ελλάδα δεν υπάρχουν κριτήρια τυποποιημένα και υποχρεωτικά



Alan Greenspan
1926

Πρόεδρος της Ομ.
Τράπεζας των ΗΠΑ για
πάνω από 20 χρόνια.
Για τις καταστροφικές
κρίσεις που προκάλεσε
παραδέχεται ότι φταίει κατά
30%.

Οικονομικός σύμβουλος και
πρόεδρος της ιδιωτικής του
εταιρείας Greenspan

Associates LLC

- **Συν τω χρόνῳ η μείωση του νευρωνικού υποστρώματος οδηγεί σε αλλαγές της γνωσιακής δυνατότητας, της οπτικής οξύτητας, πτώση της εκτελεστικής λειτουργίας, της πνευματικής ταχύτητας και ευελιξίας**

- Στον χώρο εργασίας το προσωπικό είναι σε θέση να επισημάνει την πορεία πτώσης ενός συναδέλφου

- Παραμελημένη εμφάνιση, απουσία υγιεινής, δυσκολίες με τη μνήμη, απώλεια προσανατολισμού στον χώρο ή ακόμη και επικίνδυνες συμπεριφορές θα επισημανθούν

- **Αλλά είναι και πολλές οι περιπτώσεις ιατρών σε πτώση που αυτά δεν επισημαίνονται**
- **Οι ίδιοι είναι μάλλον απίθανο να το ανακοινώσουν, κυρίως όταν ασκούν μόνοι το επάγγελμα**

- Σε μεγάλο βαθμό ούτε οι συνεργάτες θα το ανακοινώσουν με αποτέλεσμα να συνεχίζουν εις βάρος της ποιότητας της δουλειάς τους

- Όσπου τα πράγματα
φθάσουν στο απροχώρητο,
και η διοίκηση αναλαμβάνει
το δυσάρεστο καθήκον



27 Μαΐου 1923

- Το επάγγελμα είναι και καταφύγιο, προσφέρει συναδελφική στήριξη, σταθερότητα, στάτους, ασφάλεια και ρουτίνα

- **Αρκετοί ιατροί το βρίσκουν δύσκολο να πουν αντίο σε μια καριέρα που την αγάπησαν και μέσα σε αυτήν διαμόρφωσαν ένα μεγάλο μέρος της προσωπικότητάς τους**

- Και όταν φεύγουν
αντιμετωπίζουν κάτι που
μοιάζει με κρίση ταυτότητας
αφού το επάγγελμα είναι ο
άξονας αυτού που νιώθεται
ως ταυτότητα όπως και το
στάτους που το συνοδεύει



Elizabeth Blackburn
1948

Μοριακή βιολόγος βραβείο
Νόμπελ 2009 για την έρευνα
της στην αντιγήρανση, κυρίως
από τα οφέλη που
προκύπτουν από την
επιμήκυνση των τελομερών,
προστατευτικών δομών των
χρωμοσωμάτων και την
ανακάλυψη του ενζύμου
τελομεράση που
αναπληρώνει τα τελομερή.

- **Για πολλούς που καθορίζουν τους εαυτούς τους μέσα από τις καριέρες τους, το να εγκαταλείψουν αυτή την ταυτότητα πίσω τους για κάτι αόριστο, είναι πολύ δύσκολο**

- Ποια είναι τα κίνητρα που οδηγούν στην απόσυρση;

- **Μερικοί προτιμούν να φύγουν όσο ακόμη είναι υγιείς και μπορούν να χαρούν τη ζωή γιατί πιστεύουν ότι υπάρχει και άλλος σκοπός στη ζωή μετά την σύνταξη**

- Το burnout, η εξουθένωση, είναι μια υπόγεια διαδικασία που πυροδοτεί διαδικασίες απόσυρσης
- Σημάδια του είναι σωματικά ενοχλήματα, αϋπνίες, απώλεια εργασιακής αυτοπεποίθησης, απουσίες, χρήση ουσιών κυρίως αλκοόλ

- **Άλλοι έχουν δίλλημα για το αν είναι πράγματι έτοιμοι να αποχωρήσουν**
- **και άλλοι φοβούνται**



***Noam
Chomsky
1928***

- **Γλωσσολόγος**
- **Φιλόσοφος**
- **Πολιτικός ακτιβιστής της αριστεράς**

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΠΟΣΥΡΣΗ

- Αίσθηση απώλειας καθώς αφήνουν μια καριέρα που κάλυπτε ένα πελώριο μέρος της ζωής τους
- Φόβος του αγνώστου
- Έλλειψη δόμησης της καθημερινότητας και κάλυψης του χρόνου
- Αίσθηση απώλειας μέρους της ταυτότητας και ότι μένουν πίσω καθώς άλλοι προχωρούν

- **Πολλοί θα αισθανθούν υπέροχα που δεν θα δουλεύουν πλέον**

- Απελευθέρωση. Αισθήματα ελευθερίας, ευφορίας και λύτρωσης
- Επαναπροσανατολισμός. Νέες προσαρμογές των καθημερινών δραστηριοτήτων και κοινωνικών σχέσεων με βάση τη νέα πραγματικότητα
- Συμφιλίωση. Τα θετικά και τα αρνητικά στοιχεία της συνταξιοδότησης έρχονται σταδιακά σε μια ισορροπία

- **Ο χρόνος που εξοικονομείται
μπορεί να διατεθεί σε καινούργια
ενδιαφέροντα ή αναζωογόνηση
παλαιών**

- Χωρίς εκτός επαγγέλματος ενδιαφέροντα είναι δύσκολο να απομακρυνθεί κανείς από την αίσθηση ότι ανήκει ακόμη στο επάγγελμα που εγκαταλείπει

- Κοινωνική αλληλεπίδραση
- Ακτιβισμός
- Οργανώσεις πολιτικές, θρησκευτικές, καλλιτεχνικές
- Οικογένεια
- Φίλοι, Συνάδελφοι
- Ταξίδια, σωματική άσκηση
- Συνεχής εκπαίδευση



**Clint Eastwood,
1930**

- Η συνταξιοδότηση καλύτερα να είναι μια ομαλή διεργασία μετάβασης από την πλήρη στην μερική και τέλος στην μηδενική απασχόληση με διαφορετικά σημεία διακοπής στο ενδιάμεσο

- **Υπάρχουν δυνατότητες να μείνει
συνδεδεμένος με το επάγγελμα**
- **Ίσως κατά κάποιο τρόπο μέντορας
για νεότερους συναδέλφους**
- **Παρακολουθώντας sympόσια**
- **Δίνοντας διαλέξεις στην κοινότητα**

**Φυσική και ψυχοπνευματική
ευεξία, διατροφή, φάρμακα,
αλκοόλ, πρέπει να βρίσκονται
υπό έλεγχο**

**Καλό είναι να ζητήσει βοήθεια αν
διαπιστώσει ότι καταλαμβάνεται από:**

- **αισθήματα αβοηθησίας**
- **ευμετάβλητα συναισθήματα**
- **εκρήξεις οργής**
- **αισθήματα πικρίας**
- **τάση αποσύνδεσης από συγγενείς και φίλους**

Χιούμορ είναι η αντίσταση ενάντια στην καταπίεση του σύμπαντος



Μελ Μπρουκς, 1926

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ

**Να χαίρεσαι που
κέρδισες και αυτό το
επόμενο στάδιο στη
ζωή σου**

**(άλλοι δεν το
κατάφεραν)**