Jak odcházet ze scény ?

Pavel Ševčík
KARIM FN Ostrava a LF Ostravské univerzity
Oddělení léčby bolesti FN Brno

Jó, to kdybych věděl

Spíše než o střet zájmů

se jedná o osobní záležitost.

Přednáška je subjektivním pohledem.

Nejedná se o přednášku na podkladě Evidence Based Medicine (EBM), nýbrž o přednášku typu Life Experience Based Lecture (LEBL)

I v tomto případě byla přednáška vygenerována NAI

(= neumělou inteligencí)

Motto:

„Existují dvě velká umění:
- umění prohrávat,
- umění odcházet.“

Magda Vašáryová

I´m not retired, yet, but…

Mark J. Lema, 62nd Post-Graduate Assembly, New York 2008



Přechod k jiným tématům

- Motivace anesteziologů aneb jak nevyhořet
- Spokojenost anesteziologů
- Stárnoucí anesteziolog
- Obžerství – sedmý hřích nebo do očí bijící epidemie?
- O čem přemýšlím, když přemýšlím o COVIDu
- Iracionalita a kritické myšlení
- Bolest a hedonistická společnost
- Přechod z intenzivní péče na paliativní
- Rozhodování na konci života
- Eutanazie a vztah našeho oboru k ní

Potřeba postupně měnit své aktivity

- Odchod z běžné pracovní rutiny může vést k:
- pocitu zbytečnosti
- frustraci
- depresi

- Klíčem k úspěšnému odchodu do důchodu je:
- plánovaný přechod z plného do částečného působení

Dva hlavní hráči při odchodu do důchodu

- 1. Zdraví
- Podlomené zdraví urychluje proces odchodu
- Pocit dobrého zdraví tento proces brzdí
- Pocit méně bryskní schopnosti reagovat na krize vede k pochybám o bezpečnosti našeho konání
- Po dekádách mentálního opotřebovávání máme menší radost z výzev a z řešení problémů a zvyšuje se riziko chyb
- Dodávám – postupně slábne mladistvá dychtivost

Dva hlavní hráči při odchodu do důchodu

- 2. Finance
- Dobrá finanční situace urychluje proces odchodu
- Špatná finanční situace tento proces brzdí
- Plánování odchodu do důchodu by mělo začít (nejméně) 10 let před vlastním odchodem
- Odchod začněte plánovat už v době, kdy uvažujete, že je zapotřebí zpomalit
- Je-li vám 50, začněte (plánovat). Časné plánování vás nenutí k (před)časnému odchodu do důchodu

Zpomalování

- Řada zdravotníků má vizi postupného přechodu z plné praxe k méně náročnému programu a nakonec k plnému odchodu do důchodu:
  - Méně služeb
  - Méně pracovních dnů
  - Méně náročné programy
  - Méně náročné typy práce – ambulantní, administrat.
- Následné přiměřené snižování příjmů je v souladu s časnějším odchodem do důchodu

Následující scénář

- Úplně bez služeb
- Nebo služby v jednodušším prostředí (NIP)
- Snížení úvazku např. na 3 dny v týdnu
- Další redukce již signalizuje terminální fázi pracovního života
- Snižování úvazku vždy vede k úvahám o zachování dovedností a schopností rychle reagovat a rozhodovat se v krizových situacích
- Nejhorší je situace, kdy věkovitý lékař popírá, že by u něj k poklesu dovedností docházelo
- Pak je nezbytná intervence zvenčí – nadřízení, přátelé, příbuzní

Nicméně

„Nevadilo by mi, kdyby mě operoval chirurg v 91 letech.“

Michael de Bakey (1908-2008), kardiochirurg, který ještě v 91 letech operoval

Nastal čas důchodu nebo jen vyhoření?

- Doporučené strategie proti vyhoření:
- Rezervuj si čas pro skutečnou dovolenou
- Plánuj příští dovolenou ještě než skončí stávající
- Přednášky si připravuj s předstihem – nechť jsou hotovy nejméně týden předem
- Neber si práci domů
- Najdi si nejméně jednoho dobrého přítele, spojuj se s lidmi, kteří jsou přínosem pro tvé zájmy
- Rezervuj si v týdnu přestávky pro / na lidi – včetně partnera a dětí
- Hledej důvody k častějšímu smíchu
- Pravidelně relaxuj, ne až v situaci, kdy je to vitálně nutné
- Měj jednoduchý základní finanční plán
- Jez, cvič a udělej si čas zajít na toaletu

Když se To (tedy důchod) blíží

- Deset let před důchodem:
- Soustřeď se na dosud nesplněné sny a cíle
- Začni chodit do kurzů fotografování, malování, historie, cestuj …

- Dvě poznámky:
- Většina (čerstvých) důchodců tvrdí, že jsou v permanenci stejně jako před důchodem
  - Prvního čtvrt až půl roku zaměstnávají důchodce nedokončené projekty posledních desetiletí
- Příliš dlouhé vyčkávání na odchod do penze může vést k tomu, že limitované zdraví neumožní provozovat v důchodu aktivní životní styl

Malá domů

- Důchod je následující fází životní cesty, nikoli konečné stadium života. Máš před sebou cca 20 let.
- Nedopusť, aby došlo k vyhoření.
- Dávno před důchodem pěstuj a kultivuj koníčky.
- Vnímej období důchodu jako odměnu a uznání za desetiletí tvého intenzivního pracovního nasazení.
- Zbav se představy, že to bez tebe v práci nepůjde. Příroda nesnáší vzduchoprázdno.


AURA
ENERGY.
LTITASKER.
TVŮJ KARIÉRNÍ OSUD JE V KARTÁCH
Vylož si, která pozice tě čeká — IT, logistika, marketing a další.
ZKUS SVŮJ OSUD →
www.karierniosud.cz

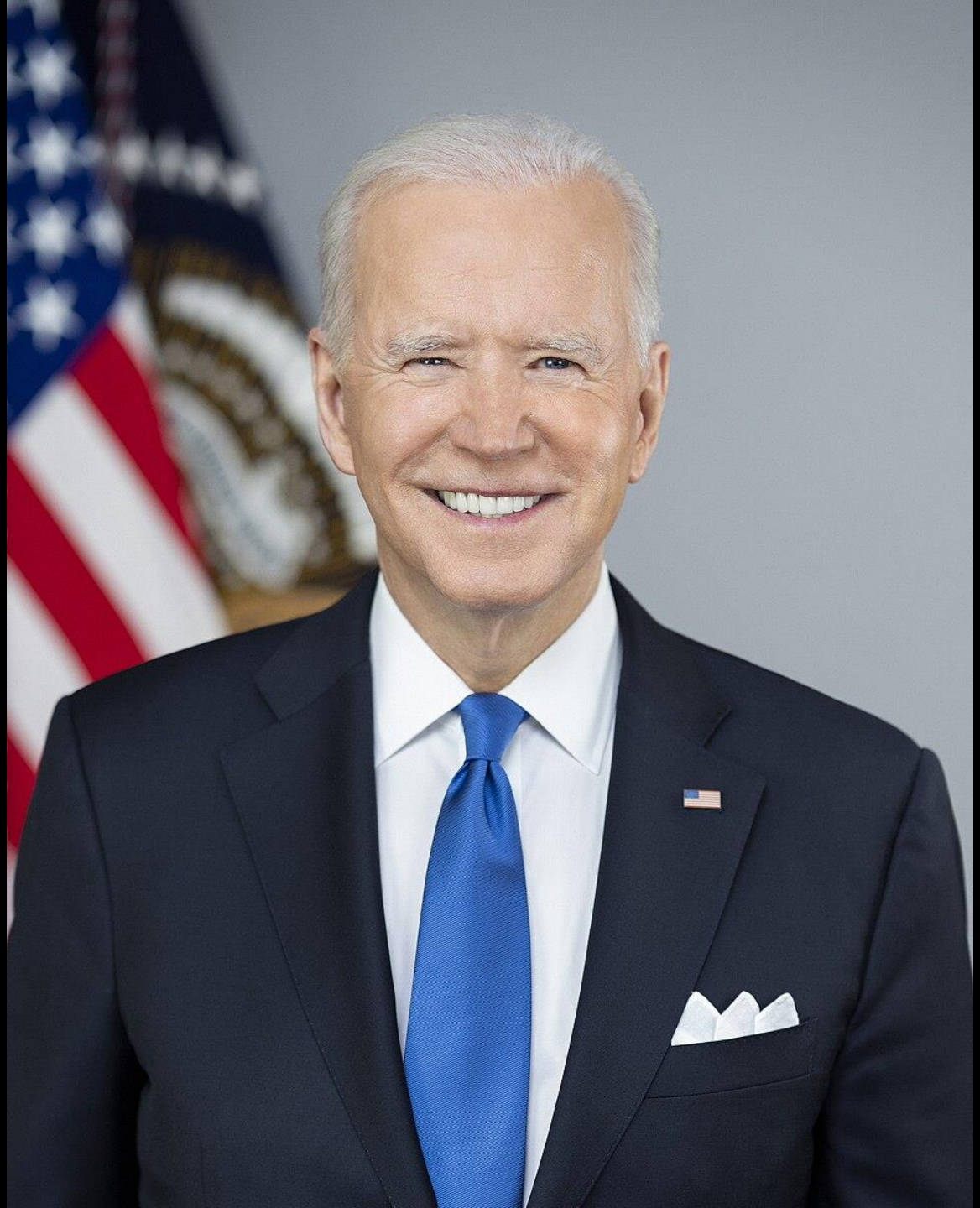
Kariérní růst

- První zaměstnání - sekundář
- První atestace
- Druhá atestace
- Vedoucí lékař
- Primář
- Přednosta
- Nejstarší člen přednostenského sboru – doyen
- Ceny, medaile, ocenění – „… už je čas, p. prof.!“
- Emeritní přednosta či primář
- Částečný úvazek
- Plný důchod
- Portrét v knihovně kliniky



Odchody přednostů klinik z funkce

- V ČR ve věku 65 let
- NAÚ – jen úzus, není to písemně petrifikováno
- Shodou (příznivých?) okolností – odchod v 72 l.
- Tzn. o 10% svého života jsem byl na pozici přednosty déle
- Fyziologii a biologii stárnutí nelze ošálit
- COVID-19
- Přesto













„Můj největší cíl
je vyhrát volby
v r. 2029, 2033 a 2037.“

AB na sociálních sítích, květen 2026

„Quod licet Iovi, non licet bovi“

Publius Terentius Afer, 2. stol. př. n.l. (?) nebo Joseph von Eichendorff, 1826 (?)



„Každý chce žít dlouho,
ale nikdo nechce být starý.“

Jonathan Swift (1667-1745)

Stárnutí

- Biologické
  - Stačí se podívat do zrcadla

- Sociální
  - Změna sociálních rolí
  - Zúžení sociální sítě
  - Změna ekonomického statusu
  - Ztráta prestiže a uznání

- Psychologické
  - Kognitivní funkce (myšlení a paměť)
  - Emocionální regulace – efekt pozitivity
  - Osobnost a adaptace – hledání nového smyslu a role
  - Subjektivní věk

Stárnutí psychologické - adaptace

- Mám naléhavý pocit, že nerozumím tomuto světu:
- Nerozumím brutálnímu kořistnictví, které se schovává za mantru „udržení konkurenceschopnosti“
- Nerozumím současnému pojetí „pokroku“ a „růstu“ ve světě, který totálně vyčerpává zdroje a celou planetu
- Nerozumím SVO, válkám a násilí všeho druhu
- Nerozumím slovům a činům politiků
- Nerozumím formalismu utrženému z řetězu, v němž se Evropa a zejména ČR utápí
- Nerozumím tomu, proč a kam je směrována AI
- Rozumím tomu, že se svět ubírá do (sebe)destrukce
- Nerozumím naprosté absenci pudu kolektivní sebezáchovy
- Z tohoto pohledu jsem neadaptabilní stařec

„Lidstvo je do té míry kreativní,
že nalezne řešení zničujících důsledků
svých snah přežít.“

Helena Lipavská: Rostliny a rozkvět a pád civilizace, 2026, 480 s.

Dvě odlišná pojetí stárnutí

„Jsem tak stará,
že už si raději ani nekupuju trvanlivé mléko.“

Emília Vašáryová, 84 let

„Stále se ještě občas přistihnu,
že plánuju na 20 let dopředu.“

kolega, 75 let

Důchodkyně, 87 let, na kandidátce do voleb

volby do obecního zastupitelstva jedné z městských částí Brna, říjen 2026

Ještě k (biologickému) stárnutí

„Chlap po čtyřicítce,
kterej když ráno vstane a nic ho nebolí,
je vlastně mrtvej.“

Miloš Kopecký, 70. léta 20. stol.

Dva odlišné přístupy odchodu do důchodu

- Rychlý odchod – bez přechodného období
- Pozvolné odcházení

- 1. Rychlý odchod
- Silné povahy se sebedůvěrou, že to ustojí
- Nebo ti, kteří nebyli v práci moc rádi nebo vyhořeli
- Velmi dobře vybudované zázemí – cestování, sportovní aktivity, U3V, péče o blízké, kultura…
- Měli byste na to mít dostatek financí

- 2. Pozvolné odcházení
- Na vlastním pracovišti v jiné roli
- Jinde v témže / podobném oboru a v jiné roli (K.Cv.)


AM 4. FEBRUAR 1847
WURDE HIER ZUM
ERSTEN MAL IN DEN
BÖHMISCHEN
LÄNDERN EINE
ÄTHERANÄSTHESIE
DURCHGEFÜHRT
DR. AUGUSTIN GÖTTINGER

Zlaté promoce

„Šedesát procent kolegů při loňských zlatých promocích uvedlo, že ještě alespoň na malý úvazek pracují.“

Milan Kolář, děkan LF UP v Olomouci, 2026

Vliv odchodu do důchodu na zdraví

- Zlepšení duševního zdraví, zejm. u vyššího SES (odchod z rizikové, nezdravé, stresující práce)
- Zvýšení fyzické aktivity u osob s vyšším SES
- Na druhé straně – ztráta každodenní rutiny, fyzické a duševní aktivity, pocitu identity a smyslu života, sociálních interakcí a vazeb, snížení příjmů
- Prostor na časově náročné koníčky vede ke zdravějšímu chování, na druhé straně
- Čas může vést k pěstování škodlivých návyků
- Dobrovolný x nucený odchod – jiný vliv na zdraví
- Důležitá role podpory aktivního životního stylu, duševního zdraví a společenské angažovanosti

Impact of retirement transition on health… Social Science and Medicine, 2025

Kam lze napřít své zaměření?

- Anestezie – řešení standardních a elektivních situací (prim. Šturma do 80 let)
- Zaměřit se na plánované provádění a posléze na výuku regionální anestezie (prim. Nalos dosud)
- Věnovat se léčbě bolesti (prim. Bartoš, prim. Burša)
- Věnovat se pedagogic. aktivitám (výuka, zkoušení…)
  - Pregraduální
  - Postgraduální – kmenové zkoušky, atestace
  - U3V
- Věnovat se akademické činnosti
  - Jmenovací a habilitační řízení
  - Oponentury doktorských či diplomových prací
  - Členství ve vědeckých radách a celostátních grémiích
  - Členství v orgánech univerzity
  - Recenzní činnost

Co tedy potřebuje odcházející na vlastním pracovišti?

- Slušné zacházení
- Přiměřený respekt
- Občasný dotaz na názor
- Občasná příležitost projít vizitu s mladšími
- Vědomí kontinuity


07:32 43



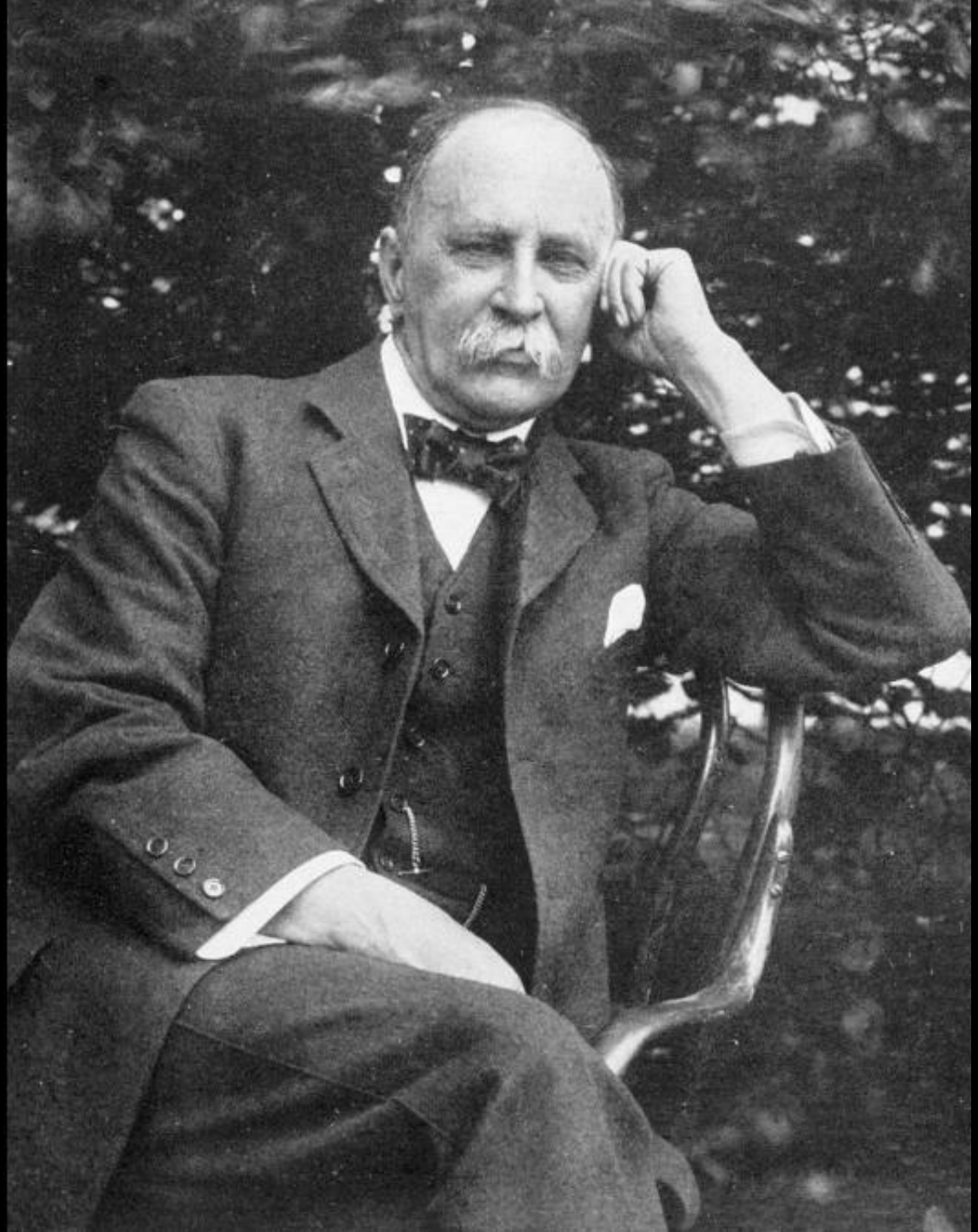

MARŤA
Práce se zeleninou
a pečivem

Co se stárnoucími lékaři?

- **Lékaři starší 60 let jsou nepoužitelní**
- **Měli by se na jeden rok uklidit na vysokou školu**
- **A pak být podrobeni eutanazii chloroformem**

Sir William Osler (1849-1919) při přednášce u příležitosti odchodu do důchodu na John Hopkins University v r. 1905

Poté ještě prožil 10 vysoce produktivních let jako královský profesor na Oxfordské univerzitě



Hlavně, aby se nevytratila radost

Jan Šturma

