

Pomáhat jiným i sobě samým

Prof. Raboch, jehož fotografie je na titulní stránce prosincového čísla Zdravotnictví a medicína, by se mnou možná souhlasil v tom, že pro duševní zdraví by bylo lepší, kdybychom více naslouchali svému biorytmu, který na zimu velí zpomalit a případně se uchýlit do zátvří. Naši předkové to dělali, protože dobře věděli, že ušetřenou energii budou zase potřebovat na jaře a v létě, kdy měli nejvíce práce. My to máme obráceně. Před Vánocemi doháníme, co se dá, a v létě, kdy máme nejvíce síly, odpočíváme. Z ekonomického a sportovního pohledu je možná správný postup urvat ještě, co se dá, ze zdravotního hlediska to už tak jisté není. A dlouhodobé studie to dokazují. Lidé před sto padesáti lety umírali více na infekce a úrazy, ale umírali zdraví. My sice žijeme déle, ale benefit, který nám vydobyla medicína, si rozhodně nijak neužíváme. A užívat nejspíš ani nebudeme.

Je tedy na čase trochu přibrzdit a zamyslet se, v jaké životní fázi se právě nacházíme a jestli to, co ze sebe urputně vydáváme, máme kde brát. Říká se tomu rovnováha a o ní je nejen titulní rozhovor s prof. Rabochem, přednostou Psychiatrické kliniky 1. LF UK a VFN, ale i celé vánoční číslo našeho časopisu.

Dovedu si představit, že člověk začne přemýšlet o svém životě úplně jinak,

když se vrátí z oblasti postižené válkou nebo chudobou, tak jako humanitární pracovníci Člověka v tísní. Nebo jako ženy, které z různých koutů republiky míří na endoskopické oddělení G5 pražské kliniky U Apolináře ve víře, že budou moci otěhotnět navzdory vážným zdravotním překážkám. Nasazení, se kterým se tady lékaři svým pacientkám věnují, je zrovna příkladem té nejlépe investované energie. I když by si odborný personál prestižního pracoviště zasloužil, aby kvality oddělení dokázal ocenit i někdo jiný než vděčné klientky.

5. prosince jsme si připomněli Mezinárodní den dobrovolníků, kteří svoji práci vykonávají jen proto, že v ní vidí smysl. To byl také důvod, proč v roce 1990 vznikl Klub bechtěreviků, jejichž cílem bylo vylepšit podmínky lidí s Bechtěrevovou nemocí. Role patientských organizací je dnes již nezpochybnitelná a lékařům velmi ulehčuje práci. Sluší se vzdát díky všem ostatním dobrovolnickým aktivitám a nadačním počínům, které pomáhají dvakrát. Nejen nemocným, ale také těm, kteří se do altruistických počínů pouštějí. Egoisté totiž moc šťastní, a tedy duševně zdraví, nebývají.

Péči o psychickou stránku člověka se věnuje i nová kniha Aktivní gerontologie, kterou jsme v Mladé frontě pokřtili a jejíž



autorky otevřeně říkají, že záleží hodně na nás samotných, jestli poslední třetinu života prožijeme ve zdraví.

Prosinec je sice v západní civilizaci měsícem spěchu, ale vnímavý člověk má šanci si všimnout, že je kolem něj spousta věcí, které mají slovy Václava Havla smysl, bez ohledu na to, jak dopadnou.

Přejeme Vám v redakci časopisu Zdravotnictví a medicína v roce 2020 hodně práce a také duševního klidu. Jedno bez druhého se totiž neobejdou.

Pavlína Rulíková

šéfredaktorka

OBSAH

ZAM Zdravotnictví a medicína

■ O čem se mluví	2	■ Nadřízenost není nadřazenost	16	■ Představujeme patientské organizace:	
■ Ilona Hülleová: ČLK by měla být komorou všech lékařů	4	■ České zákony nestíhají	18	■ Klub bechtěreviků	38
■ Petr Šonka: Musíme myslet na to, co bude zítra	6	■ Šance pro nemocné s těžkým astmatem	19	■ Zprávy z regionů	40
■ Milan Kubek: Postup vyjednávačů za soukromé lékaře byl naivní	7	■ Ten devátý to bude mít těžké	22	■ Události	42
■ Rozhovor: Jiří Raboch	8	■ Věda a výzkum	24	■ Přečtěte si	45
■ Člověk v tísní už 10 let pomáhá v Kongu	12	■ Kostní nádorová nemoc	25	■ Personálie	46
■ Vánoce v nemocnicích	14	■ Světová medicína na pár metrech	30	■ Nabídka práce	48
		■ Posílení kompetencí sester	32		
		■ Vzdělávací kurzy a programy pro sestry	35		
		■ Jak je na tom vysoké medicínské školství?	36		
		■ Hluk neškodí jen sluchu	37		



Ilustrační foto: Shutterstock