



**Manuel Sans Segarra,**  
*vicepresident de la Secció Col·legial de  
Metges Jubilats i president de l'Associació  
de Metges Jubilats de l'Hospital  
Universitari de Bellvitge*

**L**a medicina comporta un alt grau d'implicació personal i professional que perdura durant tota la vida del metge. Som i serem metges fins a l'últim dia de la nostra existència.

Una professió amb aquestes característiques requereix un alt grau de vocació amb esperit altruista i de servei a la societat.

La jubilació condiona un cessament brusc de l'activitat professional, especialment en el cas dels metges que només treballen en l'àmbit hospitalari, un col·lectiu cada cop més nombrós en el nostre entorn. Aquest cessament brusc, sobretot si no hi ha hagut una conscienciació i preparació prèvies, pot provocar inquietud, desorientació, dificultats i, de vegades, patologia.

És també un moment en el cicle vital del metge en el qual poden afegir-s'hi altres problemes de tipus sanitari, assistencial, familiar, social i econòmic. En la meua experiència, la salut és el tema que més preocupa al metge jubilat.

Fa sis anys que em vaig jubilar, el que em permet fer una sèrie de consideracions sobre aquesta etapa tan important de la meua vida. La meua jubilació no ha estat total i, per tant, no ha suposat un cessament brusc de la meua carrera professional, ja que compartia l'activitat hospitalària i la docència universitària amb la meua activitat privada, que ha tingut continuïtat. No obstant això, no deixo de reconèixer que la meua labor hospitalària i docent és la que més satisfacció professional m'ha proporcionat.

## Com afronta el metge la jubilació

Recordo que vaig començar a pensar i ser plenament conscient de la jubilació pocs mesos abans. La meua intensa implicació amb la cirurgia era per a mi el més important i vaig fer la meua tasca amb la mateixa il·lusió i dinàmica fins a l'últim dia.

Reconec que la preparació per a la meua jubilació va ser insuficient, per falta de mentalitat i sensibilitat a l'hora d'encarar la nova etapa. També és cert que la informació sobre la jubilació que vaig obtenir de la Fundació Galatea em va ser útil per les seves reflexions, debats i suport científic.

Els primers dies de la jubilació no van ser fàcils. Tenia molt presents els records de la meua activitat professional hospitalària, que es manifestaven fins i tot en els meus somnis.

He tingut la sort que la meua família, sobretot la meua esposa, ha estat un autèntic bàlsam que m'ha ajudat a superar aquesta fase de la meua vida.

Després d'aquestes reflexions i amb la meua experiència actual he arribat a una sèrie de conclusions que poso a la consideració dels companys que s'han de jubilar properament.

- La jubilació s'ha d'afrontar amb optimisme, dinamisme i il·lusió.
- Hem d'estar fermament decidits i convençuts que podem tenir una jubilació plena, activa, positiva i continuar sent

útils i al servei de la societat, però, evidentment, amb uns altres objectius.

- És el moment de desenvolupar aquelles aficions que no hem pogut practicar durant la vida professional. Les anomenades "assignatures pendents" que tots tenim. En el meu cas, la música i la guitarra clàssica, perquè penso que sempre hi ha temps mentre hi hagi il·lusió.
- Mantenir una activitat intel·lectual constant, amb la lectura, l'escriptura de vivències i experiències personals i la memòrització, activitats que originen un efecte molt positiu en la neuroplasticitat.
- Cuidar la salut amb controls, exercicis, alimentació adequada i complementos apropiats.
- Planificar l'economia, que en aquesta nova etapa de la vida presenta canvis importants. Penso que hi ha dos aspectes que cal considerar quan arriba la jubilació: no tenir préstecs i organitzar les despeses de manera que siguin sostenibles amb la nova economia.

Per donar suport al metge en aquesta etapa tan important de la seva vida, el COMB, juntament amb l'Associació de Metges Jubilats de l'Hospital Universitari de Bellvitge, han organitzat aquest Curs de Preparació a la Jubilació de Metges, amb la finalitat de conscienciar i preparar els metges i metgesses de manera que aquesta nova etapa continuï sent una vida plena, positiva, creativa i de servei a la societat. ●



### “Metge, no ho deixes de ser mai”

La medicina té un fort component vocacional i d'implicació personal. Fer de metge sovint esdevé un *estil de vida* i un *rol de transcendència social*. La capacitat d'influència sobre altres persones i les compensacions rebudes en la relació assistencial, així com la identificació amb una institució, equip o servei al qual es pertany, marquen una identitat mèdica, que transcendeix l'àmbit estrictament laboral.

### “Mirar més pels altres que per un mateix”

Des d'una identitat fonamentada a resoldre el patiment dels altres, el tarannà dels metges i les metgesses tendeix a minimitzar les pròpies necessitats, tal com passa amb els afers de la pròpia salut. Aquesta qüestió afecta també la manera d'afrontar la jubilació. I, en aquest sentit, la manca de previsió n'és un tret característic.

### “Actituds davant la jubilació: amb quina ens identifiquem?”

La Fundació Galatea va dur a terme un *Estudi de les necessitats dels professionals de la medicina relacionades amb el moment de la jubilació* on s'identificaven les reaccions i maneres de fer front a aquest moment de canvi vital. Per a alguns, la jubilació “fereix”, es viu com un imperatiu legal injust, que està lluny dels propis desitjos. Se sent com un empobriment

### “Una jubilació saludable és la que pot donar sentit a la trajectòria professional viscuda i trobar nous espais i activitats, siguin o no de l'àmbit mèdic, on continuar desenvolupant els seus valors”

vital i com una manca de reconeixement social. Entre els que rebutgen la situació, alguns pretenen que res no canviï i s'organitzen una vida laboral al mateix ritme, privadament. Cal dir que aquesta pot ser en molts casos una bona estratègia “d'aterratge gradual” al nou estatus, però també pot ser fruit de la negació, una fugida endavant.

Contràriament, altres ho viuen com l'alliberament d'una feina que compromet molt, com un dret guanyat després d'una dedicació intensa. Són aquells professionals que noten que, davant els canvis en l'entorn, han de deixar pas als que vénen darrera i dedicar-se a projectes vitals que fins ara han estat ajornats. Finalment, també hi ha qui mai ha viscut la feina amb tanta intensitat i per a qui jubilar-se és un esdeveniment més de la vida. Generalment, persones que ja feien moltes altres activitats, que com a jubilats seguiran fent.



**Eulàlia Masachs,**  
col·laboradora de la Fundació Galatea i docent del Curs de Preparació per la Jubilació

### “Els professionals de la medicina sempre tenen una bona sortida?”

L'estudi feia evident que les organitzacions tampoc ajuden els metges i metgesses davant la jubilació. Contràriament al que passa en altres sectors, manquen polítiques de recursos humans que incloguin la planificació, l'assessorament, la flexibilitat, el cessament progressiu d'activitat... Hi ha la creença que es tracta d'una qüestió personal per a la qual els metges i metgesses sempre tenen una bona sortida.

### Quins són els reptes per al professional?

Pensar en la jubilació implica fer front als sentiments d'incertesa d'una nova etapa que no s'organitzarà al voltant de la feina, tot i que els valors i les actituds que han marcat la identitat mèdica continuen presents. Probablement, és cert allò que serà el reflex de com s'ha viscut. Ara bé, una jubilació saludable és la que pot donar sentit a la trajectòria professional viscuda i trobar nous espais i activitats, siguin o no de l'àmbit mèdic, on continuar desenvolupant els seus valors. Si a més tenim en compte que l'edat de jubilació no es correspon generalment amb una pèrdua de capacitats, aquesta continuïtat és encara més necessària. Construir alternatives comporta saber quan, com i de què s'ha de prescindir i en quines altres coses, a més de la feina, s'ha d'invertir. ●



### Què en penses tu?

Volem saber la teva opinió. Escriu un comentari al blog del Col·legi.  
[debat.comb.cat](http://debat.comb.cat)