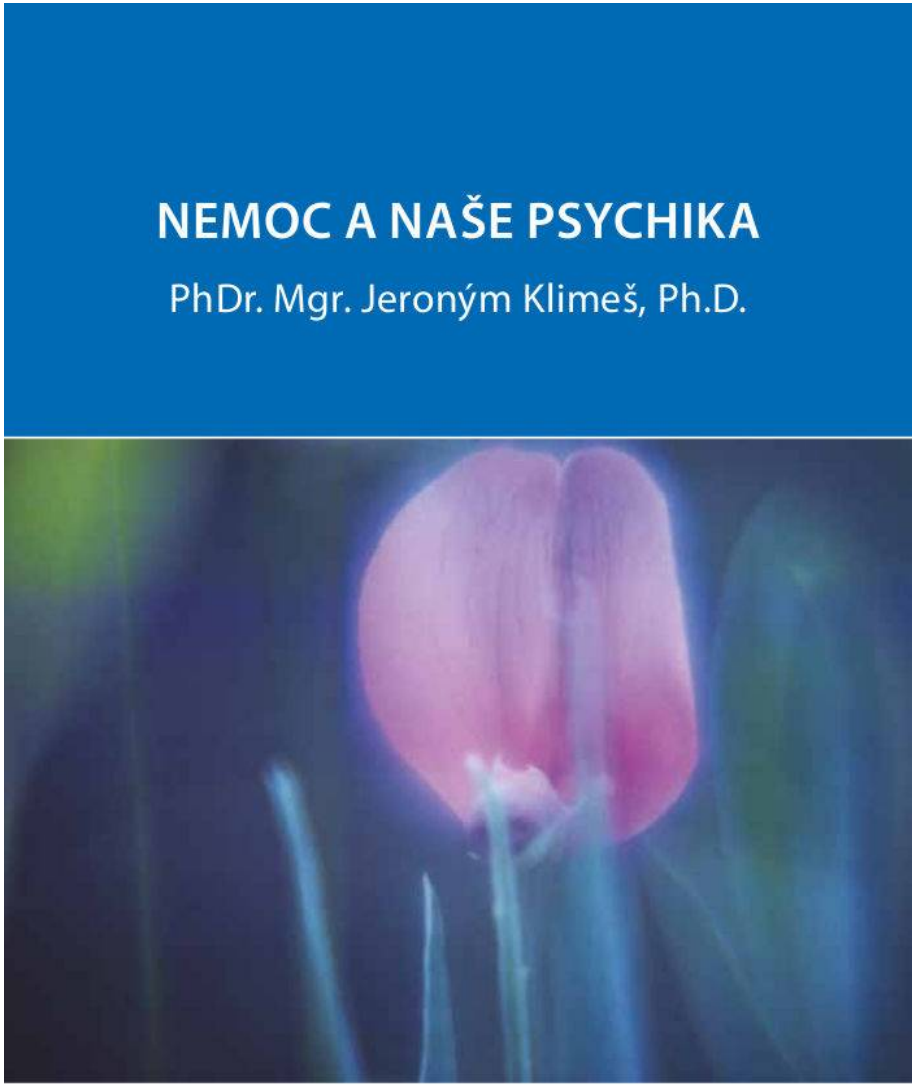
Nemoc a naše psychika



dostupná online:

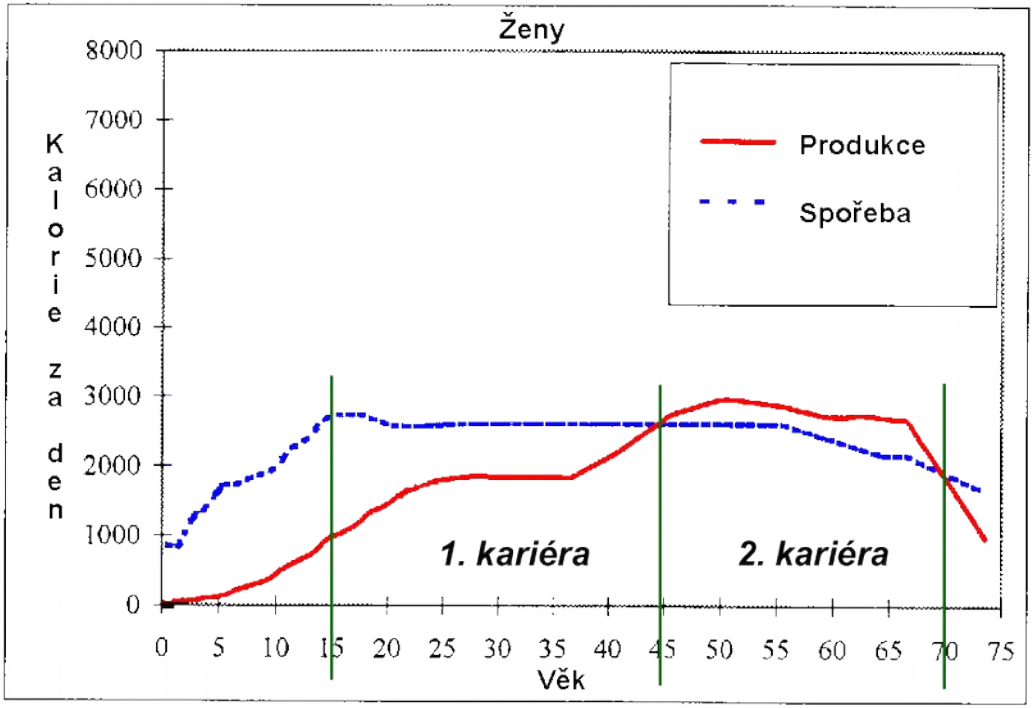
http://nemocapsychika.klimes.us

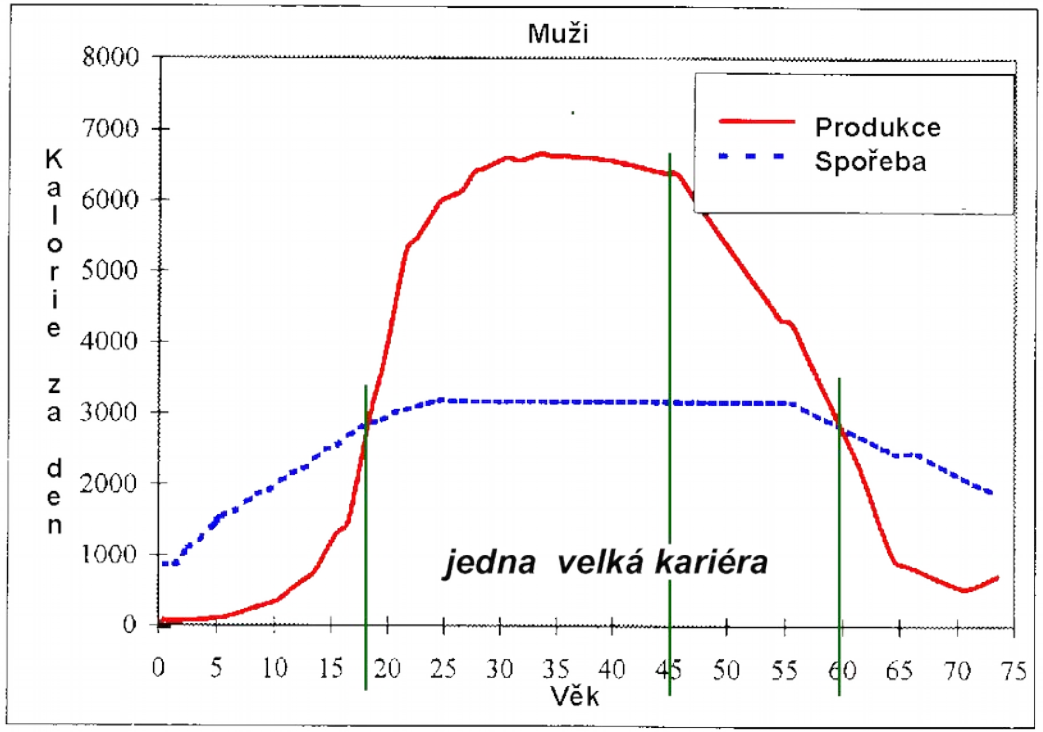
PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

http://www.klimes.us

Životní iluze – pohled dopředu versus zpět

Při pohledu zpět to vypadá zcela jinak





Ten kluk vidí svůj život přesně, ale jen do první třetiny.

Dál si to nedokáže představit, proto se na to ani nepřipravuje, a pokud tak jen zcela amatérsky:

- Nechci být nikomu na obtíž
- Hlavně aby to bylo rychlé a bezbolestné
- Proč si pokazit hezký začátek, škaredým koncem

Co ho ještě čeká?

A) Stagnace na vrcholu - dlouhý nudný život úspěšného muže

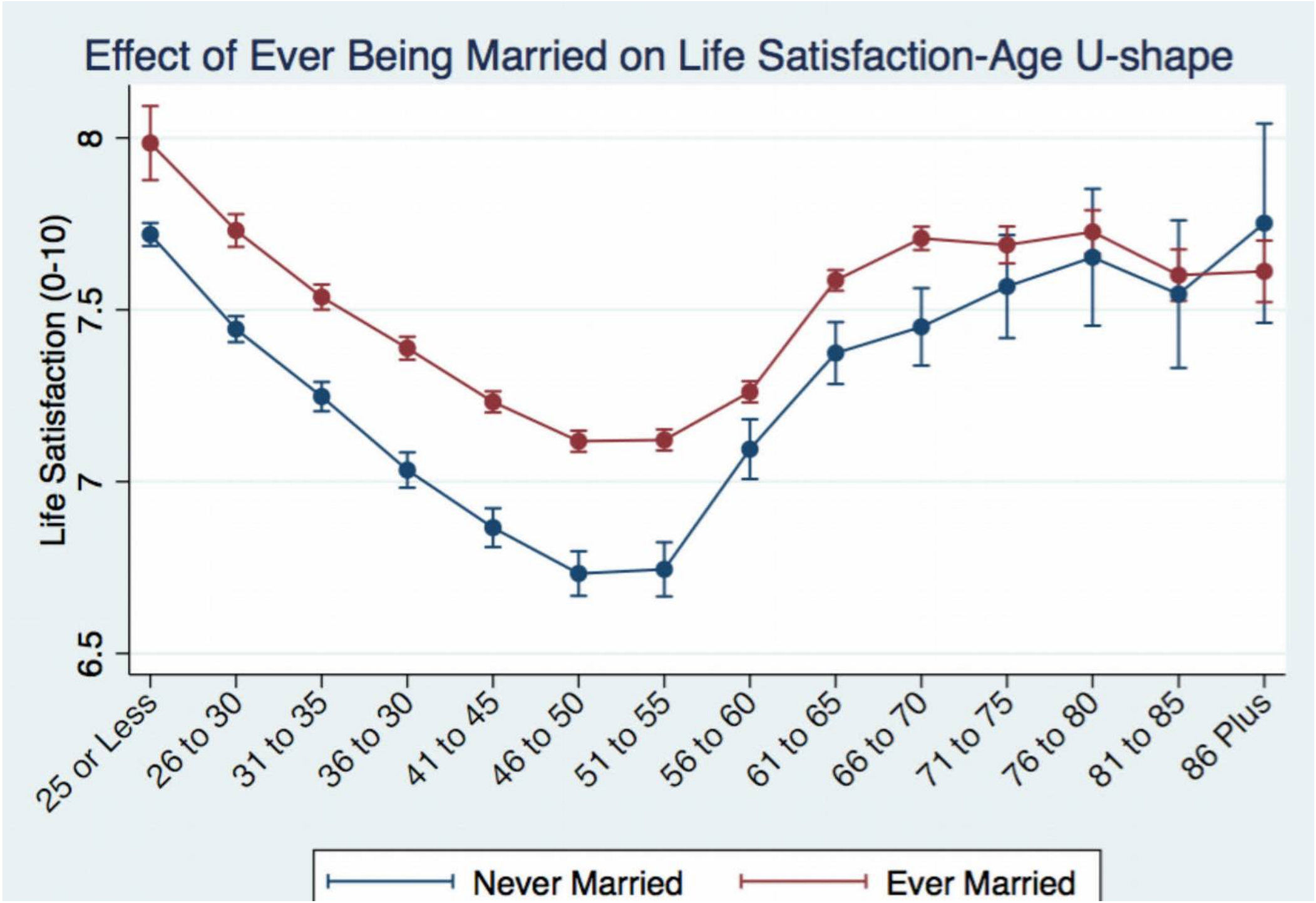
B) Krize středního věku - pohled z dálky na roztomilý kašpárkův hrobeček

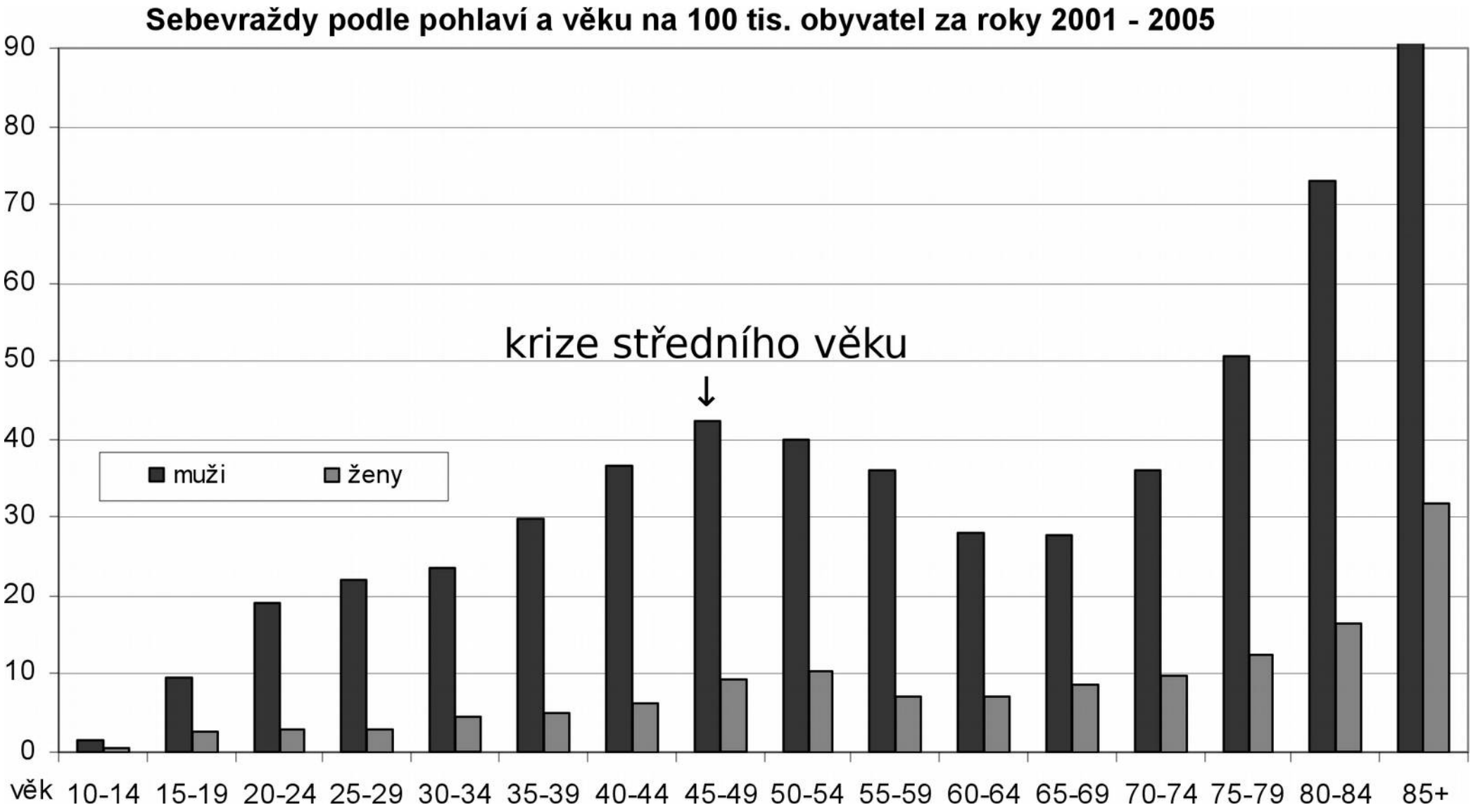
C) Rané stáří - sice mohu vcelku cokoli, ale už mě to minimálně baví

C) Pozdní stáří

- sebeobslužné
- nesebeoblužné - propad na úroveň nimanda

Existují lidé, kteří popírají, že existuje krize středního věku


Effect of Ever Being Married on Life Satisfaction-Age U-shape
Life Satisfaction (0-10)
8
7.5
7
6.5
25 or Less
26 to 30
31 to 35
36 to 30
41 to 45
46 to 50
51 to 55
56 to 60
61 to 65
66 to 70
71 to 75
76 to 80
81 to 85
86 Plus
Never Married
Ever Married



Prostě krize středního věku je v mladší dospělosti neviditelná

Staří proti starým - dvě stáří v domově důchodců

V domovech důchodců nacházíme dva druhy starých lidí. Třenice vznikají mezi nimi a vůči vedení DD:

Jedni jsou okolo 70 let, to jsou chroničtí problem-makeři: Tady by to chtělo přidělat příčku, já se chci dívat na televizi, já chci mít ticho, on je soused hluchej, pouští si to moc na hlas, partnerské přetahovačky ap.

Druhá skupina jsou kmeti nad 85 let:
JK: Dobrý den, pane Nováku. Přišli jsme se na vás podívat.
NN: Jojo
JK: Jak se vám tu líbí?
NN: Jo, líbí, líbí...
JK: A co sestřičky, jsou na vás hodné?
NN: Jojo, hodné, moc hodné.
JK: A co jídlo. Vaří tu dobře?
NN: Jo, dobře...

Dvě životní filosofie - Noe versus datel

Maximalizovat egocentrický momentální požitek - carpe diem, nevaž se odvaž se, následuj svou žízeň, hlavně, že sis to užil, vyměň starou za mladou

Nejlépe se má dospělá generace - 18 - 65

Nejhůř se mají děti, důchodci a nemocní - ti propadají sítem

Děti se zavírají do jeslí, musí střídat domácnost v rámci střídavé výchovy.

Důchodci jsou zavření ve svých garsonkách jako vězni na samotkách - důsledek stařecké schizofrenie z senzorické deprivace.

Vyvážit život tak, aby byl přiměřeně spokojený po narození až do smrti

K tomu se musí přihlásit střední generace podle filosofie - jsme na jedné lodi.

Co nám přinesla sebestředná datlova životní filosofie

2 roky	dětem dala jesle - čím dřív se jich matky zbaví, tím dříve mohou budovat kariéru
3-6	předškolákům střídavou výchovu. Dřív osiřelo dítě jednou dvakrát za život. Dnes prochází osiřením 50krát za rok.
6-11	mladšímu školnímu věku inkluzi. Ze základních škol se udělaly zaopatřovací ústavy pro mentálně retardované.
11-18	staršímu školnímu věku před pubertou tvrdou přípravu na přijímačky na víceletá gymnasia. (Pravý opak "ideálu" inkluze.)
18-30	přechozené vztahy a rozchody. IQ vysoškoláka kleslo na 100 bodů. (Dle EU má mít polovina populace VŠ titul, ergo IQ 100 a výš).
30-60	Rozvody, neplodnost, války o děti. Uvolnění sexuální morálky.
60-75	Ranému stáří pozdní odchod do důchodu.
75-90	Pozdnímu stáří - totální samotu, nezájem dětí o rodiče a nedostatek míst v LDN, DD a hospicích.

Idea nekončícího mládí představuje peklo pro ty, co nejsou zdraví dospělí.

Popření je to, s čím hlavně bojujeme

Dvě filosofie ohledně nemoci a umírání

A) Posichruji si svůj život - spoléhám se na své síly

Kdyby se mi něco stalo, mám známé v Motolské nemocnici.

Připlatím si za nadstandard...

Mám pilulku s ostrým jedem, vím, jak to skončím...

Mám velkou rodinu, dobré vztahy s nimi, ti se o mě postarají...

B) Nastavím úroveň zdravotní peče všem okolo - spoléhám na loď, na které pluji.

Nastavíme všeobecnou úroveň péče o nemocné a staré tak, aby po celé ČR se hezky umíralo, kvalitní péče byla po celém území ČR.

Na druhou strategii se v ČR politicky rezignovalo a lidé říkají:

Podmínky v domovech důchodců a LDN jsou strašné, proto musím jít cestou euthanasie.

Sice nesouhlasím, ale těžko se mi oponuje, když vidím, že na jednu roušku má tento stát 1000 Kč...

Covidové branné cvičení nás stálo 1 000 000 000 000. 100.000 na jednoho.

Němcová: Důchody nesmějí příliš zatížit příští generace

Jiří Vavroň, Jan Holý

Vláda Andreje Babiše slibuje zvýšení důchodů od ledna 2019 v průměru o více než 900 korun. Ministryně práce a sociálních věcí Jaroslava Němcová (ANO) v rozhovoru pro Právo řekla, že neméně důležitá je i reforma celého důchodového systému, aby krátkodobý zájem nepřevážil, a tím nepoškodil budoucí generace.

■ **Na co se tedy mohou penzisté těšit?**

Kromě standardní pravidelné valorizace se v současnosti připravuje zvýšení základní výměry důchodu všech důchodců z devíti na 10 procent průměrné mzdy a zároveň zvýšení starobních důchodů u osob ve věku 85 a více let o tisíc korun měsíčně, který posílí významně příjmy přibližně 200 tisíc nejstarších seniorů.

■ **Odkdy by zvýšení základní výměry důchodu bylo?**

V současné době probíhají intenzivní práce na přípravě realizace tohoto závazku z Programového prohlášení vlády s tím, že materiál prošel meziresortním připomínkovým řízením a bude projednán vládou během března. V případě, že legislativní proces proběhne podle očekávání, bude zvýšení základní výměry realizováno od ledna 2019.

> Je nutné myslet nejen na současné, ale i budoucí důchodce

■ **To jsou jen dílčí změny důchodů. Ty prováděly i předchozí vlády. Vaše vláda ale hovoří i o zásadní reformě penzí. Co všechno chce změnit?**

V prvé řadě by mělo dojít k širšímu konsenzu nad důchodovou reformou. Je nutné se ale vyvarovat zdlouhavých a neplodných diskusí a přijít v rozumném časovém horizontu s návrhy, aby byl čas na hledání shody na politické úrovni. Dochází proto postupně k ustavení pracovního týmu pro reformu, kde by se měla vést debata o dalším směřování důchodového systému. Je nutné myslet nejen na současné, ale i budoucí důchodce tak, aby krátkodobý zájem nepřevážil, a tím nepoškodil budoucí generace.

■ **O reformu penzí se snažily téměř všechny vlády, ale bez výsledku.**

I programové prohlášení vlády počítá s tím, že reforma důchodového systému musí získat širokou politickou podporu.

■ **Hlavním problémem, proč se předchozí snahy o reformy penzí nepovedly, byly peníze. Kde je vezmete?**

Je otázkou, zda hlavní překážkou reformy důchodového systému byly či jsou finance. Samozřejmě že případné finanční dopady spojené s důchodovou reformou jsou důležitým a nepřehlédnutelným faktorem v debatě o změnách a vždy musejí být velmi pečlivě zmapovány. Nicméně nejpodstatnější je, aby reformní návrhy byly vyvážené z pohledu jak mezigenerační spravedlnosti – aby poskytly přiměřené příjmy seniorům a současně nezatížily nepřiměřeně příjmy úměrně pracující generace –, tak i z pohledu vyvážených principů solidarity a zásluhovosti. Navržené změny také musí mít dlouhodobý charakter a musí směřovat ke stabilnímu, finančně udržitelnému a předvídatelnému důchodovému systému, který bude zároveň dobře plnit svou sociální funkci.

Foto PRÁVO – Milan Malíček

■ **Jaké výsledky očekáváte od navrhovaného oddělení důchodového účtu od rozpočtu?**

Cílem je stanovení jasných finančních vztahů mezi tímto tzv. účtem a státním rozpočtem, případně definování dalších zdrojů příjmů pro tento účet, bude-li to nutné.

■ **Bude ministerstvo řešit i zvýšení odvodů pro OSVČ, jejichž současné odvody nestačí na slušné penze?**

Vyměřovacím základem OSVČ pro pojistné na důchodové pojištění a příspěvek na státní politiku zaměstnanosti je 50 procent daňového základu, samozřejmě se stanoveným minimem. Dlouhodobá platba na úrovni minima se projevuje negativně na získaných nárocích. Nicméně nízká úroveň minimálního pojistného nemusí automaticky znamenat velmi nízký důchod. OSVČ mohou dobrovolně platby pojistného navýšit. O této možnosti ministerstvo informovalo asi 600 tisíc OSVČ dopisem v únoru 2016.

Průběžné sledování důchodových nároků je pak možné prostřednictvím České správy sociálního zabezpečení zažádáním o zaslání informativního osobního listu důchodového pojištění. Na webových stránkách ministerstva je také k využití důchodová kalkulačka.

Co s nemohoucími seniory? Stát se do péče o ně nehrne

Jan Neruda: Dědova mísa.

Ano, staří a umírání hodně zatíží příští generace.

Úcta ke stáří byl vždy pilíř důchodové reformy. Proč se zbořil?

Je třeba mladé připravit na to, že jim budeme nějakou dobu na obtíž.

Jak si kdo ustele, tak si lehne

Klimešova generace sice dnes točí klikou lanovky, ale nechce si připustit, že umře do 20 let

Proč úcta ke stáří?

Protože tito dva nýmandi byli dřív pan profesor a pan ředitel.

V bezmoci jsme si totiž všichni rovni.

Vícegenerační systémy

Cíl:

Vychovávat děti tak, aby až dospějí a budou mít vlastní rodinu, byly rády, že jsme poblíž.

1) Vícegenerační bydlení v jedné domácnosti není funkční. Je to důsledek nepromyšleného architektonického členění interiérů.
2) Regenerovat princip výměnků.
3) Připravovat děti na to, že je třeba udržovat kontakt mezi vnuky a prarodiči.

Výměnek

1) Psychické separování versus fyzická blízkost dvou domácností
2) Jasné hranice
3) Jasné priority, kdo je jednička, kdo dvojka

Jak fungoval výměnek?
Dvě nezávislé domácnosti v těsném sousedství.

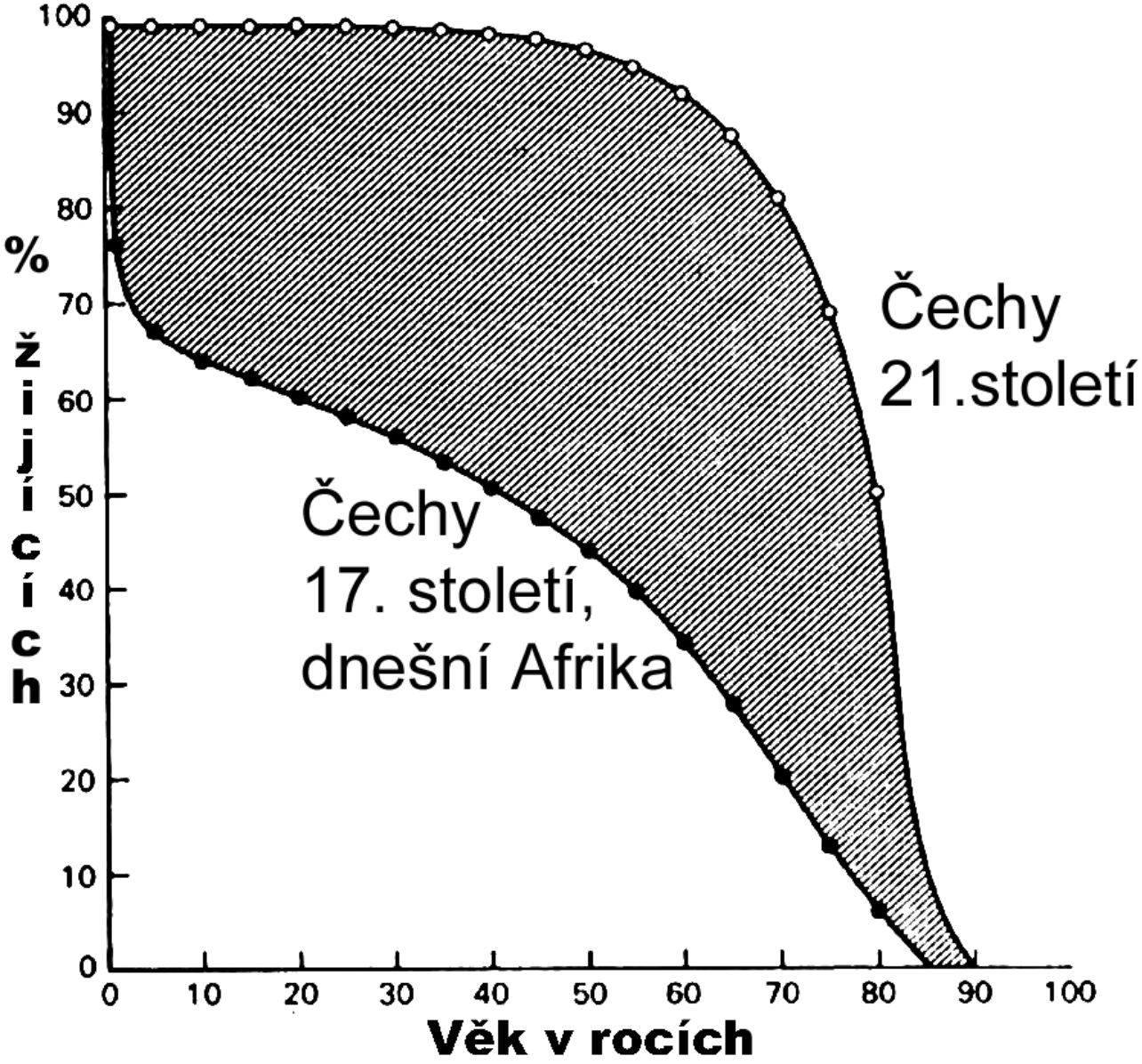
Zásada č. 1 – funkční nezávislost a zřetelné hranice – každá domácnost, jak rodičů, tak prarodičů, si určuje vlastní denní režim – kdy se jde spát, na co se dívají v televizi ap. Je zcela jasné, kde začíná zahrádka jedné a druhé domácnosti. Kde je dílna dědy a kde je dílna táty ap.

Zásada č. 2 – bezbariérové propojení pro děti versus princip návštěvy či hosta u dospělých. Dvouleté dítě může samo, z vlastního popudu bezpečně přejít z jedné domácnosti do druhé.
Každý dospělý je v druhé domácnosti hostem a ohlašuje se, když chce přijít.
Například tchýně neleze bez klepání do bytu, natož do ložnice mladých.

Zásada č. 3 - ekonomická nezávislost. Chod každé domácnosti je finančně oddělený. Půjčování peněz jde přes smlouvy s úroky ap.

<u>Pozor výměnek není vícegenerační soužití!</u>

Křivka přežití

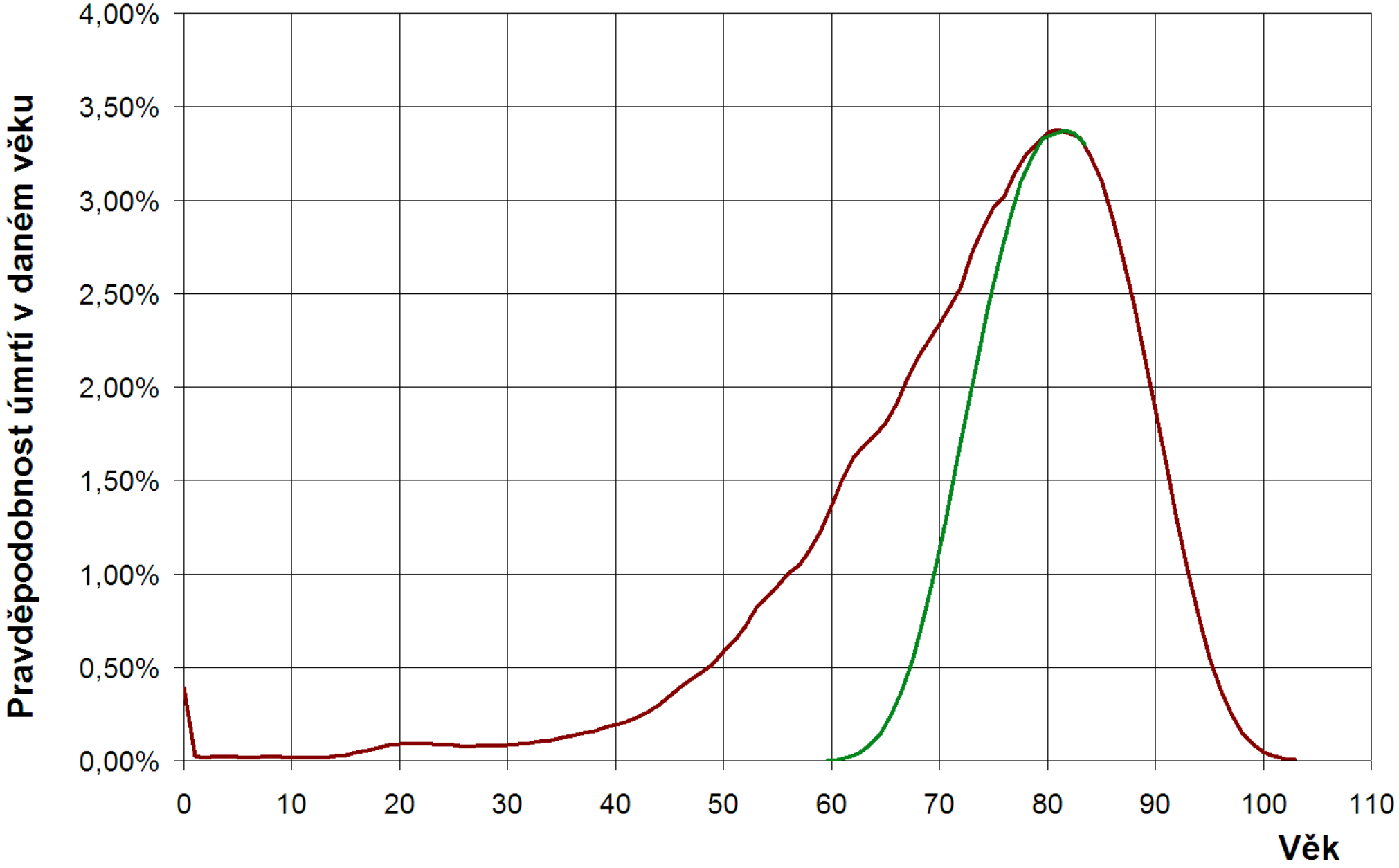


Proti věku není léku

Naše minutěnka je nastavená na 82 let plus minus autobus zvíci 8 let.

Pravděpodobnost úmrtí

Např. 55 letech Vám zemře jeden spolužák ze sta. 1:100 jste to vy.



Výpočty nad stářím

Kolik bude mě, až bude máma umírat?

82 - 20 = 62

Kolik bude mě, až bude táta umírat?

82 - 24 = 58

Kolik bude mé nejstarší dceři, až budu já umírat?

82-2004+1967=45

Kolik bude mé nejmladší dceři, až budu já umírat?

82-2011+1967=38

Milé děti, až bude Vašim rodičům tolik, kolik jste si takto spočítaly, tak se připravte na to, že budete muset o své rodiče nějakou dobu starat a možná to bude stát i nějaký ten peníz.

Jak to dětem usnadnit?

Mezi 50 - 60 lety se přestěhovat někam poblíž (do 500 m) do bezbariérového bydlení.

Vychovávejme děti tak, aby se k nám ve stáří rády vracely.

Denní potřeba povídání jsou 4 hodiny

Dcera po práci zajde za mámou do garsonky. Něco jí poklidí, donese oběd. Uspokojí mámě něco mezi 30 až 60 minutami denně.

Když pak musí odejít, máma je na ni naštvaná, protože má neuspokojených 3,5 hodiny povídání denně.

Jinými slovy ten, kdo dělá pro mámu maximum, je též nejvíce kritizován. Když přijede na návštěvu její bratr, tak to je pořád Milánku sem, Milánku tam... Milánek nemusí ani hnout prstem a je prostě pro mámu hvězda.

Není to nespravedlivé?

Ano, je to nespravedlivé

Co s tím?

Výminek n. výměnek (na Moravě obvykleji výměna) jest u venkovského obyvatelstva v zemích českých velmi rozšířený obyčejový útvar právní, zakládající se na smlouvě výměnkové, kterou rolník postupuje své vlastnické právo k nemovitému statku nástupci s tou podmínkou, že týž zaváže se vedle nebo místo trhové ceny odváděti jemu do doživotí stanovené dávky, nejčastěji povahy naturální. Statkem takovým bývá obyčejně selský statek střední velikosti, vlastník a jeho nastupce bývají v příbuzenském svazku, obyčejně otec a syn

Najděte si po 60. roku života
bezbarierové bydlení do 500 m od nejpovedenějšího dítěte

Totální výchovné fiasko

TVF je situace, kdy po 20 letech výchovy neexistuje dítě, se kterým byste coby rodiče měli dobrý vztah.

Procento odcizení rodičů a dětí je okolo 30 %. Přibližně odpovídá procentu nepovedeným dětem.

Definice: **Nepovedené dítě** je to, nad kterým si vy osobně zoufáte.

Pokud to jen trochu jde, mějte 3 - 4 děti

Chovejte se k dětem s láskou a úctou.

Připravujte děti na to, že budou muset se o Vás cca 5 let intenzivně starat.

Chovejte se k dětem tak, aby se k vám i ve stáří rády vracely

Tato nevěsta jistě neviděla babičku poprvé v den své svatby.
Na okraj: Mnohé děti adoptují babičku za svou "adoptivní" matku.

Nevotravuj, dědku, s těma varlatama.
Od čeho je euthanasie!

aneb jak nefunguje informovaný konsensus

Syn píše: *„K tomu mi otec sdělil, že mu byla při poslední operaci bez jeho vědomí odejmuta varlata – vyžádám si dokumentaci, protože pokud je to pravda, tak to je snad právně na žalobu a lidsky na popravu.“*

Ano, lékaři v rámci operace vzali dědovi varlata, ale tak nějak mu to neřekli, nebo zapomněli říci, nebo tak dlouho odkládali, až neřekli. Buď jak buď otec najednou na toaletě zjistil, že už není muž. To je informace, kterou my chlapi snášíme špatně, ať se ji dozvíme v ordinaci nebo na toaletě. Otec byl v depresi samozřejmě nejen z toho – seděl na vozíku, byl apatický, nemluvil...

Dříve se tomu říkalo reaktivní deprese, neboť je to reakce na těžkou ztrátu, dnes se bůhví proč upřednostňuje též přiléhavý termín **poruchy přizpůsobení**: *Otec prostě se musí smířit s tím, že už mu moc života nezbývá a že navíc nestojí lékařům ani za to, aby mu řekli, že z něho udělali eunucha.*

Paliativní léčba v praxi

Já jsem synovi doporučil, aby naopak s otcem zůstal doma, v prostředí, na které je zvyklý, aby občas přivedl vnoučata, aby otec viděl, že život jde dál, že to vše mělo smysl.

Dal jsem pak synovi instrukce, aby požádal lékaře, ať dají otcovi nějaké prášky na depresi.

Toto doporučení odvozuji ze zkušenosti s jinou klientkou, která měla rakovinu plic, kdy ji lékaři tak „popráškovali“, až se překlápěla do mánie. Se zářivýma očima mi sdělovala, jak úžasné a netušené souvislosti si díky své nemoci najednou uvědomuje. Tak jí lékaři zase trochu ubrali, aby byla víc v realitě.

Depresi můžeme paliativně léčit, i když jinak je to už „konečná“.

Na umírání není nic veselého, tak proč by měl mít dobrou náladu?

Syn mi napsal:

*Musím Vám říct, že děláte neslušný obor, který je společensky neakceptovatelný, asi jako prostituce nebo vykrádání bank. Alespoň tak se mi to jevilo, když jsem s radou od Vás zašel za otcovým praktickým lékařem. Ten pán, s kterým se můj otec kamarádil, mi řekl, že na psychiatra můj otec určitě zralý není a že mu může na tu reaktivní depresi 'teda něco napsat', ale že bude v útlumu. Když jsem přednesl stejný návrh jeho manželce a její dceři (pediatričce), tak mi druhý den sdělily, že přeci můj otec není blázen a že cituji '**na umírání není nic veselého, tak proč by měl mít dobrou náladu?**'.*

Proč by měl být v útlumu? Na mé druhé klientce jsme přeci viděli, že může být naopak exaltovaný.

Ale tam nešlo o „veselost“, ale jen o to, aby nebyl apatický, nemluvící, prostě zdeptaný. Jinými slovy

toto je stávající stav paliativní péče v Čechách v 21. století.

Jak si to dnešní produktivní generace nastaví, tak bude za 20 let umírat

Já jsem člen střední generace. Je mi 55 let. Musím si přiznat, že jsem neúspěšný v přesvědčování svých vrstevníků: „Podívejte na toho dědu bez varlat a s depresí. **Jak si to my – dnešní produktivní generace – nastavíme, tak budeme za 30 let umírat**.“

Bohužel nejčastější reakce mých vrstevníků na toto zní: „Euthanasie! Od čeho je euthanasie?!?!“ a při tom často ani nevědí, co znamená sousloví „paliativní péče“.

Nastavíme-li si jako morální maximum euthanasii, tak uslyšíme: **„Nevotravuj, dědku, s těma varlatama. Od čeho je euthanasie!“**

Už chápete, proč naši předci otravovali s tím morbidním:
Memento mortis - pamatuj na smrt?

Takto popření reaguje na komplikace okolo smrti

Děkuji Vám za pozornost

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D. t.č. ještě s varlaty

http://www.klimes.us