

## Zpráva z XVI. ročníku mezioborového sympozia diabetologických týmů se zástupci z řad psychiatrů, psychologů a psychoterapeutů.

Setkání proběhlo již tradičně v hotelu Belvedere, Praha 7, ve dnech 22.-23.3.2024

Téma: „Cesta k úspěchu v diabetologické praxi aneb jak porozumět světu pacienta“.  
Jak získat lidi pro změnu (požvete si mozek na pomoc)

Přednášející: JUDr. Vladimír Tuka, MCC (ICF), Mgr. Judita Konečná, Mgr. Petr Mocová

Novinkou bylo zařazení **Bálintovské supervizní skupiny** pod vedením Mgr. Lucie Kudrnové Vosečkové

[Další ročník bude 14.-15.3.2025](#)



*Dovolte mi touto cestou poděkovat všem přednášejícím, vedoucím Bálintovské skupiny a Vám všem, kteří jste se Psychodnů osobně zúčastnili. Poděkování patří také firmě Galén za organizaci, České diabetologické společnosti a firmám za finanční podporu.*

*Za sepsání zprávy děkuji doc. MUDr. Silvii Lacigové, Ph.D. předchozí předsedkyni psychologické sekce a MUDr. Kataríně Novákové z Olomouce a Ludmile Šinové z Prahy, které se s námi podělily o své dojmy z akce.*

**Zpráva z XVI. ročníku „Psychodnů“**, které opět proběhly v příjemné atmosféře.

Již název celé akce byl velmi atraktivní. **„Cesta k úspěchu v diabetologické praxi aneb jak porozumět světu pacienta“**.

Hlavním vyzvaným řečníkem z nezdravotnické sféry byl **dr. Vladimír Tuka, kouč z NeuroLeadership s.r.o.** Ve své přednášce **„Jak získat lidi pro změnu, aneb pozvěte si mozek na pomoc“** nám na četných příkladech z praxe ukázal, jak náš i pacientův mozek funguje. A hlavně proč nám to v ambulanci (ale i v jiných vztazích) nejde. A hlavně, jak máme připravovat podmínky pro komunikaci, abychom dosáhli požadované změny v chování pacienta. Naše NDR (nevyžádané dobré rady), kterými bombardujeme nemocné na každé kontrole, totiž končí v pomyslném koši, hned jak nemocný opustí naši ambulanci.

Víte, že jen 1 nemocný ze 7 i v době ohrožení na životě, je schopen upravit svůj následný režim! A nestačí ani silná motivace, ani racionální hrozby, ani dohody....

Co brání učinit změnu? Každá změna je velké neznámo, z kterého je cítit strach, každá změna stojí strašně energie, času, pozornosti, je tam velké riziko selhání, a selhání nemáme rádi...Je nutné ovlivnit naučené chování mozku.

Nepomáhá nemocného vystrašit. Emoce řízené limbickým systémem snižují míru kognice, kterou řídí prekortex. Vystrašený pacient tedy pokračuje ve svém automatickém chování. Aby nemocný dospěl ke změně, je nutné nastavit a splnit řadu podmínek. Nemocný nemůže být vystrašen, naopak musí mít plnou kognitivní kapacitu na přemýšlení. Musí sám věřit, že změna je užitečná, že ji zvládne, že je na ní časový prostor.

Naší „povinností“ je tyto nové kroky pacienta kontrolovat, oceňovat. Až nový návyk tvoří kýženou změnu. Někdo je ale na změny imunní. Možná, že je jen **ještě** imunní, a pak jde z naší strany opravdu jen o NDR.

Již dávno víme, že na ambulanci nejsme v pozici rodičů a nemocní nejsou našimi dětmi. Stále ale vidím, že řadě pacientů tato role až příliš vyhovuje. My jsme ti zodpovědní za jejich život... a my si neseme i následky případného nezdaru.

I tento seminář nám pomáhal zopakovat si, jak nastavit partnerství v ambulanci (a nejen tam).

Každé partnerství tvoří smysl. Musí přežít a pak vzkvétat. Je potřeba aktivovat vnitřní síly pacienta, umožnit mu promyslet realizaci našich rad, myšlenek i názorů. Musíme mu pomoci uvěřit a zavázat se k provedení změny. Je potřeba vypnout destruktivní a zapnout konstruktivní síly a do procesu změny zapojit i externí osobu (např. kouče, psychoterapeuta, nebo komunitu stejných pacientů).

Byla jsem vděčná, že nám výše popsanou teoretickou přednášku, ještě více přiblížila **MUDr. Jozefína Štěfánková, prezidentka Psychologické sekce ČDS**, která sama absolvovala několikaměsíční kurz v brain-based komunikaci u Vladimíra Tuky. Na rozhovorech, která vede ve své ambulanci, nám ukázala, jak na každém slově záleží. Jak vtáhnout nemocného do partnerského vztahu a tím mu předávat i zodpovědnost. Dát mu prostor se vyjádřit, rozhodnout se, co chce řešit.

Inu je to cesta dlouhá, pro zdravotníky i pro pacienty, ale snad tím učiníme nemocné více zodpovědné za své chování, zdraví i život. Alespoň některé!

Skvělou přednášku o **naslouchání a odměňování** měla **Mgr. Judita Konečná** (III. IK, 1.LF UK a VFN Praha). O tom, **jak a kdy provádět změnu** a zda se vůbec naše cíle neliší od cílů (zakázek) pacientů povídala **Mgr. Petra Mocová (STOB Praha)**. Obě jmenované jsou již po několik let pevně napojené na Psychologickou sekci ČDS. Těší mě jejich profesionalita a především entuziasmus, s jakým se věnují nám-diabetologickým týmům, ale i pacientům. Je radost se s nimi setkávat.

Všem organizátorům děkuji za skvělý seminář a už se těším na pondělní ambulanci, jak zase zkusím vystoupit ze svých automatismů.

Silvie Lacigová, 24.3.24



## Dojmy z Psychodnů od MUDr. Katky Novákové z Olomouce

Mezioborového sympózia diabetologických týmů se zástupci z řad psychologů a psychiatrů jsem se zúčastnila poprvé. Z náplně přednášek i následných workshopů jsem byla nadšená a odnesla jsem si mnoho praktických nástrojů a nový elán v komunikaci a jednání s pacienty ve své diabetologické praxi.

První přednáška ve znění Vladimíra Tuky byla věnována tématu, jak získat lidi pro změnu. Je velmi důležité si uvědomit, že to, co může být pro nás jasné, jednoznačné a srozumitelné, může být pro někoho jiného zcela nesrozumitelné a stresující až nepřijatelné. Proto je důležité **v komunikaci se orientovat v první řadě na budování vztahu mezi lékařem a pacientem**, a to správnou, na pacienta orientovanou komunikací. Bylo pro mne zajímavé zjištění, kolikrát v ordinaci lékař mluví k pacientovi, ale ne s pacientem. Z této přednášky a z následné z přednášky z praxe MUDr. Jozefíny Štefánkové si odnáším několik nápomocných myšlenek, jak lépe s pacientem komunikovat při kontrolách tak, aby se sám cítil motivovaný pro míru změny, kterou si sám určí.

V následující přednášce Mgr. Konečné jsme se dověděli, **jak je důležité aktivně naslouchat a také jak učit pacienty oceňovat se**. Oceňování sebe i druhé je také velmi důležitý prvek v motivaci k pozitivním změnám.

Následně jsme s Mgr. Mocovou probírali metodu **TO GROW ke stanovování cílů a provádění změn. Zaujala mne metoda SMARTER, která pomáhá formulovat dosažitelné cíle**.

Po těchto přednáškách následovala praktická část, a sice workshopy s jednotlivými přednášejícími, kde jsme dále prakticky probírali prezentované témata a naše konkrétní případy z praxe.

Celkem 3 workshopy začali v pátek večer a následně pokračovali v sobotu dopoledne. Každý workshop byl velmi zajímavý a mne nejvíce zaujal workshop s Mgr. Konečnou, kde jsme se na konkrétních kazuistikách snažili ocenit pacienta i sebe jako lékaře. Pro mne velmi zajímavá zkušenost.

Závěr sympózia byl věnován **Bálintově metodě**, kde okruh účastníků pod vedením supervizora dle jasných pravidel rozebere problematiku kazuistiku pacienta. Díky různým úhlům pohledů a názorů na daný problém všech zúčastněných mi přineslo čerstvý vítr do plachet. Případ své kazuistiky jsem prezentovala s pocitem, že už nevím, co udělat víc. Ale po Bálintově metodě jsem nadšená, protože vyvstala řada dalších možností, kterým směrem se v navazování komunikace s daným pacientem vydat.

Už teď se těším, co nám přinese nejen další sympóziu příští rok v Praze, ale i online semináře, které se v rámci psychologické sekce ČDS letos chystají.

MUDr. Nováková Katarína, Diabetologické centrum s.r.o., Olomouc



### Postřehy od Ludmily Šinové z endokrinologického ústavu v Praze

Setkání jako vždy proběhlo na tradičně velmi dobré úrovni, skvělá organizace, odborné příspěvky, včetně vedení konference.

Zajímavý byl nabídnutý celek témat a velmi příjemné již opakované setkání s účastníky konference.

POSTŘEHY stručně:

S odstupem mohu napsat, že **mne nakonec nejvíce zaujaly inspirace z bloků "Neuroleadership" a "Balint pro zájemce"**.

1/BRAIN-based asi proto, že nositel tématu byl tak dokonale a elegantně racionální, a přitom lakonický, jakoby metodu chtěl držet v utajení

2/BÁLINTOVSKÁ SKUPINA (BS) v sobotním odpoledni

Vybraná kazuistika jako téma setkání - všechny účastnice "chytila" natolik, že zůstávaly v jednotlivých fázích setkání velmi aktivní. Nositelka kazuistiky pak v závěru s nadšením ocenila přínos pro podhalení souvislostí a možností, v záměru pomoci mladé nekomunikující

pacientce s diabetem. Poděkovala nejen za rozšířenou vizi v otevírání vztahu s pacientkou, ale též za úlevu pro sebe samu v obtížích cesty s léčbou.

Další reflexe k tématu BS:

Diabetes je onemocnění celoživotní, různorodé, psychosomatické a oboustranně náročné (pro pacienta i lékaře) a vyžaduje osobní nasazení. To je asi hlavní důvod, proč vznikly a trvají konference "Psychodny".

Problémy s pacienty kolem diabetu nejsou výjimečné. Bálintovské setkávání může u tohoto komplexního onemocnění v nesnázích, přinést hlubší porozumění člověku v nemoci a náhled do vztahu mezi lékařem a pacientem. Oceňuji proto zařazení BS do Psychodnů 2024, i s poděkováním vedoucí skupiny za plnou kontrolu v dodržování struktury a bezpečné provázení s nenápadnou grácií a laskavostí. Potěšilo by mne i další pokračování BS v rámci příštích Psychodnů, znovu s vedením paní **Dr. Lucie Kudrnové Vosečkové z Brna.**

Ludmila Šinová