

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

Setkání proběhlo již tradičně v hotelu Belvedere, Praha 7, ve dnech 31.3.-1.4.2023.

Sympozia se zúčastnilo přes stovku aktivních posluchačů.

Téma: Kdo všechno je zodpovědný za úspěch léčby?

Využití některých psychologických modelů v diabetologii a získání dovednosti ke zlepšení spolupráce s pacientem

Přednášející: PhDr. Blanka Čepická, Ph.D., Mgr. Jan Šimek, MUDr. Josef Štefánek

Další ročník bude 22.-23.3.2024



Místo klasické zprávy přikládám hodnocení účastníků:

Co se dělo na Psychodnech 2023 a jaké znalosti a uvědomění jsem si odtud odnesla

Na přelomu března a dubna se v Praze uskutečnil XV. ročník Mezioborového sympozia diabetologických týmů se zástupci z řad psychiatrů, psychologů a psychoterapeutů. Název letošních dvoudenních Psychodnů, jak symposium zkráceně

nazýváme, bylo “Kdo je zodpovědný za úspěch léčby?” a bylo zaměřené na vztah mezi pacientem a lékařem.

Kongresem nás provázeli terapeuti transakční analýzy a probíhal většinu času v menších skupinkách formou workshopů. Byl plný praktických návodů a vzájemného sdílení.

První den byl věnovaný tématu terapeutických dohod - kontraktů, jak je tvořit a co by měly obsahovat. Uvědomila jsem si, jak hodně se domnívám a předpokládám, že oba s pacientem víme, kde a jak se spolupodílíme na péči o jeho zdraví, že víme, kdo má jaká očekávání a také kompetence a odpovědnost, že víme jaká jsou pravidla a kde jsou čí hranice. A jak málo o tom s pacientem opravdu jasně a srozumitelně hovoříme. A přitom by to mohlo zabránit tolika nedorozuměním a mohlo by to zlepšit spolupráci pacienta.

Také jsme se věnovali tématu **nastavování hranic, hledali jsme, kde nemáme hranice jasně stanoveny a kde si je necháváme pacienty bourat.**

V tento první den jsem si uvědomila, jak moc bych chtěla, aby měli všichni mí pacienti krásné hodnoty, aby byli zdraví a spokojení, nemuseli užívat ideálně žádné léky, a jak moc to pořád v hloubi sebe беру jako selhání, když to tak není. Seminář mi pomohl se od tohoto zase o něco víc oprostít a ještě víc si ujasnit, jak se věci mají. Věta paní doktorky Čepické “Co ode mě vlastně chcete?” jako návod komunikace s pacientem mi zní v uších stále a už jsem ji i v ordinaci několikrát použila. Další uvědomění se týkalo vysvětlování komplikací diabetu pacientovi. Kde všude pacienty strašíme místo abychom je informovali a kde všude je raději neinformujeme, aby neměli pocit, že je strašíme. Kde všude ještě naše pacienty šetříme a chráníme a neříkáme jim, jak se věci mají. Kde všude se k nim chováme jako k dětem a tím je vlastně ukotvujeme v jejich podřízené pozici vůči nám a oslabujeme je v tom vzít zodpovědnost za své zdraví do vlastních rukou.



Druhý den byl ještě praktičtější. **Na workshopech jsme se zabývali hledáním opakujících se situací v ordinaci a s tím souvisejících háčků - návnad.** Háček je začátek té naší nevyhovující situace s pacientem, na který když se chytne, tak už máme velmi malou šanci ze situace dobře a spokojeně vybruslit. Například pacient inženýr, který ví vždy vše nejlíp a který nás uvede do rozpaků nebo k nestandardnímu řešení jeho zdravotního stavu, nebo rodič nemocného dítěte, který nedokáže dítě zabezpečit a my se nabídneme, že mu pomůžeme na úkor sebe a svého volného času. Každý máme háčků několik a je velmi užitečné si jich být vědom a čím dál méně se na ně chytat.

Také jsme se zabývali **tématem psychologických her, jaké s námi pacienti hrají a jak na ně reagovat.**

Velmi podnětné bylo během celého semináře **sdílení** kolegů, ať už rady starších a zkušenějších co se týče vytyčování hranic, tak i sdílení různých příběhů a příkladů, jak si v dané situaci poradit, jak jednat.

Taky jsem si uvědomila, jaké je specifikum interních oborů a diabetologie snad nejvíc ze všech, kde se opravdu na úspěchu léčby pacient podílí obrovskou měrou a jak moc nám hrozí pocit beznaděje a selhání. A v souvislosti s tím se mi i ulevilo, když jsem si zrekapitulovala, že mě stále tahle práce, poslání a koníček v jednom baví, a že ji chci ještě stále dělat.

Kongres byl pro mě zdrojem velmi zajímavých informací a praktických návodů s přesahem do osobního života, byl mi i příjemnou psychohygienou a také mi nalil krev do žil v hledání dalších a lepších cest ve vztahu s pacienty. Děkuju za něj všem pořadatelům a už se těším na další akce Psychologické sekce ČDS.

MUDr. Zuzana Fedáková, diabetologická a endokrinologická ordinace Hradec Králové zuzana.fedak@gmail.com
www.diameda.cz

Chtěla bych moc poděkovat za bezva seminář, který mě snad hodně naučil. Odjížděla jsem s pevným rozhodnutím, že se odpřednášená doporučení budu snažit co nejdříve uvést do praxe. Zatím jsem se viděla v tom, že se snažím pořád všechny zachraňovat, i když o to vlastně nestojí.

MUDr. Jitka Hasalová
Diahaza s.r.o.

„Psychodny 2023“

Od té doby, co mě osud zavál do oboru diabetologie, tvrdím, že diabetologie je víc psychologie než čistá medicína. Že je to víc o důvěře mezi lékařem a pacientem, o motivaci pacienta alespoň trochu vylézt ze své ulity slepené z pohodlnosti a požitků a najít zalíbení v pohybu a lepším stravování, věřit, že užívat léky se vyplatí a že

dosahovat co nejlepších výsledků zabrání komplikacím v budoucnu. Že trochu toho nepohodlí teď, přestože nemám žádné potíže, opravdu smysl má!

Proto mě vždycky lákaly knihy, semináře, přednášky a podobné aktivity, které se zabývají psychologii - vnímání a prožívání chronické nemoci, motivací (k čemukoli pozitivnímu), vedení rozhovorů (nejen s pacienty)... A postupně jsem zjišťovala, že stejně obtížné, možná i obtížnější než péče o pacienty, je **péče o sebe sama, jak nepodléhat nadměrnému stresu, jak relaxovat, jak najít čas alespoň na trochu pohybových aktivit**. Prostě jak se nezbláznit z nároků, které člověka válčují v práci a ve vlastní rodině.

A naprosto úžasná - alespoň pro mě, jsou Mezioborová symposia diabetologických týmů se zástupci z řad psychiatrů, psychologů a psychoterapeutů. Mnoha jsem se zatím nezúčastnila, protože mi kolidovaly s termínem jarních prázdnin. Ale poslední dva ročníky jsem díky lehce posunutému termínu stihla. Moje očekávání nebyla malá, i tak ale byla překonaná!

Co jsem obdivovala, byla úžasná souhra mezi přednášejícími –PhDr. Blankou Čepickou, Mgr. Janem Šimůnkem a manžely Štefánkovými, pečlivě připravené přednášky i workshopy a zaměření na každodenní praxi. V duchu jsem se pochválila, že se intuitivně většinou chovám tak, jak zde bylo doporučováno, ale sebekriticky jsem uznala, že stále mám co vylepšovat. Škodolibě mě potěšilo, že i jiní mají problematické a ještě problematictější pacienty, podléhají pocitům beznaděje a stresu z nedostatku času, nemožnosti dát každému pacientovi tolik pozornosti, kolik by si zasloužil atd. Velmi příjemné bylo i setkání s přáteli, které jsem poznala díky diabetologii.

MUDr. Věra Prýmková
Diabetologická ambulance
Oblastní nemocnice Příbram

