
MUDr. Božena Jurašková, Ph.D., v Radioporadně ČRo HK

Datum vydání: 20. prosince 2023
Zdroj: Český rozhlas Hradec Králové
Autorka: Jana Kudyvejsová

Sám doma? Na Vánoce by ale neměl být nikdo sám, navštěvujeme se! Dobrá rada MUDr. Boženy Juraškové

Hostem naší radioporadny je MUDr. Božena Jurašková, Ph.D., ze III. Interní gerontometabolické kliniky Fakultní nemocnice Hradec Králové. A probereme Vánoce i z té jejich druhé stránky, protože se hodně mluví o tom, jak se těší děti a co si přejí, co všechno ještě musíme stihnout. Ale pak jsou také lidé, kteří mohou být osamělí.

Vánoce jsou opravdu psychicky náročnější období a mohou zacloumat s psychikou. Setkáváte se s tím i u svých pacientů?

Denně. Musím říci, že denně. Já jsem specializací geriatr, tedy člověk, který se zabývá zhoršenou soběstačností našich seniorů. A zejména v tomto vánočním období se ptám, jak tráví svátky, s kým budou. Protože je to předmětem mnohdy takového depresivního ladění. Protože oni přichází většinou s doprovodem.

Geriatric je v tom podobná pediatrii, kdy rodiče chodí k lékaři se svými dětmi. A tady zase přicházejí děti se svými rodiči. A musím říci, že kolikrát je to věc rozpaků, když si ty děti uvědomí, že jejich rodič je doma sám. A to není dobře. Já jsem toho ražení, že by se lidé opravdu měli scházet.

Každý chápe Vánoce po svém, ale je to zkrátka svátek, kde by neměl být člověk sám a pokud možno bychom se měli navštěvovat mezi sebou. Nebo prostě vědět, že soused vedle je sám, tak mu jít popřát, vyjít mu vstříc tím, že ho pozvete na čaj. Nebo se ho přinejmenším zeptáme, jestli něco nepotřebuje.

Zase jiná stránka této věci může být, když je babička nebo dědeček sama, svým způsobem jsou na to zvyklí, mají už nějaké své stereotypy, takže i přemístování na Štědrý večer k dětem může být stresem. Jak k tomu přistoupit?

Máte pravdu. Samozřejmě nemůžete nikoho nutit, protože tohle jsou přesné důvody, který oni udávají. Děti pak říkají, ale ona k nám nechce, chce mít svůj klid, má tam svoji postel a tak dál. Ale na to já vždy říkám, pozor na to. Víte, když je to dvojice seniorů, tak tam to ještě jde, ale když je ten člověk sám, je to vdovec nebo vdova, tak je to zrádné.

Lidé by si měli uvědomit, že potom zůstávají doma sami. A ač se to bojí nebo prostě nechtějí přiznat a myslí si, že to zvládnou. Obrací se to proti nim, protože potom v okamžiku třeba štedrovečerní večeře je ta samota strašná. To si myslím, že není dobře. A teď je otázkou, nakolik si dokážeme přiznat, že jsou tyto aspekty v nás hluboce zakořeněné.

Z toho potom může pramenit i to, že se těm lidem udělá špatně, zavzpomínají na svého partnera, je úzkost a strach. Které se o Vánocích ještě samozřejmě zvětšují. Já jsem léta sloužila na emergency, tak já vím, jak to vypadalo. A je fakt, že když jsou tito lidé mezi svými, tak byť i dojde k nějakému roztrpčení či smutnění, tak se to přeci jen lépe zvládá v širším okruhu blízkých osob.

A co koupit za dárky? Protože lidé nechtějí přijít s prázdnou.

V mé ordinaci, kromě toho, že se snažím léčit po stránce zdravotnické, tak si hodně povídáme hodně. Já si myslím, že tohle chybí v současném zdravotnictví a u seniorů dvojnásob. Člověk si musí občas popovídat. Většinou jsou to i pacienti, které znám už delší dobu a znám jejich problémy.

A pak si myslím, že hodně zapomínáme na to, že neexistují pouze hmotné dary, ale i duševní. A ty jsou naopak daleko větší. To je to, co si předáváme mezi lidmi, a hodně vynecháváme v mobilním, technickém světě. Popovídat si a svěřit se druhému se svým názorem. Seniori mohou předat své zkušenosti mladé generaci. Střední generace na to moc času nemá, protože musí pracovat.

To bychom měl v seniorech podněcovat. Pocit potřeby pro mladou generaci, to je to, co mohou dát a nemusí to být za drahé peníze, vůbec ne. Zaspívat nebo zarecitovat dítěti nějakou básničku, vyprávět mu ze svého života. Moc vzpomínám na svého dědu, který mi vyprávěl příběhy z první světové války a já jsem to milovala. A to se nedočtete nikde na internetu.

Kus života člověka si můžeme předat z generace na generaci a to je hrozně důležité. To je hodnota, na kterou se vzpomíná. To je pravý dárek. Mám také vnoučata a fascinoval mě vnuk, který mi na otázku, co chceš k Vánocům, co napíšeš Ježíškovi, odpověděl babičko, nic, protože Ježíšek toho má hodně. Mně stačí jen zdraví a to, že budu hrát dobře fotbal.

Musela jsme se smát a říkala jsem si v duchu, že je to človíček, který přemýšlí. Takže nejcennější, co si můžeme navzájem dát, je náš čas. Když sedíme, čekáme na Ježíška a povídáme si. A ten vnuk mi také říkal minulé Vánoce, že to je ten nejhezčí okamžik. Že se ani tak netěší na samotné dárky, jako na to, že si budeme povídat. A my na to často zapomínáme, na komunikaci.

Celou vánoční Radioporadnu s MUDr. Boženou Juraškovou, Ph.D., o problematice seniorů, ale nejen nich, si [můžete poslechnout zde](#) .