

Tisková zpráva, Brno, 9. října 2023

Připravený pacient je předpokladem úspěšné léčby – Psychologové začali s osvětou *Než půjdu k lékaři*

Výzkumy ukazují, že výsledky zdravotní péče významně ovlivňuje komunikace mezi pacientem a lékařem. Její podobu však na straně pacientů většinou určuje jen etiketa slušného chování a víra v neomezenou lékařskou expertízu. Psychologové z Lékařské fakulty Masarykovy univerzity proto sepsali doporučení, která mají tuto komunikaci zefektivnit. V podobě informačního letáku *Než půjdu k lékaři* je teď začínají šířit po nemocnicích a čekárnách.

„Zaujala mne studie, jejíž výsledky ukázaly, že onkologové byli schopní rozpoznat závažný stres jen u jedenácti pacientů ze třiceti, u kterých byl předem diagnostikován nezávislími odborníky,“ říká doc. PhDr. Miroslav Světlák, Ph.D., přednosta Ústavu lékařské psychologie a psychosomatiky Lékařské fakulty Masarykovy univerzity, který v rámci své klinické praxe pečuje také o onkologické pacienty. Dle něj podobná zjištění dokládají, že na klinický úsudek se nelze spolehnout bezvýhradně a že lékaři potřebují pomoc svých pacientů, komunikujících otevřeně a kompetentně. K tomu jim má dopomoci soupis *Než půjdu k lékaři*.

Přináší čtrnáct doporučení, jež mají posílit postavení pacienta coby aktivního partnera, a přispět k možnosti uplatňování co nejvíce personalizované péče přizpůsobené požadavkům konkrétního člověka. Tedy konceptu v zahraničí známého pod zkratkou PCC – patient-centered care. *„Představa, že pacient bude vnímat své ‚pacientství‘ jako dovednost, je v našich podmínkách nová, mezi lékaři se však o ní diskutuje stále častěji,“* poznamenává Světlák. *„Ukazuje se totiž, že PCC má pozitivní vliv na zotavení pacienta, redukuje množství obav, pomáhá zvládat negativní emoce a snižuje celkový diskomfort pacienta, čímž v důsledku snižuje také počet dalších diagnostických testů v následujících dvou měsících od první návštěvy lékaře.“*

Motivace tvorby seznamu dovedností kompetentního pacienta tak vzešla z klinické potřeby aplikovat psychologické principy efektivní komunikace do zdravotnictví a vyvážit akcentaci odpovědnosti zdravotníků rozvojem odpovědnosti samotných pacientů. Z doporučení však mohou čerpat sami lékaři. *„Je odpovědností člověka v roli pacienta, aby se na setkání s lékařem připravil,“* říká Světlák. *„Je však také odpovědností lékařů, aby své pacienty učili, jak komunikovat, aby mohli jako experti podat co nejoptimálnější výkon.“*

Častá reakce přetěžovaných zdravotníků, že na rozvíjení aktivní role pacientů, jakkoliv s ní souhlasí, není čas, by přitom neměla být argumentem, proč o něj neusilovat. Psychologové z brněnské lékařské fakulty se odkazují na studii, která ukázala, že doba konzultací, při nichž lékaři empaticky reagovali na emoce a obavy svých pacientů, byla v průměru delší jen o 21 vteřin, ve srovnání s lékaři, kteří emoce pacientů přecházeli. *„Každá empatická reakce lékaře v podobě obyčejné pauzy v rozhovoru vedla k osmnáctkrát větší pravděpodobnosti, že pacient bude sdílet své obavy, naděje a hodnoty. A ukázalo se, že pokud se rozhovor podaří a pacient odchází s úlevou, zažívá úlevu i zdravotník,“* dodává Světlák.

Ukázka doporučení z letáku *Než půjdu k lékaři*:

Očekávání – Ujasněte si, co od návštěvy u svého lékaře očekáváte a své plány mu sdělte hned na začátku vašeho setkání.

Budte připravení – Pokud jdete k lékaři, který vás nezná, udělejte si rekapitulaci operací, úrazů a onemocnění, které jste prodělali. Před návštěvou si udělejte jmenný seznam léků, jejich dávkování a to, jak často a jak dlouho je užíváte.

Jsme na stejné lodi – I přes to, že je lékař expertem v daném oboru, a rozumí medicínským příčinám vašeho strádání, je také obyčejným člověkem se svými silnými a slabými stránkami, svými radostmi, nemocemi, strachy a trápením. (...) Dovolte si tak vašeho lékaře vnímat jako druhého člověka a pomozte mu tak vnímat i vás.

Leták *Než půjdu k lékaři* v plné podobě najdete zde:

https://upp.med.muni.cz/media/3545482/pomoz_lekari.pdf

Kontakty pro média:

doc. PhDr. Miroslav Světlák, Ph.D., přednosta Ústavu lékařské psychologie a psychosomatiky, Lékařská fakulta, Masarykova univerzita, +420 773 111 330, [msvetlak@med.muni.cz](mailto:m Svetlak@med.muni.cz)

MUDr. Vladimíra Šnajdrová, lékař internista, nemocnice Blansko, +420 604 634 643, snajdrova.vladimira@gmail.com,

Klára Fialová, studentka 5. ročníku Všeobecného lékařství, Lékařská fakulta, Masarykova univerzita, klara.fialova@mail.muni.cz

Mgr. Václav Tesař, Oddělení pro komunikaci a vnější vztahy, Lékařská fakulta, Masarykova univerzita, +420 733 553 215, vaclav.tesar@med.muni.cz