



Všeobecný praktik

XXXX.

výročná konferencia SSVPL





DOZRELI SME... Príhovor prezidenta Slovenskej spoločnosti všeobecného praktického lekárstva MUDr. Petra Makaru

Vážené kolegyně,
vážení kolegovia,

rok sa stretol s rokom a už o pár dní budeme mať popri našej náročnej práci opäť vzácnu príležitosť, aby sme sa stretli na našej výročnej konferencii v Tatrách, aby sme diskutovali o tom, čo sa nám podarilo

za posledné obdobie dosiahnuť, ale aj o tom aké výzvy nás čakajú v najbližšom období.

A z hľadiska plynutia času bude naše stretnutie tento rok výnimočné aj tým, že sa stretneme v roku 40.výročia existencie našej spoločnosti.

Ak by sme chceli tento čas symbolicky prirovnať k ľudskému veku, vyrástli sme z detských plienok a dospeli sme do najlepších rokov. Nielen z hľadiska času, ale najmä z hľadiska zrelosti, múdrosti a nadobudnutých vedomostí a skúseností.

S našou spoločnosťou ste vyrástli aj Vy. A práve Vy, naši členovia, ste tí, vďaka ktorým je dnes hlas všeobecných lekárov silnejší a zreteľnejší. Aj keď postavenie, dôležitosť a záujmy všeobecného lekárstva dnes na Slovensku obhajuje viacero skupín, pre prospech všetkých zainteresovaných strán je podstatné, aby bol náš hlas, dnes viac ako inokedy, jednotný a aby sa pri presadzovaní potrebných zmien, ktoré sú rovnako dôležité pre lekárov, pre pacientov, ale aj pre celú spoločnosť zbytočne netrieštil a neodčerpával energiu, ktorá sa dá lepšie využiť pri ich realizácii v praxi.

O odbornosti a vážnosti našej spoločnosti svedčí aj fakt, že sme nielen členom Slovenskej lekárskej spoločnosti, ale aj Svetovej spoločnosti všeobecných lekárov. Je veľmi dôležité byť v tejto rodine a mať podporu veľkých spoločností, aby sme mohli presadzovať záujmy prospešné pre lekárov a tým aj pre pacientov, aby sa rozvoj primárnej starostlivosti zabezpečil aj do budúcnosti.

Na tomto mieste chcem oceniť všetkých členov výboru našej spoločnosti, ktorí neúnavne a erudovane pracujú na zlepšovaní postavenia všeobecných lekárov v spoločnosti. Sú to „srdciari“, ktorí popri svojej náročnej práci v ambulanciách naozaj s nasadením obhajujú záujmy všetkých kolegov. Túto prácu vykonávajú dobrovoľne, bez nároku na odmenu, s cieľom aby sa segment všeobecného lekárstva rozvíjal tak, aby sa podmienky práce všeobecných lekárov zlepšovali a aby mali pacienti v ambulanciách viac starostlivosti.

Slovenská spoločnosť všeobecného praktického lekárstva stále intenzívne háji záujmy všetkých všeobecných lekárov na Slovensku a práve vďaka našim aktivitám sa podarilo v poslednom čase dosiahnuť veľa významných pozitívnych zmien.

Intenzívne pracujeme na úrovni Ministerstva zdravotníctva, vstupujeme pripomienkových konaní, snažíme sa kontrolovať zákony, aby sa naša situácia zlepšovala a nekomplikovala. Vďaka zvýšenej aktivite sa nám za posledné dva-tri roky podarilo v tomto smere dosiahnuť podstatné úspechy. Svedčí o tom napríklad naša účasť pri tvorbe zákonov o APS, kde sa podarilo zlepšiť pracovné a finančné podmienky pre všeobecných lekárov. Tento proces trval celých dlhých osem rokov. Táto zmena sa nám podarila aj vďaka podpore Slovenskej lekárskej komore.

Za ďalšie úspechy našich rokovaní považujem zlepšenie podmienok pre rezidentov alebo v rámci e-zdravia, až na úrovni zmeny zákona, zrušenie sankcií pre praktických lekárov, ktorí sa nezapojili do systému. V spolupráci s inými odbornými spoločnosťami sa podarili presadiť zmeny úhrad aj do zmlúv s poisťovňami.

To sú len niektoré z množstva príkladov, ktoré dokazujú, že naozaj intenzívne pracujeme na tom, aby celý segment všeobecného lekárstva fungoval stále lepšie a kvalitnejšie.

Je to veľmi náročná a mravčia práca, ktorej výsledok nevidno hneď, ale každá parciálna zmena je skladačkou veľkej mozaiky, ktorú poctivo budujeme pre zmenu postavenia všeobecného lekárstva na Slovensku.

Prvýkrát v 40. ročnej histórii SSVPL sa nám podarilo presadiť nomináciu našej členky MUDr. Jany Bendovej za post hlavnej odborníčky Ministerstva zdravotníctva SR pre všeobecné lekárstvo, ktorá za rok činnosti odvieďa náročnú prácu v zlepšení vzťahov medzi odbornými spoločnosťami. Budúcnosť všeobecného lekárstva je práve v konštruktívnom a kultivovanom dialógu všetkých zainteresovaných strán.

V pripomienkových konaniach sa nám podarilo zlepšiť podmienky pre rezidentov, s cieľom zvýšiť – pri dnešnej katastrofálnej personálnej situácii v odbore všeobecný lekár – záujem študentov o rezidentský program, aby sme si mohli vychovávať našich nástupcov.

Stále pracujeme na propagácii nášho odboru pre budúcich mladých kolegov. Budujeme zázemie pre Mladých praktikov, ktorí sú stále aktívnejší. Moje poďakovanie patrí MUDr. Ľudmi-

le Resutíkovej, ktorá činnosť Mladých praktikov ako odbornej sekcie SSVPL naštartovala a MUDr. Petrovi Lipovskému, ktorý jej činnosť momentálne aktívne rozvíja a v rámci WONCY konferencie pripravil jednu z najlepších prekonferencií Mladých praktikov.

Významné signály o našej aktivite a odbornosti vysielame úspešne aj do zahraničia. Za posledné dva roky sa podarilo našej spoločnosti zorganizovať dve významné medzinárodné konferencie – EQuIP a WONCA Europe conference.

Ich organizácia bola pre nás na jednej strane ctou a výzvou, na strane druhej bola aj potvrdením dôvery a uznaním odbornosti zo strany zahraničných kolegov. Za prípravu WONCA konferencie patrí moje poďakovanie celému výboru Spoločnosti, ale špeciálne MUDr. Jane Bendovej za aktivity pri nominačnom procese Slovenska a finále dokončila na jednotku MUDr. Michaela Macháčová, ktorá počas celého roka pripravovala kvalitný odborný program konferencie. A pri príležitosti výročia našej spoločnosti patrí moje poďakovanie aj MUDr. Petrovi Liptákovi, vďaka ktorého výraznej pomoci sme sa z miesta pozorovateľa posunuli na miesto riadneho člena WONCA, čo je pre našu spoločnosť veľký úspech.

Som rád, že naša spoločnosť, ktorá je najstaršia a najväčšia na Slovensku oslavuje tento rok svoje 40.-te výročie v dobrej kondícii, s plnou dôverou svojich členov. Aj keď sme si prešli aj veľmi turbulentným obdobím, darí sa nám stále lepšie pracovať na domácej pôde, aj v medzinárodných štruktúrach.

Naša spoločnosť zastupuje Vás všetkých a všetkým Vám chcem poďakovať za to, že ste jej členmi, za to, že máme Vašu dôveru, ale aj podporu. Nielen morálnu, ale prostredníctvom členských príspevkov, aj finančnú.

Teším sa, že po roku budeme mať opäť vzácnu príležitosť stretnúť sa 10.-12. októbra 2019 na najväčšom odbornom podujatí všeobecného lekárstva, na XXXX. Výročnej konferencii SSVPL v Hornom Smokovci, ktorej motto sa nesie v rámci hesla „Všeobecné lekárstvo v tieni“. Verím, že aj na tomto stretnutí spravíme opäť krôčik vpred, aby sme z tohto tieňa vyšli.

MUDr. Peter Makara, MPH
prezident SSVPL

www.ssvpl.sk



Obsah

Príhovor prezidenta SSVPL SLS (Peter Makara)	2	Pohyb ako liek	17
40 rokov úspešnej práce všeobecných praktických lekárov a 50 rokov od vzniku Slovenskej lekárskej spoločnosti sú výzvou do ďalšej činnosti (Marián Bernadič)	4	Kompetencie by nemali byť strašiakom	18
Pozvánka na XXXX. Výročnú konferenciu SSVPL 2019 so sesterským blokom dňa 12. 10. 2019 (Zuzana Gavalierová)	5	Cvičenie a sclerosis multiplex	19
Správa o činnosti a legislatíva	6	Mladí praktici stále aktívnejší...	20
Naša ambulancia	7	Zahranční návštevníci 24. WONCA Europe conference spoznali aj prácu v ambulanciách svojich hostiteľov	22
Sen sa stal skutočnosťou (Michaela Macháčová)	8	Štátny skrining nám dal jasnú odpoveď článok prevzatý zo Zdravotníckych novín č. 22/2019	23
24th WONCA EUROPE CONFERENCE		Školenie zdravotníckych pracovníkov je investíciou článok prevzatý zo Zdravotníckych novín č. 14/2018.	24
Spoločné vyhlásenie účastníkov konferencie	11	Aj lekári potrebujú kvalitnú starostlivosť	26
Čo znamenajú logá v našom včelom pláste? (Peter Lipták)	12	Prečo ma moja práca baví? (postrehy z ambulancií všeobecných praktických lekárov)	
mediPRÁVNIK chráni vašu ambulanciu pred právnymi rizikami	13		
Jubilujeme... Bilancujeme...	14		
Lekári celého sveta kráčali pre zdravie s olympionikom Matejom Tóthom	16		
		Príloha: Prehľadný program XXXX. výročnej konferencie SSVPL	

40 rokov úspešnej práce všeobecných praktických lekárov a

50 rokov od vzniku Slovenskej lekárskej spoločnosti sú výzvou do ďalšej činnosti

Vážené dámy a páni, vážené kolegyně a kolegovia, vážený pán prezident Slovenskej spoločnosti všeobecného praktického lekárstva, s radosťou prijal som Vaše pozvanie, aby som menom prezidenta Slovenskej lekárskej spoločnosti profesora Jána Brezu, DrSc., pozdravil Vás, účastníkov jubilejnej 40. výročnej konferencie Slovenskej spoločnosti všeobecného praktického lekárstva v krásnom prostredí Vysokých Tatier (SSVPL), a aby som Vám zaželel nielen úspešné rokovanie, ale aj úspešné pokračovanie pri napĺňaní náročných cieľov.

Osobitne Vám chcem v tomto mimoriadne jubilejnom roku zablahoželať k naplneniu 40 rokov úspešnej a potrebnej práce pre všeobecných praktických lekárov. V tomto roku si pripomíname aj 50 rokov od vzniku Slovenskej lekárskej spoločnosti a tak sa budú tieto dva sviatky niest' vždy spolu. Význam SLS je nielen v tradícii, prepojeniach u nás doma, v spájaní lekárov všetkých odborností, čo dovoľuje užšiu a efektívnejšiu spoluprácu, ale aj navonok v akceptácii našich lekárov a ich snaženia v zahraničí, v zahraničných lekárskejších spoločnostiach. Dnes je veľmi moderné, búrať to, čo bolo s veľkou námahou etablované desiatky rokov pred nami. Ale hneď na rovnakých tribúnach zaznievajú hlasy, že sme malo hrdí na to, čo vytvorili naši predkovia. Naša lekárska spoločnosť má jedno z najcennejších vyznamenaní – Medailu 150. výročia vzniku – áno, sme hrdí na to, že ako naše začiatky siahajú do 19. storočia – konkrétne mladí medici zo Slovenska založili v Pešti 5. januára 1833 Spoločnosť lekársko-slowanskú ako samozdelávací spolok lekárov pod vedením Jonáša Bohumila Guotha. Len pripomínam, že ČS LS JE Purkyne vznikla takmer o 30 rokov neskôr... História od tých čias po dnešok mnohí dobre poznajú. Prešli sme kus cesty ruka v ruke s českými priateľmi. Podarilo sa nám vybudovať vlastnú slovenskú lekársku spoločnosť, ktorá je rovnoprávne začlenená v svetových štruktúrach Svetovej lekárskej asociácie, Únii európskych medicínskych špecialistov, Európskom fóre medicínskych asociácií a Svetovej zdravotníckej organizácii, ktorých je SLS – a cez SLS aj všetky jej organizačné zložky – teda všetky odborné spoločnosti – členom. Naším cieľom teda nie je hľadať bariéry, ale naopak hľadať nové možnosti spolupráce. Chcem poďakovať Vášmu výboru za to, že dokáže rozvíjať odbornú spoluprácu, pokračovať v budovaní toho, čo všetkých všeobecných praktických lekárov spája.

Samozrejme osobitne – ale v nadväznosti na predchádzajúce - Vám chcem zablahoželať k 40. výročiu vzniku Vašej spoločnosti. Hovorí sa, že človek v štyridsiatke dosahuje vrchol svojho fyzického aj intelektuálneho výkonu. Verím, že toto prirôvanie pre Vašu odbornú spoločnosť platí dnes. Všetci však vieme, že hodnota vecí a vzťahov rastie časom,

vďaka osvedčeniu v živote i v práci. Želám Vám, aby Vaše prijatie za **riadneho člena Svetovej organizácie praktických lekárov** (*World Organization of Family Doctors, WONCA*) bolo len potvrdením správnosti cesty, na ktorú ste nastúpili. Je to úspech, o ktorý ste sa zaslúžili výbornou organizačnou prácou, odbornými výsledkami a ich prezentáciou na svetovej aréne.

Pri výročiach zvykneme nielen bilancovať a chceme si vytýčiť aj ciele do budúcnosti.

Viem, že aj Vy a Vaša odborná spoločnosť ste prešli obdobím hľadania. Hľadanie nemusí byť vždy ľahké a bezbolestné. Zo skúseností vieme, že spravidla zvíťazí tá ťažšia voľba, náročnejšia cesta, cesta, na ktorej je najviac práce. Ale iná cesta k úspechu nevedie! Tí - ktorí sa dajú ľahšou a pohodlnejšou cestou, prídu za čas nikdy do krajiny nikam... ako hovoril v podobnej súvislosti akademik Niederland, bývalý prezident SLS.

Vaša cesta dnes nekončí, pre každého, kto je tu prvýkrát, cesta začína – ale nezačína z bodu nula – je pokračovaním toho, čo vybudovali naši predchodcovia, čo ste vybudovali Vy a čo mladým s hrdoťou odovzdávate. A aj tento kongres je svedectvom toho, že ste môžete byť na svoju prácu právom hrdí, dosiahli ste vynikajúce výsledky, ku ktorým Vám gratulujem!

Vážené dámy, vážení páni,

Viaceré prieskumy medzi pacientmi ukázali, že všeobecní lekári majú veľkú dôveru svojich pacientov. To je reprezentácia odboru doma, ale chcem poďakovať aj výboru a členom SSVPL, ktorí vynikajúco reprezentujú Vašu odbornú spoločnosť aj v zahraničí.

Dnes otvárame Vašu tradičnú a najväčšiu odbornú konferenciu pre všeobecných lekárov, ktorá sa koná vo Vysokých Tatrách v Starom Smokovci, tu v hoteli Bellevue. Je to výnimočné podujatie nielen pre to, že oslavujeme 40. výročie vzniku, ale aj preto, že o Vašu prácu, t.j. prácu všestranného praktika v primárnej starostlivosti stále viac potrebujú pacienti, že o Vašu prácu rastie záujem mladých lekárov nielen u nás, ale v celom svete.

Aj pri tejto príležitosti chcem pripomenúť zásluhy profesora Ivana Ďuriša, ktorý bojoval za vytvorenie vzdelávacieho programu „rodinné lekárstvo“ pre medikov už r. 1996. Vychádzal z vývoja internej medicíny, ktorá sa s pribúdajúcim množstvom poznatkov atomizuje, špecializuje - ale takto sa doslova „rozbíja“ nielen medicína, ale aj celistvý pohľad na pacienta, ktorý sa nakoniec doslova stráca. Začína sa vytrácať pohľad na pacienta ako celého človeka. Profesor Ďuriš očakával, že cez rodinných lekárov sa prinavráti do medicíny všeobecný lekár, ktorý obsiahne celého pacienta a s pomocou špecialistov ho dokáže úspešne liečiť.

V závere môjho príhovoru Vám chcem ešte raz zaželať veľa úspechov vo Vašej lekárskej práci, v práci v odbornej spoločnosti, aby sa Vám podarilo viesť komunikáciu s členmi na prospech Vášho odborného rastu a na prospech Vašich pacientov. Je dôležité otvorene diskutovať o všetkých otázkach, ktoré prináša doba, ktoré vyžaduje ďalší rozvoj odboru, ale aj odborná spoločnosť. Výsledkom by mal byť spoločný kurz ktorý by mal potvrdiť nastúpenú cestu na prospech ďalšieho rozvoja všeobecného lekárstva.

*Prof. MUDr. Marián Bernadič, CSc.
Vedecký sekretár SLS*

Vážené kolegyně, kolegovia

Odborná sekcia ambulancných sestier a pôrodných asistentiek SK SaPA Vás srdečne pozýva na XXXX. Výročnú konferenciu SSVPL 2019 so sesterským blokom prednášok dňa 12. 10. 2019 v Grandhotel Starý Smokovec.

Dianie v ambulancnej sfére, zvlášť v ambulanciách prvého kontaktu smeruje k zmenám, čo sa týka organizácie, ako aj rozsahu poskytovanej zdravotnej starostlivosti. Poskytovatelia zdravotnej starostlivosti sú čoraz častejšie motivovaní k adresnejšiemu poskytovaniu zdravotnej starostlivosti pacientovi. Ako príklad uvádzam ambulanciu všeobecného lekára pre dospelých, kde sa uberá z kapitácie, zavádzajú sa nové kódy, ktoré sú hradené nad rámec kapitácie, čo má však za následok zvýšený počet návštev pacienta v ambulanciách. To si vyžaduje duchaplnosť a fyzické nasadenie sestry, ktorá je nepredstaviteľná bez jej odborného rastu a potrebných vedomostí. Je na škodu veci, že sestra je opomenutá pri odvrátiteľných rizikách chorôb obehovej sústavy akými sú napr. artériová hypertenzia, dyslipidémia, obezita, fajčenie, alkohol a pod. z procesu edukácie.

Sekcia ambulancných sestier a pôrodných asistentiek hľadá spôsoby, ako sestru do procesu prevencie zapojiť. Našou víziou je aktívny vstup ambulancných sestier do procesu formou edukácie pacientov. Od sestier sa však vyžaduje erudovanosť a odborná zdatnosť, pretože samotná edukácia je náročná úloha.

Touto cestou chcem poďakovať aktívnym účastníkom a organizátorom týchto podujatí, a zároveň apelovať na kolegyně, aby využívali takéto možnosti seba prezentácie a podelili sa o svoje poznatky a skúsenosti na aktivitách sústavného vzdelávania.

*PhDr. Zuzana Gavalierová,
predseda Odbornej sekcie ambulancných
sestier a pôrodných asistentiek SK SaPA*

Prečo ma moja práca baví?

(Alebo... Prečo som rád všeobecným lekárom?)

Prinášame Vám postrehy z ambulancií všeobecných praktických lekárov

„Aké si to spraviš, také to máš..“ MUDr. Peter Lipovský

„Na mojej práci ma najviac baví to, že pracujem na svojej značke, na svojej firme, so svojimi ľuďmi. Česi majú krásnu

vetu: „Jaký si to uděláš, takový to máš“ a to ma na tom najviac baví.“

Správa o činnosti a legislatíva

Peter Makara



Ciele vyjadrené v stanovách Slovenskej spoločnosti všeobecného praktického lekárstva (SSVPL) boli hlavnou motiváciou vzniku a ďalšieho fungovania nášho občianskeho združenia. Spoločné ciele členov SSVPL a ich napĺňanie nie sú len premietnutím jedného zo základných práv demokracie, združovania sa občanov so spoločnými cieľmi, ale v prípade SSVPL ide o formovanie

a dotváranie podmienok výkonu povolania všeobecného lekára v podmienkach Slovenskej republiky.

Dosahovanie cieľov nášho združenia vykonávame takým spôsobom, ktorý priniesol očakávaný výsledok a to, že SSVPL si získalo pozíciu stabilného a rešpektovaného partnera v priestore formovania a dotvárania podmienok výkonu povolania všeobecného lekára vo vzťahu k štátnym orgánom na čele s ministerstvom zdravotníctva, ako aj odbornej verejnosti. Táto skutočnosť je významná práve preto, že SSVPL aj napriek tomu, že nie je subjektom, ktorý musí byť účastný na základe zákona na odborných rokovaníach s ministerstvom zdravotníctva, je k takýmto rokovaniam pozývaný. Je to istý spôsob ocenenia našej činnosti a dosiahnutých výsledkov, keďže účasť SSVPL pri rokovaní stole nezabezpečuje zákon, ale bez akejkoľvek prehnanej skromnosti práve dosiahnuté výsledky.

Formovanie a dotváranie podmienok výkonu povolania všeobecného lekára v našich podmienkach je behom na dlhé trate, ktorý si vyžaduje veľké množstvo energie, zánietenia ale v neposlednom rade aj odbornosti. Posledný rok je možné zhodnotiť, ako neočakávané priaznivým z pohľadu dosahovanie našich spoločných cieľov a pozitívneho dotvárania podmienok výkonu povolania všeobecného lekára. Energia, zánietenie a odbornosť sú prvkami, ktoré som označil za potrebné pri dosahovaní úspechov v napĺňaní cieľov nášho združenia. Za tieto úspechy vďačíme v prvom rade vám členom SSVPL, bez ktorých by táto činnosť nebola možná a nemala by význam, keďže vaša podpora nám dodáva potrebnú energiu a zánietenie.

Vzhľadom k tomu, že povolanie všeobecného lekára je povolaním, ktoré je prísne regulované právnymi predpismi nemôžem opomenúť ani spoluprácu s advokátskou kanceláriou h&h PARTNERS, advokátska kancelária s.r.o. Spolupráca s advokátskou kanceláriou h&h PARTNERS prezentuje práve tretí významný prvok, ktorým je odbornosť, v prípade procesu formovania prostredia výkonu povolania všeobecného lekára. Táto spolupráca reprezentuje dokonale spojenie osôb, ktoré každodenne vykonávajú prácu všeobecného lekára, poznajúc všetky úskalí a osôb, ktoré sú špecialistami na právne prostredie s ťažiskom na medicínske a farmaceutické právo. Výsledkom tejto spolupráce je pripomienkovanie dôležitých zákonov, vypracovanie právnych analýz, odporúčaní, podkladov dôležitých pre odborné konferencie a rokovania so štátnymi orgánmi, no

v neposlednom rade aj právne zastrešenie vnútorných vzťahov SSVPL pokrývajúce fungovanie nášho združenia.

Za posledný rok sme ako združenie zastupujúce záujmy všeobecných lekárov v spolupráci s advokátskou kanceláriou h&h PARTNERS pripomienkovali dôležité legislatívne procesy, ktorých predmetom boli právne záväzne predpisy, ktoré sú podstatným pre povolanie všeobecného lekára. Medzi najdôležitejšie patrilo pripomienkovanie zákona o národnom zdravotníckom informačnom systéme, pripomienkovanie vyhlášky Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky o spôsobe určenia štandardnej dávky liečiva a maximálnej výšky úhrady zdravotnej poisťovne za štandardnú dávku liečiva, pripomienkovanie zákonov týkajúcich sa úpravy ambulantnej pohotovostnej služby, pripomienkovanie predpisov upravujúcich úhrady liekov predpísaných nezmluvným poskytovateľom zdravotnej starostlivosti, ako aj pripomienkovanie predpisov upravujúcich štandardné programy a certifikované programy.

Legislatívna úprava podmienok výkonu povolania všeobecného lekára je komplexnou a odborne náročnou oblasťou. Zorientovanie sa v tejto oblasti, si vyžaduje častokrát právne stanoviská a analýzy na konkrétne otázky, ktoré vznikajú v súvislosti s aplikáciou právnych predpisov v praxi pri výkone povolania.

Tieto analýzy a stanoviská tak ponúkajú odpovede, v ktorých nachádzame vhodnú aplikáciu právnych predpisov v praxi, avšak častokrát poukážu aj na nedostatky právnej úpravy. Nedostatky v právnej úprave častokrát pramenia v tom, že určité ustanovenia právnych predpisov sú nejednoznačné a ponúkajú rôzny výklad, alebo niektoré ustanovenia pri aplikácii v praxi spôsobujú rôzne komplikácie pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti. Medzi najdôležitejšie analýzy a stanoviská, ktoré tvorili podklad pre rokovanie s príslušnými orgánmi, respektíve podklad pre pripomienkovanie právnych predpisov patrilo posúdenie zainteresovania praktických sestier do poskytovania zdravotnej starostlivosti u všeobecného lekára u dospelých, problematika kapitácie dospelých pacientov u pediatrov, stanovisko vo veci elektronických schránok, posúdenie súladu smernice Európskeho parlamentu a Rady s nariadením vlády Slovenskej republiky, týkajúce sa doplnkovej prípravy pre získanie špecializácie v špecializačnom odbore všeobecné lekárstvo, stanovisko vo veci predpisovania liekov lekármi, ktorí sú zaradení do špecializačného štúdia v internistických odboroch, analýza vo veci predpisovania liekov počas výkonu služby počas ambulantnej pohotovostnej služby lekármi bez špecializácie v odbore všeobecné lekárstvo a posúdenie úhrad zdravotnej poisťovne v prípade nezmluvných poskytovateľov zdravotnej starostlivosti v spojení s diskriminačným nastavením pravidiel voči pacientovi.

Okrem pripomienkovania dôležitých právnych predpisov a vypracovania právnych analýz dôležitú časť zohráva aj posúdenia vzťahov medzi všeobecnými lekármi a tretími stranami.

Medzi takéto posúdenia môžeme zahrnúť napríklad posúdenie vzťahu zmluvného nastavenia medzi ambulanciou a zdravotnou poisťovňou, príprava informovaných súhlasov s cieľom zabezpečenia predpokladov pre úhradu výkonov zo strany zdravotnej poisťovne, posúdenie podkladov pre koncipovanie pracovnej náplne sestry a praktickej sestry a príprava dokumentu zahrňujúceho kompetencie sestier a praktických sestier.

V rámci legislatívnej časti neoddeliteľnú časť tvorí aj sledovanie chystaných zmien a prehľad noviniek v kontexte povinností, týkajúcich sa poskytovania zdravotnej starostlivosti. V rámci týchto aktivít vieme vytipovať oblasti, ktoré z pohľadu všeobecného lekára by nemali uniknúť jeho pozornosti. Medzi takéto aktivity patrilo napríklad zhrnutie právneho nastavenia povinností zdravotnej poisťovne zabezpečiť dostupnosť ambulantnej starostlivosti v kontexte práva pacienta na slobodný výber lekára, zhrnutie zmien v návrhu novely vyhlášky Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky o spôsobe určenia štandardnej dávky liečiva a maximálnej výšky úhrady zdravotnej poisťovne za štandardnú dávku liečiva, novelizácia trestného zákona týkajúceho sa zdravotnej dokumentácie, zhrnutie navrhovaných noviel zákona o poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti a zákona o poskytovaní zdravotnej starostlivosti, ako aj zhrnutie najvýznamnejších zmien naprieč všetkými právnymi predpismi pre rok 2019 upravujúcimi povinnosti pri výkone povolania všeobecného lekára.

Poslednou, avšak nie nepodstatnou časťou je aj plnenie povinnosti v rámci samotného fungovania SSVPL voči svojim členom ako aj tretím stranám. V rámci zabezpečenia fungovania samotného združenia sme sa museli venovať ešte stále aktuálnej problematike ochrany osobných údajov vo vzťahu k našim členom, účastníkom konferencií, partnerom, ako aj iným dotknutým osobám. V rámci tejto problematiky sme starostlivo nastavili pravidlá spracúvania osobných údajov v rámci výkonu našej činnosti, ktorých absencia by mohla v budúcnosti znamenať udelenie vysokých pokút. Medzi ďalšie takéto aktivity môžeme zaradiť nastavenie podmienok pre realizovanie mailingu na adresy členov SSVPL, riešenie otázky používania databáz členov SSVPL na obchodné oznámenia zo strany tretích strán v súlade s pravidlami obsiahnutými v zákone o reklame, ako aj posúdenie zmluvných vzťahov pri spolupráci SSVPL s tretími stranami.

Zhrnuté a podčiarknuté, uplynulé obdobie prinieslo veľa príležitostí, v rámci ktorých SSVPL tvorilo subjekt zastupujúci záujmy všeobecných lekárov a svojou činnosťou prispelo k formovaniu podmienok tohto pekného, avšak často náročného povolania.

Na záver mi dovoľte, v postavení prezidenta SSVPL poďakovať všetkým našim členom, partnerom na čele s advokátskou kanceláriou h&h PARTNERS, ako aj podporovateľom z radov odbornej verejnosti za spoluprácu pri napĺňaní našich spoločných cieľov a prejavenú dôveru, ktorá tvorí základný pilier v rámci každého jedného vzťahu.

😊 NAŠA AMBULANTNÁ 😊

1. V dobrom, aj v zlom s pacientami jednou, dvomi prestávkami liečime či leto – zima, nech pečiatka nevyschýna...

Refr//: Ber, ber, ber ďalší odber
EKG toč, vyšetři moč, urob výter,
Lieč, lieč, s úsmevom a rýchlo
Či infarkt, či sa len kýchlo,
Ber, ber, ber ďalší odber,
EKG toč, vyšetři moč, urob výter
Lieč, lieč, s úsmevom a rýchlo,
Lege artis, lieč, lieč lieč! 😊://

...

2. Cystitídy, pneumónie, koliky aj anémie, vždy čakárne plné máme, ochorieť však nestíhame.

Refr//: Ber, ber, ber ďalší odber
EKG toč, vyšetři moč, urob výter,
Lieč, lieč, s úsmevom a rýchlo
Či infarkt, či sa len kýchlo,
Ber, ber, ber ďalší odber,
EKG toč, vyšetři moč, urob výter
Lieč, lieč, s úsmevom a rýchlo,
Lege artis, lieč, lieč lieč! 😊://

...

3. Poisťovne na nás tlačia, financie nevystačia! Ako bonus máme k platu – varixy, aj žilu zlatú.

Refr//: Ber, ber, ber ďalší odber
EKG toč, vyšetři moč, urob výter,
Lieč, lieč, s úsmevom a rýchlo
Či infarkt, či sa len kýchlo,
Ber, ber, ber ďalší odber,
EKG toč, vyšetři moč, urob výter
Lieč, lieč, s úsmevom a rýchlo,
Lege artis, lieč, lieč lieč! 😊://

...

4. Telefóny večne zvonja, Gucci s chlóróm u nás vonia, zdravotníctvo nezmeníme, tak si aspoň zanôtime.

Refr//: Ber, ber, ber ďalší odber
EKG toč, vyšetři moč, urob výter,
Lieč, lieč, s úsmevom a rýchlo
Či infarkt, či sa len kýchlo,
Ber, ber, ber ďalší odber,
EKG toč, vyšetři moč, urob výter
Lieč, lieč, s úsmevom a rýchlo,
Lege artis, lieč, lieč lieč! 😊://

Sen sa stal skutočnosťou

MUDr. Michaela Macháčová, prezidentka 24. WONCA konferencie

Milí kolegovia, predstavte si, že sedíte počas zasadnutia európskeho výboru 22. WONCA konferencie v Kodani a v silnej konkurencii uchádzačov zrazu zaznie veta: „Víťaznou, usporiadateľskou krajinou 24. WONCA EUROPE CONFERENCE sa stáva SLOVENSKO, s témou Ľudská stránka medicíny (The Human Side of Medicine).“

V tom okamihu Vami prebehnú všetky druhy emócií, od neuveriteľnej radosti až po instantný, tri roky trvajúci obrovský pocit zodpovednosti.

Tri roky ubehli neskutočne rýchlo a nastal deň D, ktorý od prvého okamihu až po záverečný ceremoniál predstihol všetky naše očakávania, aj najtajnejšie sny.

1919 účastníkov z celého sveta nám na konferencii každý deň, každou aktivitou len potvrdzovali, že ľudská stránka medicíny sa musí stať kľúčovým pilierom v poskytovaní primárnej zdravotnej starostlivosti vo všetkých kútoch sveta.

Moje poďakovanie patrí nielen účastníkom konferencie, ale predovšetkým všetkým členom skvelého organizačného a vedeckého tímu, ktorí nad rámec svojich každodenných povinností venovali nespočítateľné množstvo hodín na to, aby konferencia dopadla čo najlepšie. Z pozície prezidentky tejto konferencie mi bolo nesmiernym potešením a ctou pracovať s týmto tímom.

Slovenská Spoločnosť Všeobecného Praktického Lekárstva a jej členovia opäť dokázali, tentokrát na celosvetovej úrovni, že sú na Slovensku lídrami nielen po organizačnej, ale najmä po odbornej stránke.

Je mi ctou byť členkou SSVPL a spolupracovať s vysoko erudovanými ľuďmi z výboru, ktorí sú zároveň mojimi priateľmi.

Ľudská stránka medicíny je motto aj našej odbornej spoločnosti.

Spätné väzby počas konferencie, aj po jej skončení nás len utvrdili v tom, že sme svoju prácu odvedli na výbornú a dokázali sme, že poskytovanie zdravotnej starostlivosti všeobecných lekárov na Slovensku je na svetovej úrovni.

A ako hovoria moje deti – „Dali sme to!“
A ja dodávam – máme byť na čo hrdí!

Boli sme a sme svetoví...

Rok 2019 a 1919 účastníkov...

Fatalisti by mohli hovoriť o šťastnej deviatke...

Domáci aj zahraniční účastníci 24. Európskej WONCA konferencie však hovorili o profesionalite, odbornosti a precíznej príprave podujatia, vďaka ktorým sa všeobecní lekári zo Slovenska so ctou zaradili do veľkej rodiny praktických lekárov sveta.

V dňoch 26. – 29.6.2019 privítala vo veľkolepom štýle Bratislava na 24. Európskej WONCA konferencii takmer 2 000 všeobecných praktických a rodinných lekárov z celého sveta. Hlavnou témou tohto jedinečného medicínskeho stretnutia odborníkov z celého sveta bolo motto „Všeobecná prax – ľudská stránka medicíny“.

Na konferencii zazneli prednášky z rôznych odborných oblastí. Základom programu boli originálne abstrakty a príspevky od vedúcich medzinárodných vedeckých spoločností a špeciálnych záujmových skupín uznaných organizáciou WONCA. Konferencia ponúkla aj interaktívne diskusie medzi organizáciami zastupujúcimi slovenského pacienta a účastníkmi tohto odborného stretnutia.

Pre slovenských všeobecných praktických lekárov šlo o jedinečnú príležitosť stretnúť sa s kolegami z celého sveta, inšpirovať sa pozitívnymi príkladmi zo zahraničia a vďaka týmto poznatkom posúvať primárnu zdravotnú starostlivosť na Slovensku ďalej dopredu.

MUDr. Peter Pekarovič, vedecký sekretár SSVPL považuje konanie WONCA konferencie na Slovensku v dejinách slovenského všeobecného lekárstva za obrovský míľnik. „Odbornosť všeobecného lekárstva dnes nie je na organizačnom a politickom výslni nielen na Slovensku, ale aj v mnohých iných krajinách Európy. Takmer všade musia všeobecní lekári o svoje postavenie bojovať, musia presadzovať poskytovanie zdravotnej starostlivosti efektívnym a bezpečným spôsobom. Skúsenosti z celého sveta jednoznačne hovoria o tom, že tam, kde je dôraz kladený na všeobecnú lekársku starostlivosť, ktorá je vybavená odborne kompetenčne – teda, že lekár môže robiť



„Ľudská stránka medicíny je motto aj našej odbornej spoločnosti.“

veci, ktoré vie; ktorá je zabezpečená finančne tak, že nemusí zápašiť o holé prežitie, ale môže sa v pokoji venovať svojej medicínskej práci, tam funguje zdravotníctvo najefektívnejšie a pre celú spoločnosť najlepšie. Presadzovať tieto princípy nie je dnes jednoduché a na konferencii sa za ne jednotne postavili lekári z celého sveta.“



Napriek špecifickým podmienkam, v ktorých slovenskí všeobecní lekári pracujú sa im získaním nominácie na organizovanie 24. európskej WONCA konferencie podarilo presadiť na medzinárodnom poli.

„Bola to dlhodobá práca skupiny zapálených ľudí,“ konštatuje MUDr. Peter Pekarovič. „Pred tromi rokmi sme s našim projektom postúpili do užšieho výberu uchádzačov. Podľa môjho názoru bol najlepší a práve to zavážilo pri rozhodovaní v druhom kole. Pri tajnom hlasovaní bolo v miestnosti také ticho, že by bolo počuť padnúť aj špendlík,“ popisuje svoje emócie MUDr. Pekarovič. „A keď vyhlásili za víťaza Bratislavu, prepuklo v miestnosti všeobecné nadšenie. Porazili sme vtedy v konkurencii také mestá ako Paríž, Florenciu, Dubrovnik a ďalšie európske metropoly, takže sme sa v roku 2016 stali „Majstrami Európy“ vo všeobecnom lekárstve,“ spomína s úsmevom.

Európska WONCA konferencia sa podľa neho svojim významom približuje olympijským hrám. Tiež ide o to ukázať to najlepšie, čo dokážeme a posúvať úroveň výkonov a poznania vyššie. „Je to udalosť, ktorú všade vo svete otvárajú prezidenti, na ktorej národ ukazuje toto sme my a toto vieme.“ A slovenskí organizátori to ukazovali kolegom z celého sveta – od Nového Zélandu, Austrálie, cez ázijské a africké krajiny, až po Severnú a Južnú Ameriku.

A čo je podľa MUDr. Petra Pekaroviča napriek rozdielnym zdravotným systémom jednotlivých krajín, spoločným menovateľom práce všeobecných lekárov na celom svete? „Spoločnou črtou všeobecného lekárstva je to, že prvý kontakt populácie, ktorá potrebuje zdravotnú starostlivosť, prebieha vo väčšine krajín na poli všeobecného lekárstva. A pri prvom kontakte veľmi záleží na tom akú prácu v tej chvíli všeobecný lekár vie spraviť a môže spraviť. Od toho sa odvíja ďalší osud pacienta. Na konferencii sa potvrdilo, že odborná úroveň všeobecného lekárstva je kľúčovou otázkou poskytovania zdravotnej starostlivosti. Potvrdili sme si, že aj na Slovensku je potrebné bojovať za to, aby všeobecné lekárstvo získalo kompetencie,

ktoré potrebuje. A po ľudskej stránke nás teší, že úspechom konferencie sme si urobili dobré meno tak, ako sa len dalo a aj kúsok viac ako sme očakávali.“

Slovensko-český deň

Ako ukázala 24. Európska WONCA konferencia všeobecní praktickí a rodinní lekári, ktorí poskytujú komplexnú starostlivosť v priebehu celého života človeka dnes na celom svete čelia podobným výzvam.

Nedostatok ľudských zdrojov, nadmerné pracovné zaťaženie, obrovská administratívna záťaž, kvalita vzdelávania, úroveň finančného ohodnotenia, spoločenská, ale aj morálna podpora ich postavenia sú len časťou problémov, ktoré musia pri každodennej starostlivosti o pacienta riešiť.

Na stretnutí však nešlo o vyrátavanie problémov, ktoré odborníkov na celom svete trápia, ale najmä o hľadanie možných riešení. Aj keď sú zdravotné systémy krajín sveta rozmanité, spája ich spoločný záujem, ktorým je kvalitná starostlivosť o pacienta. Aj v krajinách, ktoré sú si blízke nielen geograficky, ale aj historicky a mentálne.

Zaujímavým podujatím konferencie bol Slovensko-český deň, ktorý organizovala MUDr. Mária Matusová.

„Program sme venovali aj histórii, aj perspektívam odboru v oboch krajinách, pretože je to práve história, ktorá nás spája. Vďaka profesorom z Čiech bola pred 100 rokmi založená Lekárska fakulta UK. Počas celého dňa sme bilancovali, ale venovali sme sa aj otázkam vzdelávania lekárov, e-zdraviu, rozširovaniu kompetencií, problematike rozdielov medzi prácou lekára na vidieku a v meste, či otázkam preventívnej starostlivosti. Dovolím si tvrdiť, že hoci sme s českými susedmi mali po rozdelení Československa rovnakú štartovaciu čiaru, pokiaľ ide o rozvoj všeobecného lekárstva sú naši západní kolegovia o desať rokov vpredu, nielen pokiaľ ide o rozsah kompetencií, ale aj hradenie platieb od poisťovní.“

Lekári z celého sveta spoznali aj našu krajinu

WONCA konferencia bola aj vynikajúcou príležitosťou zviditeľňovania Slovenska vo svete. Podľa MUDr. Sone Ostrovskej mali budúci návštevníci konferencie už rok

pred ňou príležitosť spoznávať našu kultúru a historické pamiatky, krásy hlavného mesta a rozmanité možnosti prežívania voľného času prostredníctvom pravidelnej aktualizácie webovej stránky a sociálnych sietí.

„Popri tom, že na konferencii sa tvrdo pracuje v mnohých sekciách, v malých pracovných skupinách, veľké prednášky navštevuje množstvo ľudí, rokovacím jazykom je angličtina, snažili sme sa predstaviť návštevníkom Slovensko ako sa dalo, aj po historickej aj po kultúrnej stránke ako neoddeliteľnú súčasť vyspelej Európy. Už len možnosť usporiadať túto konferenciu vo veľkej konkurencii európskych krajín bola pre nás veľkou ctou a výzvou, ale zároveň aj obrovskou zodpovednosťou. Ale vďaka neúnavnému nadšeniu a elánu organizátorov konferencie verím, že sme pred takmer 2 000 kolegami z celého sveta obstáli so ctou.“

Slovenskí všeobecní lekári boli pyšní hostitelia.

„Počiatkové obavy ako nás zoberú kolegovia z vyspelých krajín Európy, ako budú vnímať naše maličké Slovensko, mesto Bratislavu bez veľkého kongresového centra sa hneď v prvých hodinách konferencie rozplynuli. O obavách a pochybnostiach sa pri nabitom odbornom programe nedá rozmýšľať a to čo sa najskôr ukazovalo ako nevýhoda, teda chýbajúce veľké kongresové centrum, sa v Bratislave premenilo na prednosť. Veď jednať v slávnostne a elegantne pôsobiacich priestoroch Národného divadla, či v Zrkadlovej sieni Primaciálneho paláca sa nepodarilo doposiaľ asi na žiadnej WONCA konferencii. Z tejto kombinácie boli návštevníci nadšení a odozvy boli mimoriadne pozitívne,“ hodnotí atmosféru podujatia MUDr. Soňa Ostrovská.



Wonca

O organizácii WONCA

- **Svetová organizácia rodinných lekárov WONCA** je globálna nezisková profesionálna organizácia, ktorá zastupuje všeobecných praktických a rodinných lekárov zo všetkých regiónov sveta.
- Jej poslaním je zlepšovať kvalitu života národov sveta prostredníctvom vysokých štandardov starostlivosti lekárov prvého kontaktu.
- Bola založená v roku 1972 a v súčasnosti združuje viac ako 130 členských organizácií z približne 150 krajín, ktoré zastupujú asi 600 000 všeobecných praktických a rodinných lekárov.
- **Európska regionálna pobočka WONCA Europe** je akademickou a vedeckou spoločnosťou pre všeobecnú prax /rodinné lekárstvo v Európe, ktorá zastupuje 47 členských organizácií a viac ako 120 000 praktických a rodinných lekárov v Európe.

„Tieto konferencie majú vo svete vysokú úroveň a naozaj sa nemáme za čo hanbiť, pretože nadšenie kolegov, ktorí toto podujatie pripravovali dva roky bolo obrovské a bolo to cítiť na každom kroku. Ľudia spoznali prácu našich všeobecných lekárov, spoznali Slovensko, ale aj každodenný život Slovákov.“

Prečo je podľa organizátorov WONCA konferencie dôležitá výmena skúseností s kolegami zo zahraničia?

MUDr. Adriana Šimková hovorí:

„Našla som si množstvo priateľov, lekárov, ktorí ma pozývajú do svojich praxí. Nové kontakty prinášajú nové vedomosti a obohatenie klasickej rutinej praxe v ambulancii všeobecného lekára. A aj keď to vyznie paradoxne, pomáha aj zistenie, že nielen lekári na Slovensku sa boria s určitými problémami, ale, že s podobnými problémami bojujú aj lekári v zahraničí.“

MUDr. Mária Matusová:

„Je to dôležité, pretože sami na vlastnej koži zisťujeme ako nemáme niektoré problémy dobre riešené. Učíme sa od zahraničných kolegov, kde veľa vecí funguje lepšie a snažíme sa tieto skúsenosti implementovať u nás na Slovensku.“

MUDr. Peter Makara, prezident SSVPL sa priznáva, že osobne takýto úspech konferencie nečakal:

„Sám som bol až prekvapený ako perfektne sa nám to podarilo nakoniec urobiť. Na podujatí bola veľmi slušná účasť a zahraniční hostia z celého sveta spontánne vyjadrovali z konferencie nadšenie a spokojnosť nielen s odborným programom, ale aj s atmosférou Bratislavy. Pre našu spoločnosť bolo veľkým zadostučinením, že ocenili aj organizačnú stránku podujatia. Ich reakcie nám dodali veľa energie do ďalšej práce. Trochu ma mrzí nízka účasť slovenských a českých kolegov, pretože práve pre nich sme pripravili Slovensko-český deň. Pri každodennej pracovnej vyťaženej v ambulanciách nemajú veľa príležitostí vycestovať do sveta a teraz sa im núkal svet ako na tanieri priamo doma.“

Na konferencii mohli nasať atmosféru svetového kongresu, ktorý je predsa len iný ako národné podujatia. Lekári, ktorí sú zatvorení celý rok v ambulanciách sa zrazu cítia svetovo.“

A prečo sú podľa prezidenta SSVPL takéto podujatia dôležité?

„Pre výmenu skúseností, ale aj preto, aby človek v každodennej pracovnej monotónnosti pookrial, aby získal iný pohľad a nové nasadenie a entuziazmus pre prácu,“ uzatvoril hodnotenie 24. Európskej WONCA konferencie MUDr. Peter Makara.

24th WONCA EUROPE CONFERENCE

Spoločné vyhlásenie účastníkov konferencie

Ľudská stránka medicíny učíme sa, aké je byť pacientom a aké je byť doktorom



Ako všeobecní lekári sa stávame súčasťou intímneho života rodín, ktorým poskytujeme starostlivosť. V každej interakcii s našimi pacientmi je istý citový prvok – smútok, radosť, hnev, odmietnutie, frustrácia, akceptácia, nádej alebo údiv. Tieto pocity často potlačíme v bežnom fungovaní počas našich rušných dní. Občas sa nás ale niečo hlboko dotkne a sme nútení zakúsiť realitu života a stratu.

V praxi všeobecných lekárov v našom regióne trávime čoraz viac času pred počítačom. V dôsledku rôznych stratégií, potreby zaznamenať a uchovať informácie dostupné pre viacero strán a prechodom na digitalizovaný reporting sa stalo, že sa práca všeobecných lekárov do značnej miery točí okolo obrazoviek, skôr než na strane pacienta.

Ďalšou problematicky sa vyvíjajúcou oblasťou je, že komerčné záujmy a pokračujúce vysoké investície do sekundárnej a terciárnej starostlivosti sú v rozpore so všeobecným nastavením medzi akcionármi, že primárna starostlivosť je optimálny spôsob poskytovania účelnej a účinnej zdravotnej starostlivosti.

Za týchto okolností a v snahe poskytnúť čo najkvalitnejšiu a bezpečnú starostlivosť, môžu nastať chyby a presný opak. Všeobecní lekári sú tiež ľudia a táto skúsenosť môže byť zahabujúca a bolestivá.

„Je oveľa dôležitejšie vedieť, aký typ osoby má chorobu, než vedieť, aký typ choroby osoba má.“

Ako môžeme zaručiť, aby naše digitálne úlohy poskytl hodnotu tým, na ktorých skutočne záleží: pacientom? V týchto časoch intenzívneho vedeckého výskumu a technologických zmien sa ľudská stránka medicíny stáva čoraz dôležitejšou.

Ľudská stránka má hlbokú hodnotu tak pre pacientov ako aj lekárov

Na záver **24. Konferencie WONCA Európa** uznávame, že všeobecní lekári musia pracovať na ľudských a osobných celoživotných vzťahoch so svojimi pacientmi. Rozvíjanie otvorených vzťahov a venovanie viac času pacientom pomáha rodinným lekárom zvyšovať kvalitu prevencie a starostlivosti.

Na to, aby sme kultivovali tieto zásadné prvky, mali by sme:

1. zaviesť **úzku spoluprácu s vládami**, tvorcami stratégií a mimovládny organizáciami, aby sme zlepšili pochopenie povahy a podstaty služieb všeobecných lekárov a ich ústrednú úlohu **v primárnej zdravotnej starostlivosti** a zvýšili počet ľudských zdrojov tam, kde je to potrebné,
2. bližšie **spolupracovať so vzdelávacími inštitúciami** a súčasnými a budúcimi študentmi medicíny,
3. pokračovať v starostlivosti a poskytovaní útechy našim pacientom **individualizovanou liečbou** a vyhýbaním sa nadbytočnej diagnostike a nadmernej liečbe a rovnako ako aj nedostatočnej diagnostike a zanedbanej liečbe,
4. **rozvíjať akčný plán** a spolupracovať so všetkými subjektmi, aby sme zlepšili podmienky práce pracovníkov v primárnej zdravotnej starostlivosti, aby sme im zabezpečili spoločenskú a psychickú prosperitu.

Nakoniec by sme mali všetci pamätať na slová Hippokrata: „Je oveľa dôležitejšie vedieť, aký typ osoby má chorobu, než vedieť, aký typ choroby osoba má.“ Neexistuje počítačový algoritmus, ktorý by toto vedel dosiahnuť.

Čo znamenajú logá v našom včelom pláste?



Našou základnou filozofiou je deklarácia z Alma Aty, ktorú prijalo svetové zdravotnícke zhromaždenie v roku 1978 a ktorá definuje kvalitnú a dostupnú zdravotnú starostlivosť pre všetkých. Svoje vyjadrenie našla táto deklarácia aj v našej ústave, kde v článku 40 ústavy je garantovaná bezplatná zdravotná starostlivosť za tých istých podmienok, pre všetkých občanov rovnako. V tejto garancii Slovensko predbehlo celý svet. Svet sa nás usiluje t.č. dobehnúť a v rámci Astanského procesu, ktorý prebieha v súčasnosti sa rieši univerzálna dostupnosť k zdravotnej starostlivosti pre všetkých ľudí v rámci krajín OSN.

SLS je našou materskou organizáciou, na pôde ktorej sme vyrástli a aj my odvodzujeme svoje počiatkové aktivity od koreňov už v 19. storočí: 5. januára 1833 založili mladí ľudia študujúci na Lekárskej fakulte v Pešti pod vedením Jonáša Bohumila Guotha Spoločnosť lekársko-slovanskú, prvý samovzdelávací lekársky spolok v stredoeurópskom kontexte. Bol to významný národno-kultúrny čin, ktorým sa naša lekárska verejnosť zapojila do sústavy lekárskejších spoločností v stredoeurópskom kontexte, čo je porovnateľné s aktivitou českých lekárov, ktorí pod vedením J.E.Purkyňa založili v tej dobe Spolek lékařů českých (1862) a so založením Spolku maďarských lekárov v Uhorsku (1840).

Zakotvenie v medzinárodnej komunite všeobecných lekárov je dané našim členstvom v Európskom fóre primárnej starostlivosti (EFPC) a predovšetkým vo svetovej organizácii všeobecných praktikov vo Wonca World. Áno kolegovia dnes sme pl-

nohodnotnou súčasťou rodiny viac ako 500 000 všeobecných lekárov zo 131 krajín sveta. Tento rok sme organizovali našu prvú Wonca konferenciu v Bratislave a tým sme zavřili emancipáciu slovenských všeobecných lekárov na medzinárodnom poli.

Veľmi dôležitú úlohu má ministerstvo zdravotníctva. Mal by to byť jeden z našich najväčších podporovateľov nakoľko sa dnes akceptuje ako fakt, že všeobecné praktické lekárstvo je kľúčom k efektívnej, kvalitnej a dostupnej zdravotnej starostlivosti. Je ľudskou stránkou medicíny. No dnes máme už po niekoľko rokov situáciu, ktorú charakterizujú slogany našej konferencie. Aj nadchádzajúca XXXX. Konferencia sa nesie bohužiaľ pod heslom „Všeobecné praktické lekárstvo v tieni“. MZSR dnes plánuje rozvíjať nemocnice ale ambulancie plánuje nechať naďalej upadať.

Namiesto stratifikácie zdravotníctva, ktorá by mala byť postavená na rozvoji ambulancií, pripravuje bez konsenzu s odbornou verejnosťou tzv. svoju stratifikáciu nemocníc.

Myslím si, že MZSR si dnes neplní svoju úlohu a zdravotníctvo pod jeho vedením sa ocitá stále vo väčšej kríze. Zostáva nám iba veriť, že doba, kedy MZSR bude robiť kroky prospešné pre pacientov aj pre zdravotníkov príde. Musíme to vydržať, zjednocovať celú zdravotnícku verejnosť a pacientov a trpezlivo spolupracovať a hľadať riešenia dlhodobu odsúvaných problémov so všetkými relevantnými silami.

A nakoniec je to šesťuholník WHO. Svetová zdravotnícka organizácia je našim skutočným organizátorom aj regulátorom, ktorý sa najviac podieľa na našom raste. Môžeme spokojne povedať, že na Slovensku plníme úlohy stanovené nám WHO a tým prispievame k zlepšovaniu zdravotnej starostlivosti o našich obyvateľov.

Spracoval Peter Lipták

MAGNOSOLV®



DENNÁ ODPORÚČANÁ DÁVKA HORČÍKA V JEDNOM VRECKU

- Obsah horčička v jednom vrecku – 365 mg¹
- Príjemná citrónová chuť
- Napomáha k dodržiavaniu pitného režimu
- Neobsahuje cukor¹
- Vhodný pre diabetikov¹

Skrátená informácia o lieku

Názov lieku: Magnosolv. **Zloženie:** Jedno vrecko (6,1 g) obsahuje 670 mg ľahkého zásaditého uhličitanu horečnatého (čo zodpovedá 169 mg horčička) a 342 mg liečiva ľahkého oxidu horečnatého (čo zodpovedá 196 mg horčička), celkový obsah horčička v jednom vrecku je 365 mg. **Vovodnomroztokuvznikáči:trónahorečnatý.** Jedno vrecko tiež obsahuje 238,93 mg (10,39 mmol) sodíka a 194,8 mg (5 mmol) draslíka. **Terapeutické indikácie:** Stav spôsobené nedostatkom horčička nevyžadujúce injekčné podanie. **Dávkovanie a spôsob podania:** dávkovanie je závislé od stupňa nedostatku horčička. Pri zníženej hladine horčička v krvi (chronický nedostatok horčička) sa odporúča denné podávanie minimálne počas 4 týždňov. Priemerná odporúčaná dávka je 4,5 mg horčička (0,185 mmol) na kilogram telesnej hmotnosti. Pri chronických a ťažkých akútnych stavoch nedostatku horčička možno, pokiaľ neexistujú kontraindikácie, zvýšiť dennú dávku až do odstránenia nedostatku na 9 mg (0,375 mmol) horčička na kilogram telesnej hmotnosti. **Kontraindikácie:** Precitlivosť na liečivá alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok. Zvláštnu opatnosť je potrebné venovať pacientom s ťažkými poruchami funkcie obličiek a dehydratáciou. **Osobitné upozornenia a opatrenia pri používaní:** Pri ťažkých poruchách renálnych funkcií, keď je pokles na úrovni 0-5 % normálnej renálnej funkcie (čo zodpovedá glomerulárnej filtrácii 5-10 ml/min), je potrebné okrem obsahu horčička v lieku zohľadniť aj obsah draslíka v lieku. U týchto pacientov sú potrebné pravidelné laboratorné vyšetrovania. Hladina sérového horčička zvyčajne nepresahuje 1,3 mmol/l. Príznaky silnej únavy po užití vysokých dávok lieku Magnosolv môžu poukazovať na zvýšenú hladinu horčička v krvi. V takýchto prípadoch je nevyhnutné, okrem kontroly sérových koncentrácií, znížiť denné dávky lieku, prípadne liečbu prerušiť. Znížiť dennú dávku alebo ukončiť liečbu je tiež potrebné, ak sa vyskytnú iné problémy. Tento liek obsahuje 238,93 mg sodíka v jednom vrecku čo zodpovedá 12% WHO odporúčaného maximálneho denného príjmu 2 g sodíka pre dospelú osobu. Maximálna denná dávka tohto lieku zodpovedá 24 % WHO odporúčaného maximálneho denného príjmu sodíka pre dospelú osobu. Magnosolv je považovaný za liek s vysokým obsahom sodíka. Musí sa vziať do úvahy u pacientov na diéte s kontrolovaným obsahom soli. Tento liek obsahuje 194,8 mg draslíka v jednom vrecku. Musí sa vziať do úvahy u pacientov so zníženou funkciou obličiek alebo u pacientov na diéte s kontrolovaným obsahom draslíka. **Liekové a iné interakcie:** horčička obsiahnutý v lieku môže tvoriť soli alebo komplexných zlúčenín znížiť absorpciu železa, tetracyklínu a fluoridu sodného. Preto sa má Magnosolv užívať 3-4 hodiny pred alebo po užití týchto liečiv. Pri súbežnom užívaní draslík šetriacich diuretik je potrebné zohľadniť draslík obsiahnutý v lieku. V takýchto prípadoch je indikovaná diéta so zníženým obsahom draslíka. **Fertilita, gravidita a laktácia:** Používanie lieku Magnosolv nie je kontraindikované v gravidite ani v období laktácie. Klinické štúdie dokázali, že sa po perorálnom podávaní magnézia počas gravidity znížil výskyt komplikácií (napr. predčasná pôrodná bolesť, krvácanie, krčie v nohách, atď), čo má pozitívny vplyv na hmotnosť plodu. **Nežiaduce účinky:** Môže sa objaviť riedka stolica, predovšetkým ako následok užívania vysokých dávok. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Mylan IRE Healthcare Limited, Unit 35/36, Grange Parade, Baldoyle Industrial Estate, Dublin 13, Írsko. **Registračné číslo:** 39/0895/92-CS. **Spôsob výdaja lieku:** Liek je viazaný na lekárske predpis. **Dátum revízie textu:** 10/2018. Podrobné informácie o lieku sú dostupné na internetovej stránke Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv (SUKL) <https://www.sukl.sk>. Skrátená informácia o lieku bola pripravená v decembri 2018. Pred predpisávaním lieku si prečítajte súhrn charakteristických vlastností lieku.

mediPRÁVNIK chráni vašu ambulanciu pred právnymi rizikami

Úlohou lekára je liečiť. Je odborníkom na medicínu. Každý lekár ktorý má ambulanciu však denne cíti, že je stále viac ohrozovaný rizikami zo strany ministerstva, úradu pre dohľad, nárokmi zdravotnej poisťovne, ale dokonca aj samotným pacientom.

mediPRÁVNIK AMBULANCIA je cieleňý na efektívne online právne poradenstvo pre malé ambulancie. Jeho devízou je to, že ambulancie ktoré nemajú veľké zdroje na právne zastupovanie, môžu mať pri nízkej cene (cena už od 7€ mesačne) pravidelnú podporu od špecializovanej advokátskej kancelárie h&h PARTNERS (hhpartners.eu), ktorá je v zdravotníckom práve doma.

Na základe dlhodobej spolupráce medzi SSVPL a advokátskou kanceláriou h&h PARTNERS, majú členovia SSVPL zľavu na službu mediPRÁVNIK AMBULANCIA vo výške 10%. Registráciu do služby mediPRÁVNIK je možné realizovať ihneď na www.medipravnik.sk.

SSVPL pre svojich členov pripravila možnosť získania bezplatného právneho poradenstva priamo na XXXX. Výročnej konferencii SSVPL. V zóne označenej logom mediPRÁVNIK môžete od štvrtku 10.10.2019 do soboty 12.10.2019 využiť prítomnosť právnikov advokátskej kancelárie h&h PARTNERS a požiadať ich o radu ako riešiť váš právny problém.

So službou mediPRÁVNIK AMBULANCIA získate:

- **PRÁVNIK na telefóne**
V ťažkých chvíľach je dobré mať priateľa na telefóne. mediPRÁVNIK dáva možnosť telefonicky kontaktovať špecializovaných právnikov kancelárie h&h PARTNERS a získať rýchlu radu ako postupovať pri riešení problému.
- **Informácie o zmenách legislatívy v zdravotníctve**
Newsletter obsahuje prehľad dôležitých zmien v legislatíve ktoré sa týkajú vašej ambulancie. Nemusíte hľadať na internete, informácie si vás spoľahlivo nájdu samé. Každý mesiac priamo vo vašej emailovej schránke.
- **Odpovede na aktuálne otázky**
mediPRÁVNIK píše o tom ako sa ambulancia môže vyhnúť vyhnúť sankciám a ako čo najjednoduchšie plniť zákonom uložené povinnosti. V článkoch odpovedáme na otázky, ktoré lekári riešia a nevedia si s nimi rady. Zrozumiteľné a jednoduché odporúčania, ktoré môžu ušetriť nervy a peniaze pri kontrolách správnych orgánov.
- **Informované súhlasy a dokumenty okamžite k dispozícii**
Ako má vyzerať informovaný súhlas, ktorý chráni ambulanciu pred žalobami pacientov? Práve tieto a ďalšie otázky vám pomôžu vyriešiť dokumenty, ktoré si v rámci služby mediPRÁVNIK AMBULANCIE môžete stiahnuť. Staráme sa o to, aby boli dokumenty každoročne aktualizované a v súlade s právnymi predpismi.
- **Ambulancia „na kľúč“**
Prehľad najdôležitejších právnych povinností ambulancie na jednom mieste a to aj s termínmi, kedy ich musíte splniť.

mediPRÁVNIK AMBULANCIA

Služba pre tých, ktorí chcú pokojne spať a mať svoju ambulanciu chránenú pred právnymi rizikami

Registrujte sa už dnes na medipravnik.sk a získajte:

- ♥ upozornenie na legislatívne zmeny, o ktorých musíte vedieť
- ♥ právnika na telefóne vtedy, keď ho potrebujete
- ♥ vzory informovaných súhlasov pre vašu ochranu
- ♥ upozornenia na najdôležitejšie právne povinnosti, aby ste sa vyhli pokutám
- ♥ certifikát právnej ochrany

Zľava 9% pre členov SSVPL



Jubilujeme... Bilancujeme...

- 40 rokov činnosti spoločnosti od roku 1979 do roku 2019
- 1 361 členov
- od roku 1982 pridružený člen WONCA
- od roku 2006 riadny člen Európskeho fóra primárnej starostlivosti (EFPC)
- od roku 2016 riadny člen WONCA

Naša Slovenská spoločnosť všeobecného praktického lekárstva tento rok oslavuje významné výročie svojej existencie.

Od začiatku najstaršej odbornej spoločnosti slovenských všeobecných praktických lekárov je jej základným cieľom zabezpečovanie vzdelávania, ale aj ostatných podmienok pre plnenie ich esenciálnych úloh v zdravotnom systéme.

Čriepky z histórie našej spoločnosti...

Od roku 1954 sa od „obvodného lekára“ požadovala špecializačná skúška z vnútorného lekárstva I. stupňa. Po jej získaní boli lekári označovaní aj ako „všeobecní internisti“ a nazývaní „obvodnými“ alebo „závodnými“ lekármi.

V polovici 70-tych rokov minulého storočia sa ozývali prvé nesmelé hlasy o potrebe vytvorenia odbornej spoločnosti, ktorá by túto skupinu lekárov, vzhľadom na ich špecifickú prácu v teréne, združovala. Túto potrebu podporil aj program „Zdravie pre všetkých do roku 2 000“, ktorý bol vyhlásený na zasadnutí WHO v roku 1976 v Alma Ate, podľa ktorého v napĺňaní jeho cieľov zohrávali hlavnú úlohu práve lekári v primárnej sfére.

Myšlienka potreby vzniku takejto organizácie získala podporu Slovenskej lekárskej spoločnosti a Ministerstva zdravotníctva SSR a na ustanovujúcej konferencii spoločnosti, ktorá sa konala 10.11.1979 v Prievidzi sa zúčastnilo 350 lekárov z celého Slovenska. Tento deň je oficiálne označovaný ako deň založenia Slovenskej spoločnosti všeobecného lekárstva.

Založením odbornej spoločnosti všeobecného lekárstva vyvrcholili snahy a mravčia práca rozhladených lekárov z celého Slovenska. Odborná spoločnosť dosiahla najvyššiu organizovanosť v roku 1991, kedy mala 2000 členov. Dnes registrujeme takmer 1 400 členov.

Spoločnosť od svojho vzniku organizovala 2 x ročne celoslovenské odborné konferencie, na ktorých sa zúčastňovalo priemerne 250 lekárov.

Dnes sa celoslovenská konferencia koná 1 x ročne, tradične druhý októbrový víkend, s účasťou viac ako 1 000 účastníkov.

Sme súčasťou veľkej svetovej rodiny všeobecných praktických lekárov...

Slovenská spoločnosť všeobecného lekárstva sa stala členom Európskej spoločnosti praktických lekárov (SIMG) a po splynutí SIMG s WONCA (Svetovou organizáciou praktických a rodinných lekárov) sa stala členom WONCA – od roku 1982 ako pridružený člen WONCA (Svetová organizácia praktických a rodinných lekárov) a v roku 2016 nás prijali za riadneho člena.

Plné členstvo vo WONCA garantuje našej spoločnosti účasť na konferenciách vo svete, ale aj účasť popredných svetových prednášateľov na našich vzdelávacích akciách. Ako nový člen WONCA a zároveň člen EEPC (Európske fórum pre primárnu starostlivosť) sme v roku 2016 dostali pozvanie na stretnutie EMA (European medicines agency) v Londýne s lekármi prvého kontaktu z európskeho regiónu. Tým, že sme sa stali riadnym členom WONCA, sme rozhodnutím výboru postupne personálne obsadili všetky sekcie WONCA.

Podporu a dôveru WONCA sme v roku jubilea našej spoločnosti dokázali zúročiť a slovenské všeobecné lekárstvo dôstojne reprezentovať pri organizácii 24. Európskej WONCA konferencie, na ktorej sa v hlavnom meste Slovenska v Bratislave stretlo 1019 účastníkov z celého sveta. Hlavnou témou stretnutia bola téma „Všeobecné lekárstvo – ľudská stránka medicíny.“

Naša spoločnosť sa aktívne zúčastňuje konferencií WONCA a podporuje aktívnu účasť našich členov na týchto konferenciách a rovnakým spôsobom podporuje aj účasť mladých všeobecných praktických (do 5 rokov praxe).

V roku 2018 naša spoločnosť úspešne zorganizovala v Bratislave aj kongres EQuiP. EQuiP je organizácia zaoberajúca sa dodržiavaním kvality, efektivity a bezpečnosti poskytovania zdravotnej starostlivosti v primárnej starostlivosti.

Podporujeme mladých kolegov...

Od roku 2014 existuje pri SSVPL odborná sekcia Mladí praktici, ktorá združuje mladých lekárov a lekárky do 5 rokov po atestácii zaradených do odboru Všeobecné lekárstvo.

Mladí praktici majú svoju aktívnu webovú stránku, aktívne diskutujú na sociálnej sieti na stránke Mladí Praktici Slovensko. Každoročne vedú svoj workshop na rôzne aktuálne témy na konferencii SSVPL v Starom Smokovci v Tatrách.

Sú aktívni aj v rámci medzinárodnej spolupráce juniorských organizácií lekárov prvého kontaktu v Európe. Patria do hnutia Vasco da Gama Movement, ktoré každoročne organizuje stretnutia mladých praktikov v rámci prekonferencie VdGM, ktorá predchádza európsku konferenciu WONCA (Svetová organizácia rodinných a praktických lekárov). A tento rok títo mladí a nadšení kolegovia úspešne zvládli organizáciu prekonferencie pre konferenciu WONCA 2019.

Členstvo v medzinárodnom hnutí VdGM im umožňuje absolvovať veľmi výhodné zahraničné stáže a výmenné pobyty. Spolu s ostatnými mladými praktikmi z Európy sa slovenskí Mladí Praktici zúčastňujú na medzinárodných aktivitách a výmenách názorov (Fórum VdGM), snažia sa inšpirovať iných a zároveň preniesť to najlepšie z Európy k nám.

SSVPL je aktívna aj na akademickej pôde...

Jedným z prioritných cieľov našej spoločnosti je pritiahnúť do nášho odboru čo najviac mladých ľudí. Aj preto je potrebné začínať s propagáciou odboru všeobecného lekárstva už v „školských laviciach.“

V roku 2013 vznikla na Lekárskej fakulte UK v Bratislave Klinika urgentnej a všeobecnej medicíny. V rámci výuky naši členovia na prednáškach popularizujú náš odbor v radoch študentov bez nároku na honorár.

Sú aj autormi prvej vysokoškolskej učebnice: „Vybrané kapitoly zo všeobecného lekárstva pre študentov medicíny“, ktoré sú dostupné v elektronickej forme na stránke LF UK a boli bezplatne odovzdané aj lekárom, ktorí sa zúčastnili našej výročnej konferencie v Tatrách 2015.

Venujeme sa aj študentom medicíny v rámci dvojtýždňových praxí a naše vedomosti radi odovzdáme aj rezidentom počas ich 6 mesačnej praxe. Podporujeme, aby rezident absolvoval prax na ambulancii v regióne, kde chce zostať pracovať alebo optimálne v ambulancii, ktorú perspektívne prevezme. Iba takto sa môže zoznámiť so špecifikami regiónu a komunity, kde bude pracovať.

SSVPL organizuje regionálne odborné semináre a zabezpečuje preklad a distribúciu dôležitých dokumentov a publikácií venovaných primárnej starostlivosti.

V centre pozornosti pacient...

Jedinečným špecifikom práce všeobecných lekárov je fakt, že okrem chorých pacientov sa staráme aj o zdravých ľudí. Rovnako dôležitá ako spolupráca s patientskými organizáciami, je aj preventívna činnosť našej spoločnosti.

Naša úloha je v tomto smere o to dôležitejšia, že ambulancie všeobecných lekárov sú, s výnimkou stomatólogov a gynekológov, miestom primárneho kontaktu pacientov so zdravotnou starostlivosťou a sú najnavštevovanejšími ambulanciami.

Naše preventívne programy sú zamerané na protinádorovú osvetu, propagáciu zdravého životného štýlu, či skorú diagnostiku niektorých ochorení.

40 rokov je dlhý čas...

...a ak je vyplnený zmysluplnými aktivitami prospievajúcimi nielen obom stranám – teda lekárom i pacientom, ale najmä celej spoločnosti, dala by sa o takomto dlhom časovom úseku napísať celá kniha...

Možno sa na to raz niekto podujme, pretože pohľady do histórie, ktorá nám ukazuje kam sme sa zo „zelenej lúky“ až dodnes dopracovali, na európsky a svetovo uznávanú organizáciu, nás dokážu posilniť v napĺňaní našich cieľov a vízií aj do budúcnosti.

(rh)

Prečo ma moja práca baví?

„Keby nás to nebavilo, systém by skolaboval...“ MUDr. Soňa Ostrovská

„Primárne som si myslela, že budem internistka. Potom som videla prácu kolegov vo všeobecnej ambulancii, teda ešte pred tridsiatimi rokmi, keď vyzerala úplne inak. Nebola natoľko stresujúca. Mali svoje povinnosti, ale aj presne stanovené hranice. Považovala som to za schodnejšiu cestu pre ženu, matku, lekárku. Keď zatestujete a začnete pracovať, máte pocit, že získané praktické skúsenosti vám nič nenahradí. Bolo by mi ľúto, keby som mala teraz prestať s tým, čo viem. A na druhej strane, keby prestala pôsobiť v odbore len jedna tretina praktických lekárov, celý systém by skolaboval. Musíme byť zodpovední. Aj keď často na úkor svojho voľného času a zdravia.“

Lekári celého sveta kráčali pre zdravie s olympionikom Matejom Tóthom

Pohybom za zdravie aj na konferencii WONCA

Prednášky, diskusie, workshopy, návštevy ambulancií, bohatý kultúrny program...

Trojdnový program 24. Európskej WONCA konferencie v Bratislave v júni 2019, na ktorej sa stretlo takmer 2 000 všeobecných lekárov z celého sveta bol viac než bohatý...

O to lepšie padla možnosť rozhybať telo rezkou chôdzou.

Veď práve lekári najlepšie vedia aký dôležitý je pre zdravie tela pohyb. A nekráčalo sa len tak, ale pod dohľadom olympijského víťaza Matej Tótha.

„Chôdzu vnímam ako najprirodzenejší, tým pádom aj najzdravší pohyb človeka a je výborné, že jej holduje stále viac a viac ľudí,“ hodnotí túto pohybovú aktivitu Matej Tóth.

„Na našich konferenciách už roky pre lekárov propagujeme nordic walking chôdzu, ale počas konferencie sme otvorili podobnú aktivitu aj smerom k verejnosti, aby si s nami zakráčali za zdravím. S takouto aktivitou chceme pokračovať aj budúci rok na Deň všeobecných lekárov, ktorý pripadá na 19. mája,“ uviedol prezident SSVPL MUDr. Peter Makara.

Patronát nad ranným „kráčaním“ s Matejom Tóthom mala MUDr. Soňa Ostrovská, všeobecná lekárka z Bratislavy. „Toto podujatie sme pripravili nielen pre lekárov, účastníkov konferencie, aby mali aj trochu pohybu, ale aj pre širokú verejnosť. Kráčali sme okolo Dunaja a cez Bratislavské mosty, takže okrem zdravotných benefitov chôdze, bol úžasný aj estetický zážitok. Počasie nám počas konferencie prialo a ranný vzduch pri rieke bol osviežujúci. Aj keď tempo, ktoré určoval Matej Tóth bolo pre mnohých z nás prírychle, dobre sa nám rozprúdila krv v tele. A náš olympijský víťaz veľmi priateľsky diskutoval s domácimi aj zahraničnými návštevníkmi podujatia. Takže napriek slnečnému ránu sa mohli dotknúť hviezdy.“

Prvotná idea podujatia bola trochu sa pochváliť úspešným slovenským športovcom a urobiť si pekný štart do nového dňa. V hodnotení naoko obyčajného podujatia sa však dá zísť ďalej a nájsť inšpiratívne paralely.

Podľa MUDr. Ostrovskej je Matej Tóth vzácny človek nielen svojimi športovými úspechmi, ale aj tým, s akou ctou zvládol ťažké obdobie, keď bol obvinený a čestne si obhájil svoju nevinu.

„Aj u nás všeobecných lekárov je to niekedy veľmi ťažké ukázať a obhájiť si naše postavenie a dobré zámery, ktoré chceme robiť pre ľudí. Keďže je nás málo, práce je stále viac a nároky sa zvyšujú. Matej Tóth to má ťažké v tréningoch a my to máme ťažké v ambulanciách.“

Matej Tóth je slovenský reprezentant v atletike, v disciplíne chôdza na 50 km, 4-násobný olympionik, najlepší chodec a jeden z najúspešnejších slovenských atlétov histórie.

O pozvaní na toto unikátne stretnutie úspešný slovenský športovec, ktorý svojim športovými výkonmi propaguje Slovensko vo svete povedal: „Na tejto konferencii prišiel celý svet ku nám a veľmi sa teším, že som mohol byť súčasťou takej veľkej akcie, akou je konferencia lekárov z celého sveta. A teším sa, že sa pritom nezabúda práve na pohyb. Myšlienka zapojiť šport do programu tejto náročnej konferencie bola skvelá. Na ľuďoch bolo vidieť, že si to užili, že sa dobre rozcvičili, aby mohli potom s plným nasadením a energiou rokovať

„Aj u nás všeobecných lekárov je niekedy veľmi ťažké ukázať a obhájiť si naše postavenie a dobré zámery.“

o témach, ktoré sa týkajú zdravia nás všetkých. Práve myšlienka, aby sme pohybom ukázali spôsob ako správne bojovať za zdravie je spojením príjemného s užitočným. Ukážkou toho, že človek si môže vlastným pohybom pomôcť k tomu, aby bol zdravší a lepšie sa cítil. A prechádzka pri a nad Dunajom bola vynikajúcou príležitosťou nielen rozhybať telo, ale aj možnosťou ukázať účastníkom konferencie z mnohých kútov sveta aj krásy nášho hlavného mesta.“

Účasť olympijského víťaza Mateja Tótha na rannom „pohybovom“ workshope WONCA ocenil aj prezident Slovenskej spoločnosti všeobecného praktického lekárstva MUDr. Peter Makara: „Veľmi si vážime, že Matej Tóth prijal naše pozvanie na podujatie, ktorým sme chceli propagovať zdravý životný štýl, pretože to je najdôležitejší a najúčinnnejší spôsob ako predchádzať chorobám a zostať čo najdlhšie zdraví. To je aj poslaním nás všeobecných lekárov na Slovensku. Nielen liečiť choroby, ale viesť pacientov k prevencii a k zodpovednosti za vlastné zdravie. A Matej Tóth je pre nás nielen symbolom takéhoto prístupu k zodpovednosti za vlastné zdravie, ale aj symbolom vytrvalosti a charakteru.“

(rh)

Pohyb ako liek

Nordic walking nebude chýbať ani na XXXX. výročnej konferencii Slovenskej spoločnosti všeobecného praktického lekárstva druhý októbrový vikend v Starom Smokovci. Ako všeobecní lekári chceme ísť pacientom príkladom, že aktívny pohyb je najlepším liekom a zárukou dlhodobého zdravia.

Rok 2019 vyhlásilo Ministerstvo zdravotníctva SR za Rok prevencie. Naša úloha však nespočíva len v tom, aby sme pacientov „nútili“ prísť na preventívnu prehliadku, ale viedli ho celý život k pohybu a zdravému životnému štýlu.

Na WONCA konferencii odzneli aj prednášky doc. MUDr. Barbary Ukropcovej, Phd., ktorá zastupovala Oddelenie výskumu porúch metabolizmu a Centrum pohybovej aktivity Ústavu experimentálnej endokrinológie Biomedicínskeho centra SAV.

Prvou bola prednáška s názvom: „Preskripcia pohybovej aktivity v manažmente obezity a druhou plenárna prednáška s názvom: „Cvičenie ako liek: dokážeme zvýšiť pohybovú aktivitu pacientov? Výzvy spojené s preskripciou cvičenia“.



A jedno ráno sme na WONCA konferencii kráčali s olympijským víťazom Matejom Tóthom.

Aj to boli posolstvá o nezastupiteľnej úlohe preventívneho pôsobenia všeobecných lekárov pri budovaní správnych pacientských návykov v oblasti zdravého životného štýlu.

Ako viesť pacientov v ambulanciách k zdravému pohybu?

MUDr. Peter Lipovský: „Na pacientovi, ktorý príde do mojej ambulancie jednoznačne vidím, či má dostatok pohybu alebo nie. Zhodou okolností v týchto dňoch je medializovaný nový druh športu – počítačové hry. Človek, ktorý sedí 10 hodín pri počítači a tvári sa ako veľký športovec. A potom príde do ambulancie s veľmi zlou fyzickou kondíciou s mnohými ťažkosťami. Ľudia, ktorí sa necítia dobre pátrajú po príčinách, samozrejme opäť na internete, stotožnia sa s rôznymi neoverenými informáciami a k fyzickým problémom sa pridávajú psychické. Nie sú v prírode, nemajú dostatočný pohyb, zle sa stravujú – to všetko nájde odraz na ich telesnom zdraví. Sú obézni, majú problémy s pohybovým aparátom, vzniká cukrovka, vysoký krvný tlak. Pohyb je jednoznačne veľmi dôležitý a vzhľadom na to, že veľká časť populácie má najmä sedavé zamestnanie, je dnes dôležitejší ako kedykoľvek predtým.“

S jeho názorom plne súhlasí MUDr. Peter Makara: „Práve v ambulanciách prvého kontaktu vidíme ako nedostatok pohybu rezultuje do mnohých ochorení – nielen kardiovaskulárnych, ale aj do porúch pohybového aparátu. Výhovorky typu, že nemám čas nie sú ospravedlnením, pretože najjednoduchším, najprirodzenejším, najefektívnejším a najlacnejším spôsobom pohybu je obyčajná chôdza. Tá nemôže uškodiť nikomu.“

Sám absolvuje pravidelne osemkilometrové prechádzky po lesnom chodníku okolo Sniny, ale aj cvičenie v telocvični s vlastnou váhou. „Robím len to, čo vládzem a zbytočne telo nepreťažujem.“

Dokáže ale praktický lekár donútiť svojho pacienta aby sa pravidelne hýbal?

„Ja si myslím, že ho dokáže motivovať, aby robil niečo prospešné pre seba. Napríklad už len to, aby správne vstával z postele, mal správny postoj pri varení, pri zdvíhaní bremien. Ale aj osвета v tomto smere chce čas, ktorý nám v ambulanciách chronicky chýba, pretože riešime „závažnejšie“ zdravotné ťažkosti. Keď máme málo času na ne, asi nám nezostane veľa času na vysvetľovanie ako funguje chrčtica, aké typy cvičení sú pre pacienta vhodné a podobne. Ale som presvedčený, že ak pacientovi dám odporúčania, že sa má viac hýbať, cvičiť, pretože ohrozuje svoje zdravie, že to potom doma aj robí,“ hovorí o svojich skúsenostiach Peter Makara.

MUDr. Peter Lipovský sa usiluje pacientov motivovať k tomu, aby aspoň pol hodinu denne venovali bežnej chôdzi. „Poznáme tri najzdravšie spôsoby pohybu – chôdza, plávanie a bicyklovanie. Ak ktorýkoľvek z nich môže pacient zaradiť do svojho denného programu, tak je to úplne fantastické. A prvou voľbou lekára, ktorý u pacienta zistí napríklad zvýšený cholesterol by mala byť najskôr motivácia k zmene životného štýlu. Až keď to týmto spôsobom nejde, volíme farmakologickú terapiu.“

(rh)

Kompetencie by nemali byť strašiakom

(rh)

Polemika o kompetenciách všeobecných lekárov pre dospelých prebieha od vzniku odboru všeobecného lekárstva.

Aj keď sa kompetencie slovenských všeobecných lekárov v posledných rokoch rozšírili, podľa správy Svetovej banky z roku 2018 vyhodnotila ich rozsah z 31 porovnávaných európskych krajín ako najslabší. Svetová banka predložila konkrétne návrhy na posilňovanie primárnej zdravotnej starostlivosti a na rozšírenie kompetencií všeobecných lekárov. Odporučila, aby boli starostlivo vybrané z aktivít, ktoré sa bezpečne poskytujú v primárnej starostlivosti v iných krajinách, pri súčasnom rešpektovaní špecifik Slovenskej republiky. Malo by ísť najmä o rozširovanie kompetencií v diagnostike a manažmente chronických ochorení.

Rozširovanie kompetencií všeobecných lekárov je kvôli starnutiu populácie a rastúcemu počtu chronických ochorení dnes už nevyhnutnosťou. Ide o také kompetencie, ktoré umožnia lekárovi primárneho kontaktu postarať sa o mobilných, ale aj imobilných pacientov a to odstránením zbytočných preskripčných obmedzení na lieky, pomôcky, vyšetrenia a iných kompetenčných reštrikcií.

Odstraňovať prekážky, ktoré bránia všeobecným lekárom komplexne ošetriť pacienta (indikáčn a preskripčné obmedzenia) je potrebné aj podľa odporúčaní WHO pre Slovensko.

Od 1. februára 2019 môžeme ako všeobecní lekári predpisovať svojim pacientom lieky na artériovú hypertenziu. Tento krok je však vyvrcholením neuveriteľne dlhého 10-ročného úsilia.

Lekári vnímajú rozhodnutie Kategorizačnej komisie Ministerstva zdravotníctva SR predovšetkým ako krok ústretový voči

pacientom. Vtedajšia hlavná odborníčka MZ SR pre všeobecné lekárstvo MUDR. Jana Bendová povedala: „Všeobecný lekár je pre pacienta dostupnejší aj časovo, aj geograficky a možnosťou predpisovania liekov ušetríme pacientom čas, financie a aj stres pri zháňaní platného odporúčenia. Ani pacienti, ani ich rodinní príslušníci, ktorí často najmä v prípade starších pacientov preberajú vybavovanie pravidelných odporúčaní, nebudú musieť cestovať na odborné vyšetrenia neraz aj mimo miesta svojho bydliska, tráviť dlhé hodiny v čakárňach špecialistov, vymeškávať z práce.“

Okrem benefitov pre pacienta rozširovanie kompetencií zároveň zvyšuje atraktivnosť odboru všeobecného lekárstva pre budúcich lekárov.

Na Slovensku je najviac všeobecných lekárov vo veku 60 až 69 rokov a 45 % všeobecných lekárov pre dospelých je v pred dôchodkovom a dôchodkovom veku. Nové kompetencie by mohli motivovať mladých lekárov, aby svoju kariéru orientovali práve týmto smerom.

Všeobecní lekári vidia do budúcnosti priestor na rozširovanie kompetencií najmä v oblasti diabetes mellitus, prevencie a manažmentu chronických neinfekčných ochorení – ischemická choroba srdca, chronické srdcové zlyhávanie, CHOCHP, bronchiálna astma, či cerebrovaskulárne ochorenia, najmä prevencia náhlych cievnych mozgových príhod.

Atraktivita, ktorú všeobecné lekárstvo rozširovaním kompetencií získa však musí ísť „ruka v ruke“ s adekvátnym financovaním. Nie všetky zainteresované strany, dokonca ani nie všetci všeobecní lekári zastávajú však v otázke rozširovania kompetencií jednotný názor.

Preto sme sa niektorých z nich spýtali:

Prečo by nemali byť kompetencie strašiakom?

MUDr. Mária Matusová:

„Mnohé otázky starostlivosti o pacienta sme v ambulanciách riešili už pred tým, napríklad liečbu hypertonia bez závažných komplikácií. Teraz máme už aj odborné usmernenie, aj úkony preplatené od poisťovne. Pýtame si len tie kompetencie, ktoré vieme robiť. Napríklad pri predoperačnom vyšetrení je prirodzenejšie, ak ho môže realizovať všeobecný lekár, ktorý pacienta pozná roky a vie sa k jeho zdravotnému stavu vyjadriť najkompetentnejšie. V porovnaní napríklad s internistom, ktorý ho vidí prvýkrát v živote. Ale ak pri tomto vyšetrení potrebujem konzultáciu so špecialistom, mám možnosť ku nemu pacienta poslať. Kompetencia by nemala byť povinnosť, ale možnosť voľby. Rovnako ako pri predoperačných vyšetreniach, liečbe hypertenzie, by to mohlo platiť pri malých chirurgických zákrokoch alebo liečbe astmy.“

Lekári to môžu robiť, ale nemusia. Ak sa na to necítia alebo nechcú, môžu poslať pacienta k špecialistovi. Lekár má možnosť si sám manažovať objem práce v ambulancii“.

MUDr. Peter Makara:

„Rozumiem tomu, že veľa starších kolegov sa kompetencií obáva, pretože už dnes nevládu pracovať s množstvom pa-

cientov, ktorých majú. Ale našou víziou je také zavádzanie kompetencií, ktoré by nemuseli povinne robiť všetci. Len tí, ktorí sa na to cítia, ktorí vládzu a ktorí ich robiť chcú. Starší lekári môžu robiť v režime ktorý im vyhovuje, pretože dnes potrebujeme mať v teréne každú nohu. A pre mladých lekárov budú rozšírené kompetencie ťahákom. Kompetencie nie sú strašiakom. Naopak, chceme, aby dokázal lekár v ambulancii prvého kontaktu svojmu pacientovi čo najviac pomôcť. A je len na ňom aké nástroje na to použije. Napríklad lekár nemôže dnes vypísať kontrolné vyšetrenie magnetickej rezonancie. Pacient musí cestovať desiatky kilometrov za špecialistom len pre vypísanie žiadanky. Nemôžeme napísať recept na lieky, ktoré pacient pravidelne užíva na chronické ochorenie. Odstránenie týchto prekážok zlepší dostupnosť liečby a zľahčí život nielen pacientovi, ale aj lekárom.“

„Začínali sme s minimálnymi kompetenciami. Teraz sa ako všeobecní lekári môžeme starať o pacienta s hypertenziou, poruchou metabolizmu tukov, v súčasnosti sa snažíme o získanie kompetencií na manažment pacienta s prediabetom... Kompetencie postupne naberáme a čas ukáže, kde by sme mohli ešte otvoriť rezervy všeobecných lekárov,“ ponúka optimistický pohľad na rozširovanie kompetencií MUDr. Adriana Šimková.

Prečo sa nešetriť...

Sclerosis multiplex (SM) je chronické ochorenie postihujúce predovšetkým mladých ľudí s maximom výskytu v produktívnom veku (od 20 do 50 rokov). Symptómy ochorenia sú veľmi variabilné, tak fyzické, ako i psychické, pričom navzájom spolu úzko súvisia. Stupeň postihnutia pri SM môže kolísať od relatívne benígneho až po malígne formy, vedúce k ťažkej invalidite pacientov v priebehu niekoľkých rokov. Medzi najčastejšie prejavy SM patria poruchy citlivosti a hybnosti s rozvojom stuhnutosti, poruchy rovnováhy a koordinácie, ale aj poruchy pamäti, únava, depresia či úzkosť. Práve psychické príznaky asociované s SM predstavujú závažný psychosociálny faktor limitujúci priebeh tohto ochorenia. Spomedzi fyzických príznakov sú v popredí poruchy motorických funkcií a rovnováhy. Strata rovnováhy vedie k pádom, u pacientov s SM takým častým. Dôsledkom sú zranenia, zlomeniny, poškodenia mäkkých tkanív, obmedzenie aktivít a znížená mobilita. Psychologickým aspektom je strata samostatnosti, sociálna izolácia, znížená kvalita života. Pri dlhodobom sledovaní väčšina ľudí s SM dosiahne značné a nezvratné zneschopnenie hybnosti. Imunomodulačná terapia je určená na zníženie aktivity ochorenia, spomaľuje progresiu, ale len v určitej miere. Významným prínosom je fyzické cvičenie.

Kým v minulosti sa v tradičnom ponímaní SM pacientom neodporúčalo, nedávne poznatky integrujú fyzické cvičenie do liečby SM ako esenciálnu súčasť. Súčasný výskum poukazuje na značné benefity fyzickej aktivity u pacientov s SM: zlepšenie aeróbnej kapacity a svalovej sily, mobility, únavy a kvality života. Poruchy pamäti, koncentrácie – liekmi v podstate neovplyvniteľné – sa taktiež pravidelným cvičením dokážu zmierniť. Predpokladá sa dokonca potenciál fyzického cvičenia na samotnú patológiu SM, a to protizápalový – ovplyvnením imunitného profilu v neprospech zápalových komponentov a v prospech tzv. neuroprotektívnych faktorov (podporujúcich regeneráciu mozgového tkaniva).

Aké cvičenie je pre pacienta s SM vhodné?

Aktuálne nie sú známe postačujúce poznatky o správnej kombinácii a štruktúre programovaného fyzického cvičenia, ktoré by významne zmiernilo symptómy SM. Každopádne je vhodné akékoľvek cvičenie a pohyb, ktorý je pacient schopný vykonávať a ktorý ho nepreťažuje.

Taj-či – vnútorné umenie taoistického taj-či sa necvičí ako technika bojového umenia ani v súťažnom duchu. Charakteristickým znakom taj-či je natahovanie a rotácia v každom pohybe. Ďalším aspektom je dôraz na sadanie a vstávanie, čo pomáha zlepšiu rovnováhy, posilneniu nôh, šliach a väzov. Taj-či má aj duchovný rozmer spojený s fyzickým cvičením. Primárnym cieľom je relaxácia tela a duše, pre taj-či sú typické pomalé a kontrolované pohyby, hlboké relaxované dýchanie a správna postúra prostredníctvom stavu uvedomovania a koncentrácie. Taj-či zlepšuje flexibilitu, rozsah pohybu, svalovú silu a rovnováhu. Súčasne toto cvičenie preukázalo zlepšenie depresie, kvality života. S ohľadom na charakter taj-či je teda logický a opodstatnený predpoklad zlepšenia koordinácie, hybnosti, kvality života a depresie, ale aj zlepšenie spasticity, únavy, úzkosti a porúch pamäti.

Terapeutické lezenie je komplexný šport, pri ktorom človek využíva všetky časti pohybovej sústavy, pričom dochádza k ich prirodzenému a vyrovnanému rozvoju. Zapájame pri ňom všetky štyri končatiny, pri lezení na lezeckej stene sa musí v správnej súhre striedať statická a dynamická svalová práca, aby sa vykonal potrebný pohyb. Prostredníctvom lezenia zlepšujeme stabilitu a rovnováhu, naučíme sa vnímať svoje ťažisko a zistíme, pri akom pohybe sú naše svaly viac namáhané a kedy menej. Terapeutické lezenie je súčasťou praxe ako doplnok liečby viacerých zahraničných kliník.

U pacientov s ľahkým až stredne ťažkým zneschopnením je dobre tolerovaný, samozrejme, v nižšej intenzite, **silový tréning**. Niektoré výsledky skutočne poukazujú na zníženie zápalovej aktivity – v podstate svaly sú orgán, ktorý produkuje protizápalové látky – teda, zjednodušene, kto viac posilňuje, má sa lepšie. **Aeróbne cvičenie** (beh, bicykel...), **joga či pilates** jednoznačne poskytujú úľavu od únavy, opäť sa potvrdilo zníženie zápalových látok v krvi a podpora protizápalového efektu produkciou tzv. hormónu šťastia sérotonínu. Treba si uvedomiť, že pravidelným cvičením sa zlepšuje koncentrácia a cvičí pamäť.

Záver

V súčasnosti sa fyzický aeróbny, anaeróbny či silový tréning stáva najslubnejšou nefarmakologickou liečbou SM pacientov s ľahkým až stredným stupňom zneschopnenia. Redukuje únavu, depresiu a zlepšuje kvalitu života pacientov bez zhoršenia symptómov ochorenia. Preto je nesmierne dôležité nájsť si akúkoľvek aktivitu, ktorú vládžete, od prechádzky až po náročnejšie pohybové aktivity. Časom zistíte, že prekonať sa či nájsť si čas, stojí za to a bude vás to tešiť. V každom prípade aj tu platí pravidlo, že všetkého veľa škodí a kto sa o nič nepokúsi, nemá čo stratiť. Nedá mi nespomenúť, aká významná je systematická fyzioterapia ťažšie postihnutých pacientov, ktorá v našich podmienkach, žiaľ, zatiaľ stále chýba.

MUDr. Darina Slezáková, PhD.

Spolu môžeme

Ambíciou projektu SPOLU MÔŽEME je spojiť všetkých, ktorých sa týka ochorenie skleróza multiplex (SM). Pacienti, ich príbuzní, priatelia, lekári, zdravotníci a sociálni pracovníci.

Prinášame projekty pre pacientov, iniciujeme vzdelávanie lekárov, informujeme širokú verejnosť.

Blížšie informácie na www.spolumozeme.sk

Mladí praktici stále aktívnejší...

Mladí praktici sú mladou odbornou sekciou Slovenskej spoločnosti všeobecného praktického lekárstva, ktorá združuje mladých lekárov a lekárky do 5 rokov po atestácii zaradených do odboru Všeobecné lekárstvo.

Ich prvé aktivity začali približne pred piatimi rokmi vďaka MUDr. Ľudmile Resutíkovej a MUDr. Štefanovi Krnáčovi.

Za svoju prioritu považujú Mladí praktici rozširovanie kruhov o mladých lekárov a lekárky, propagáciu odboru Všeobecné lekárstvo a podporu mladých kolegov a kolegyň vo vzdelávaní.

Sú aktívni aj v rámci medzinárodnej spolupráce juniorských organizácií lekárov a lekárk prvého kontaktu v Európe. Patria do hnutia Vasco da Gama Movement, ktoré každoročne organizuje stretnutia mladých praktikov v rámci prekonferencie VdGM pred európskou konferenciou WONCA (World family doctors caring for people = svetová organizácia rodinných a praktických lekárov a lekárk).

O aktuálnych aktivitách a nedávnej prekonferencii hovoríme s predsedom Mladých praktikov MUDr. Petrom Lipovským.

Ako sa za krátku dobu existencie vyprofilovalo hnutie Mladých praktikov?

Veľkým impulzom bolo to, že aj v rámci WONCA sa začala organizovať skupina Vasco da Gama Movement, čiže hnutie mladých lekárov, ktoré sa viac orientuje na lekárov, ktorí sú buď zaradení do odboru alebo do 5 rokov po atestácii. Hnutie je dobrovoľné a v rámci medzinárodných a národných aktivít pomáha mladým lekárom vo vzdelávaní, v organizačných záležitostiach a niekedy aj v poradenstve. Ide o voľné združenie, ktoré má na Slovensku momentálne asi sto členov. Vzhľadom na to, že generačná obmena je v našom odbore veľmi dôležitá a nevyhnutná, chceli by sme viac aktivizovať mladých praktikov – jednak študentov, ktorí sa rozhodujú pre oblasť všeobecného lekárstva pre dospelých, ale aj tých, ktorí sú už zaradení alebo atestovaní, aby sa viac aktivizovali v týchto činnostiach.

Zaujímajú benefity členstva v Mladých praktikoch budúcných všeobecných lekárov?

Mám dojem, že ešte stále sme dosť pasívni. Ide možno o historický pozostatok. Podľa mojich skúseností je naša aktivita v porovnaní so zahraničnými lekármi relatívne nízka. Keď sa zúčastňujem zahraničných stretnutí, ešte stále pozorujem rozdiel medzi pôvodne východným a západným blokom. Ľudia z vyspelejšej Európy sú naučení dlhodobejšie byť aktívni, nespoliehať sa na systém, ale vedia razantnejšie zobrať veci do vlastných rúk. Práve preto je veľmi potrebné pracovať s mladými ľuďmi v zmysle zvyšovania proaktivity a zodpovednosti. Toto je podľa mňa pre mladých slovenských lekárov veľká výzva.

Mal by pri takomto aktívnom a systematickom prístupe hlas slovenských všeobecných lekárov väčšiu spoločenskú váhu?

Dnes už vidíme dôsledky dlhodobého neriešenia situácie. Odbor všeobecného lekárstva má v súčasnosti vážne problém-

my – vo vekovej štruktúre lekárov; v tom, že nemajú vytvorené optimálne podmienky na prácu; v nízkej motivácii mladých ľudí pre voľbu odboru všeobecného lekárstva, pretože sa veľmi málo hovorí o pozitívach tejto práce a častejšie sa hovorí o negatívach. Ale ja si myslím, že táto práca má obrovské pozitíva. Je len potrebné, aby bolo dostatočné množstvo lekárov ochotných a schopných zobrať zodpovednosť za prácu, za presadzovanie oprávnených požiadaviek a aj za propagáciu odboru do vlastných rúk.

Čo sú dnes najčastejšie skloňovanými negatívami práce všeobecného lekára?

Hlavným negatívom je, že systém je dlhodobo podfinancovaný.

Na to, aby mohli lekári pripraviť dobré finančné podmienky, či už pre seba alebo pre sestričku alebo pre rozvoj ambulancie v zmysle materiálneho technického zabezpečenia je potrebné dofinancovať ambulanciu sféru na Slovensku. A ďalším najčastejšie skloňovaným problémom nášho odboru sú preskripčné opatrenia a nízke kompetencie. Už dávno nie sme „vypisovačmi“ výmenných lístkov a receptov na základe odporúčania špecialistov. V tomto smere nám chýbajú kompetencie. Môžeme predpisovať všetky lieky, ide len o to, či to poisťovňa preplatí alebo nie. Veľa energie stráca najmä pacient, ktorý musí k špecialistom s vecami, ktoré dokážeme vybaviť aj v našich ambulanciách.

A čo naopak vnímate vo svojej práci všeobecného lekára ako najväčšie pozitíva?

Pracujem s definovanou skupinou pacientov, s ľuďmi, ktorí sú v komunite, ktorú si sám vytvorím. Poznám ich, poznám ich rodičov, poznám ich deti. S mladšími ľuďmi sa dá veľmi dobre pracovať na zmene životného štýlu, pretože dnes sa oveľa viac ako v minulosti komunikuje potreba zdravej stravy a pohybu. A keďže sa veľmi rád zaoberám prevenciou, mám obrovskú radosť, keď moji pacienti dbajú o svoje zdravie. Práve v tejto oblasti vidím obrovské pole pôsobnosti všeobecného lekára. A za veľké pozitívum mojej práce pokladám fakt, že som si aj napriek množstvu povinností a vysokej zodpovednosti sám sebe pánom.

Pred európskou konferenciou WONCA v Bratislave Mladí praktici zorganizovali prekonferenciu Vasco da Gama Movement.

Prekonferencia sa začala už v nedeľu, keď prišli prví účastníci, ktorí sa zúčastňovali výmenných pobytov. V nedeľu večer sme sa stretli, v pondelok sme boli v ambulanciách primárneho kontaktu všeobecných lekárov pre dospelých – naprí-

klad v Dunajskej Strede, v Miloslavove, v Bratislave, v Košiciach, v Pezinku, v Trnave. Trinásť mladých lekárov s nami absolvovalo ukážky toho, ako pracuje slovenský všeobecný lekár. Následne sme si na večernom stretnutí v Bratislave vymenili zážitky a skúsenosti. V utorok ráno sa k nám pridali ďalší účastníci konferencie. Tento rok sa jej zúčastnilo 140 mladých lekárov z celého sveta.

Aký bol ďalší program konferencie?

Pokračovala pracovnými workshopmi so štyrmi témami: neodkladná medicína, teda ako reagovať v spolupráci so záchrannými zložkami pri náhlych stavoch v ambulancii; migranti a zdravotné riziká, ktoré migrácia prináša; ultrasonografia brucha, kde si mohol každý účastník túto diagnostiku vyskúšať. Najatraktívnejšiu tému Virtuálnu medicínu prezentoval laureát Krištáľového krídla Tomáš Brngal. Lekári z celého sveta si mohli práve na Slovensku vyskúšať prístroje virtuálnej medicíny a virtuálne si pozrieť anatomickú štruktúru tela.

Aké boli odborné reakcie zahraničných účastníkov na pripravený program?

Je to nesmierna satisfakcia, keď na konci celého programu s veľkým uznaním prichádzali ľudia, ktorí nepoznali Bratislavu a nepoznali Slovensko. Ako Slováci sa nemáme za čo hanbiť. Je tu obrovský ľudský, aj odborný potenciál. Vďaka primátorovi Bratislavy Matúšovi Vallovi sme dostali k dispozícii Zrkadlovú sieň Primaciálneho paláca, kde sme sa v stredu okolo obeda zišli a to, čo sa ľudia na workshopoch naučili, prezentovali pred ostatnými. Z tejto prezentácie som si odniesol poznatok, že v porovnaní so zahraničnými účastníkmi musíme viac pracovať na umení prezentácie. Nevieme dostatočne atraktívne a razantne odprezentovať veci, napriek tomu, že sme v nich odborníci.

Od zahraničných kolegov sme sa naučili, že ak niečo vieme, mali by sme sa vedieť, v zdravom slova zmysle, predať.

Na druhej strane návštevníci uznali, že sme naozaj vyspelá krajina s veľmi dobrou znalosťou problematiky a pokiaľ by sme dotiahli dokonca problematiku odboru akými sú dofinancovanie, lepšia legislatíva, viac kompetencií, patrili by sme v rámci celej Európy na popredné miesta rebríčka kvality primárneho kontaktu.

A aké boli ľudské reakcie účastníkov konferencie?

Účastníci boli veľmi vďační za rozmanitosť programu, na ktorom oceňujem nezištnosť ľudí, ktorí ho pripravovali.

Do karát nám hralo aj slnečné počasie, ktoré umožnilo príjemné spoznávanie mesta, hostia ocenili aj atraktivitu priestorov a ústretovosť mesta a podujatie bolo veľmi dobre vnímané nielen z odbornej, ale najmä z ľudskej stránky.

Kvalita konferencie sa plynule preliala do kvality Európskej WONCA konferencie?

Rád to prirovnám ku koncertu veľkej svetovej hviezdy, keď sa vám podarí priviesť aj skvelého predskokana, a táto kombinácia je vo finále veľmi dobre hodnotená. Tak myslím, že sme boli veľmi dobrí predskokani WONCA konferencie, ktorej sa následne zúčastnilo 90% účastníkov konferencie.

V čom bola konferencia neopakovateľnou skúsenosťou aj pre slovenských Mladých praktikov?

Väčšina mladých ľudí si so sebou nesie určité bloky. Buď osobnostné alebo naučené. Jasným príkladom je angličtina.

Zo 140 účastníkov konferencie boli asi len desiaty natívi speakers. Všetci ostatní sa museli jazyk učiť. Zo zahraničných účastníkov sa však nikto nebál, ani nehanbil rozprávať, pretože neriešili to, či hovoria správne, ale dôležitý bol obsah. My sa bojíme niečo povedať, lebo sa bojíme, či to povieme správne. Môj blok nesmie byť v tom, či viem rozprávať gramaticky správne, ale musím byť slobodný v tom, aký obsah chcem publiku alebo druhej strane tlmočiť. A takéto fóra sú najlepšou príležitosťou ako sa stať slobodnými v myslení a v názoroch a ako získať potrebnú sebadôveru, ktorá v nás drieme, len ju treba prebudiť. A ak máme príležitosť overiť si, že máme byť na čo hrdí a pyšní, ona sa zobudí sama. A to sa potom odrazí aj v postoji k povolaniu, ktoré robíme a v hrdosti na to, aký odbor prezentujeme. To sú najmä pre mladých ľudí veľmi dôležité pocity a prežívania.

V tomto roku sme začali novú tradíciu. Koncom marca sme mali v Galante prvé Dni Mladých praktikov. Zúčastnilo sa ich 44 mladých lekárov, ľudí, na ktorých bude v budúcnosti stáť celá primárna starostlivosť. Pevne verím, že ak budú takéto stretnutia pokračovať, tak sa vytvorí presne takýto priestor na vzájomnú spoluprácu, na to, aby sme sa vedeli podporiť a prezentovať nielen doma, ale aj v zahraničí. Potom aj zo zahraničia prídu ďalšie impulzy,

tak ako to bolo v tomto roku na konferencii Vasco da Gama Movement a Európskej konferencii WONCA.

A čo čaká Mladých praktikov na XXXX. výročnej konferencii SSVPL v Tatrách v októbri?

Prípravujeme rôzne workshopy, ale ide skôr o interaktívnu formu stretávania sa, pretože v ostatných častiach je dostatočne rozsiahly odborný program. Pre mladých lekárov je pripravená najmä poradenská činnosť, aj v rámci finančníctva. Teším sa na každé stretnutie s Mladými praktikmi, pretože vo finále sa tam stretne dobrá pozitívna energia ľudí, ktorých spája to, že chcú veci posúvať ďalej. Či už vo vlastnom podnikaní alebo v rámci rozvoja odboru všeobecného lekárstva.

(rh)

*„...ak niečo vieme,
mali by sme sa vedieť,
v zdravom slova
zmysle, predať.“*

Zahraniční návštěvníci 24. WONCA Europe conference spoznali aj prácu v ambulanciách svojich hostiteľov

„Lepšie je raz vidieť ako stokrát počuť...“

Táto osvedčená múdrosť platila tento rok v plnej miere aj pri výmene skúseností o charaktere práce všeobecných lekárov, ktorí majú síce na celom svete rovnaký cieľ, ale v praxi rôznych zdravotných systémov jednotlivých krajín sveta vyzerajú odlišne... Podobnosť aj rozdiely v práci však dokážu byť inšpiratívne pre obe strany.

Na 24. WONCA Europe conference 2019 otvorili pre záujemcov svoje ambulancie slovenskí všeobecní lekári – MUDr. Ostrovská Soňa, MUDr. Lipovský Peter, MUDr. Lipták Peter, MUDr. Kolonyi Tomáš, MUDr. Compagnon Romana.

Jednou z ambulancií s otvorenými dverami bola aj ambulancia všeobecného lekára v Pezinku. Neobyčajnú návštevu hodnotí MUDr. Adriana Šimková: „Stretnutie bolo pre mňa veľmi obohacujúce, pretože som si vymenila skúsenosti z ambulantnej praxe s lekármi z iných krajín. Moju ambulanciu v Pezinku navštívili lekárka z Portugalska, tri lekárky zo Slovinska, tri lekárky z Estónska, lekár z Turecka, lekárka z Austrálie, Izrela a z Nového Zélandu. Ukázala som im ambulanciu, zoznámila som ich s personálom, so zariadením ambulancie a ukázala som im ako u nás funguje práca všeobecných lekárov. Popri tom sa vytvoril dostatočný priestor na výmenu a porovnávanie skúseností.“

O návšteve ordinácie všeobecnej lekárky pre dospelých v malebnom malokarpatskom Pezinku napísala aj redaktorka WONCA Europe conference v Bratislave Karen Flegg, ktorú sprevádzali kolegovia Olgun Göktaş z Turecka a Hagit Dascal-Weichhendler z Izraela.

A ako vyzerá práca nášho všeobecného lekára očami zahraničných návštevníkov?

Novinárka Karen Flegg píše: „V deň našej návštevy sme videli v práci MUDr. Šimkovú, ďalšieho doktora a tri praktické sestry. V ambulancii nie je systém objednávanie sa, takže pacienti prídu, kedy potrebujú. V ten deň bolo podľa nášho posúdenia v čakárni, vzhľadom na počet profesionálov, ktorí sa im mohli venovať, dosť veľa pacientov. Cítili sme sa trochu previnilo, keď sme si v tejto situácii vyžadovali pozornosť MUDr. Šimkovej. Lekárka vybaví denne okolo 25 – 30 pacientov, pričom konzultácia s každým pacientom trvá zvyčajne 10 až 15 minút. Bežnou praxou je, že pacientom sa najprv venujú sestry, čo, bezpochyby lekárom uľahčuje prácu.“

Zahraniční návštevníci ocenili preventívny charakter práce MUDr. Šimkovej. „Pacienti v čakárni boli obklopení množstvom plagátov propagujúcich zdravie, ktoré doktorka Šimková osobne vytvorila za účelom vzdelávania pacientov,“ píše redaktorka WONCA Europe conference Karen Flegg a vo svojom hodnotení vysoko vyzdvihuje zariadenie ambulancie. „Ambulancia poskytuje množstvo služieb, ktoré nie sú pre ordináciu všeobecného lekára bežné, ako napríklad ergometer, EKG holter. Je vybavená mnohými testovacími POCT zariadeniami (napr. CRP, INR, kvantitatívny FOB test, analýza moču). Ak niektoré vyšet-

renia alebo laboratórne testy nepokrýva všeobecné zdravotné poistenie, pacient si môže za ich realizáciu priplatiť.“

Návštevníci si všimli aj e-zdravotníctvo, o ktorom novinárka napísala: „V ambulancii majú počítačový záznamový systém, ale všimli sme si, že pacienti majú aj papierovú zložku. Recepty sú posielané elektronicky k lekárnikovi. Pacienti si ale ešte stále nezvykli na digitalizáciu, takže stále sú podľa doktorky aj takí, ktorí uprednostňujú recept v papierovej forme.“

Zaujímavým sa im zdal údaj, že ambulancia s dvomi doktormi má v záznamoch okolo 4000 pacientov. „MUDr. Šimková nám vysvetlila, že pacienti si môžu zmeniť lekára, ak chcú, po šiestich mesiacoch alebo za špeciálnych okolností, napr. sťahovaní sa do iného mesta aj skôr. Rodinní lekári nechodia za pediatrickými pacientmi do veku 18 rokov. Ľudia však môžu ostať u pediatra až do veku 28 rokov. To vytvára zaujímavé situácie, keď malé dieťa a aj jeho rodičia môžu všetci patriť do starostlivosti jedného pediatra.“

Kolegovia zo zahraničia ocenili prístup MUDr. Adriany Šimovej, ktorá si napriek preplnenej ambulancii našla čas na vyčerpávajúce odpovede a porozprávala im nielen o svojej každodennej praxi, ale aj o vzdelávaní mladej generácie lekárov.

A aké poznatky zo stretnutia s kolegami z iných krajín získala hostiteľka MUDr. Adriana Šimková?

„Z porovnaní s praxou zahraničných lekárov, ktorí ma navštívili, sú slovenskí lekári limitovaní v rámci kompetencií. Na rozdiel od našich lekárov sa všetci môžu v ambulanciách primárneho kontaktu starať napríklad o diabetikov. Širšie kompetencie im umožňujú predpisovať aj širšie spektrum liekov. Sú to naozaj rodinní lekári, ktorí majú pacienta od narodenia až do vyššieho veku. Napríklad v Portugalsku pediatri nefungujú ako všeobecní lekári, ale podobne ako špecialisti. Úplne prekvapujúca bola pre mňa informácia kolegyne z Nového Zélandu, že stabilizovaného pacienta, ktorý užíva warfarin môže monitorovať aj farmaceut v lekární a k lekárovi ho poslať len v prípade zlého výsledku.“

Pri uvažovaní o tom, ktoré prístupy zo zahraničia by MUDr. Šimková privítala vo svojej praxi všeobecnej lekárky uviedla: „V prvom rade by som sa rada starala o pacientov s cukrovkou. Vidím tam veľký priestor, pretože v tomto smere vzniká množstvo paradoxných situácií, keď určitý liek môžem predpísať, ale nemôžem sa starať o pacienta.“

Výmenu skúseností priamo v ambulancii považuje mladá slovenská lekárka za veľmi podnetnú, pretože práve v pracovnom prostredí a priamom pracovnom procese dokáže vzniknúť veľmi veľa otázok. A porovnávanie s podmienkami práce kolegov zo zahraničia, ktorí dokážu priamo na mieste zhodnotiť rozdiely a odlišnosti, dokážu byť veľkou inšpiráciou na posúvanie vecí vpred.

Štátny skrining nám dal jasnú odpoveď

MUDr. Jana Bendová, PhD., hlavná odborníčka
ministerstva zdravotníctva pre všeobecné lekárstvo

Článok prevzatý zo Zdravotníckych novín č. 22/2019



Predbežné výsledky skriningu KrCa sú pre mňa horkým sklamaním. Na test ponúknutý „na tácke“ až domov do schránky zareagoval len každý piaty Slováč. Čo urobili tí ostatní? Zahodili test rovno do koša v domnienke, že im prišla nejaká reklamná zásielka? Neporozumeli zaslanému sprievodnému listu? Nesledujú TV? Nečítajú noviny? Alebo je hlavným dôvodom to, že kašľú na prevenciu?

Neverím, že dodatočné výzvy a povzbudenie občanov nejakým podstatne zvýšia doterajšiu mizernú návratnosť. Cieľom bolo dosiahnuť 50 %, no už teraz je jasné, že cieľ nedosiahneme. Neverím, že návratnosť bude viac ako tých 32 %, ktoré v posledných rokoch dosiahli všeobecní lekári, keď svojim pacientom ponúkali ten istý test osobne v rámci preventívnej prehliadky. Roky boli všeobecní lekári kritizovaní za to, že tento test absolvovalo len 32 % pacientov z tých, ktorí naň mali nárok. Roky boli obviňovaní z toho, že sa málo snažia. Ale je to naozaj tak? Štátny skrining nám dal na to jasnú odpoveď. Poskytol nám dôkaz, že vzťah slovenskej populácie k prevencii je vlažný. Zodpovednosť za prevenciu nespočíva totiž len na pleciah všeobecných lekárov, ale „maslo na hlave“ majú aj pacienti, pretože za svoje nezodpovedné správanie a nečinnosť nenesú žiadnu zodpovednosť. Svoj podiel viny by mal niesť aj štát za to, že občanov doteraz nevedol k prevzatíu zodpovednosti za svoje zdravie. V praxi sa stretávame úplne bežne s pasívnym postojom našich pacientov k vlastnému zdraviu a k prevencii – „roberte so mnou niečo“, „volajte ma na preventívku“. Každý občan tohto štátu by mal dostať na rovinu informáciu, že je z veľkej miery za svoje zdravie a choroby zodpovedný sám.

Osvetovú kampaň, ktorá prebehla v médiách na podporu skriningu, hodnotím pozitívne. Ako vedľajší efekt kampane sme

v praxi zaregistrovali zvýšený záujem pacientov o túto tému, zvýšenú ochotu test absolvovať, ako aj zvýšenú návratnosť testov vydaných pacientom v rámci preventívnej prehliadky. Kampaň tak viedla k uľahčeniu našej každodennej práce. Práve preto by táto téma nemala v médiách vyhasínať, ale mala by logicky pokračovať ďalej.

Porovnávanie počtu vykonaných testov na skryté krvácanie v ambulanciách všeobecných lekárov so štátnym skriningom je však ako porovnávanie hrušiek s jablkami. Všeobecný lekár totiž musí test na skryté krvácanie v stolici naviazať na preventívnu prehliadku, ktorá sa zo zákona vykonáva každé dva roky. Ak pacient na preventívku nepríde, lekár mu test neponúkne. V prvom rade by som preto navrhovala, aby vykonanie testu na skryté krvácanie nebolo viazané na termín vykonania preventívnej prehliadky. Ak by sa predsa štát rozhodol o pokračovaní skriningu formou zasielania obálok, tak určite treba zvoliť iné ako zimné mesiace, keď mali pacienti obavy, či po vystavení tekutiny mrazu bude ešte test spoľahlivý. Kedy je však ideálne obdobie? Pretože ani horúce letné mesiace by asi vhodné neboli. Otázny je tiež kľúč, podľa ktorého sa do skriningu vyberali pacienti, pretože sme sa stretli s tým, že test dostali aj neplatiči zdravotného poistenia, aj tí, ktorí test absolvovali pred menej ako rokom, dokonca aj pacienti, ktorí majú stómiu alebo sa na rakovinu hrubého čreva liečia.

Neodpustím si ani kritiku do vlastných radov. Stále sa na Slovensku nájdu všeobecní lekári, ktorý test na skryté krvácanie svojim pacientom ani neponúknu.

Takých, čo nesprávne vykazujú testy do zdravotných poisťovní a mýlia si vykazovanie pozitívnych a negatívnych výsledkov testu je tiež viac než dost. Preto sa nemôžeme čudovať, že ministerstvo zdravotníctva hľadá iné spôsoby, ako zabojsovať s neslávnym prvenstvom Slovenska vo výskyte rakoviny hrubého čreva.

Prečo ma moja práca baví?

„Ambulancia mi dala slobodu...“ MUDr. Adriana Šimková

„Všeobecnému lekárstvu som dala prednosť pre klinickú prácu, ktorá pre mňa znamenala uzatvorený priestor. Mám rada nové myšlienky a rada ich uplatňujem v praxi. A ambulancia mi dala slobodu v mojom rozhodovaní. Dala mi aj väčšiu zodpovednosť, ale táto kombinácia mi vyhovuje. Sama spravím rozhodnutie, či kúpim nový prístroj, sama zhodnotím, či to zvládnem a na druhý deň ho môžem mať. V nemocnici tento proces podlieha dlhému a komplikovanému procesu bez neistého výsledku. Aj keď dnes lekári v ambulanciách fungujú ako právnické osoby a majú oveľa viac povinností, dá sa v tom hýbať. V ambulancii na rozdiel od nemocnice sama rozhodujete a sama si manažujete zadelenie práce, sama si vyberáte personál, aby ste si aj

ľudsky rozumeli. Je to naozaj sloboda. A pokiaľ ide o financie, je to tak ako pri každom podnikaní – začiatky bývajú ťažké, ale pri dobrom nastavení, eláne a odhodlaní sa to postupne rozbehne. Ale chce to čas, nemôžeme chcieť hneď všetko, ale postupne to všetko pôjde.“

„Okrem praxe v ambulancii rada učím aj na Lekárskej fakulte, pretože rada odovzdávam svoje skúsenosti. Keď som ich získavala ja, často som nedostávala jednoduché vysvetlenia. Myslím, že za svoju prax som takéto jednoduché vysvetlenia našla a viem sa vžiť do situácie lekárov, ktorí začínajú a rada im uľahčujem prácu a jednoduchšími spôsobmi vysvetľujem ako sa orientovať v diagnostike, v klinických príznakoch, ako prísť k diagnóze pacienta.“

Školenie zdravotníckych pracovníkov je investíciou

List prezidentky svetovej WONCA
ministrom zdravotníctva členských krajín SZO

článok prevzatý zo Zdravotníckych novín č. 14/2018

Uplynulo už 40 rokov od momentu, keď Almaatská deklarácia prvýkrát zdôraznila celosvetovú dôležitosť primárnej starostlivosti v rámci dosiahnutia a maximálneho upevnenia zdravia pre všetkých. Dnes, keď sme všetci spoločne zodpovední za poskytovanie globálnej zdravotnej starostlivosti¹, je potreba posilniť primárnu zdravotnú starostlivosť našou kľúčovou stratégiou.

Mnoho krajín bojuje s narastajúcimi nákladmi v zdravotníctve. Desať rokov od napísania správy z roku 2008² je neregulovaný rast v nemocničnom sektore s fragmentovanými a nerovnomerne rozdelenými službami stále problémom. Svetová zdravotnícka organizácia sa zasaďuje za starostlivosť zameranú na človeka, ktorá integruje služby podľa potrieb jednotlivcov, ich rodín a komunit³.

Hovorí tiež o potrebe „zdravotného personálu zameraného na podporu zdravia, prevenciu chorôb a zdravotnícke služby na komunitnej báze a individualizovanú dlhodobú starostlivosť“⁴. Školenie zdravotníckych pracovníkov je investíciou, ktorá môže krajine priniesť prospech tým, že ľuďom zaistí platené zamestnanie a zlepšovanie služieb. Systém však musí byť nastavený tak, aby títo pracovníci dokázali robiť správne veci v správnom čase a dosahovali tak maximálny zdravotný prínos.

Tie najlepšie systémy dokážu poskytovať efektívnejšie služby pri nižších nákladoch spôsobom, ktorý je uspokojivejší pre pacientov a zároveň prináša lepšie výsledky za celú populáciu. To však závisí od dostatočnej hustoty siete zdravotníckych pracovníkov, ktorí pracujú na všetkých aspektoch prevencie, diagnostiky a priebežnej práce. Práve v takomto nastavení sa ukázal tím so všeobecnými zručnosťami, ktorý dokáže spracovať mnoho rôznych aspektov zdravia pri rovnakom režime konzultácií a celkového nastavenia, ako nákladovo efektívny.

Rodinní lekári sú vyškolení, aby boli „prvým kontaktom v rámci systému zdravotnej starostlivosti, ktorý svojim klientom poskytuje otvorený a neobmedzený prístup a rieši všetky zdravotné problémy bez ohľadu na vek, pohlavie alebo iné charakteristiky dotknutej osoby“⁵.

V niektorých krajinách, kde vývoj viedol k tomu, že majú rad nekvalifikovaných „praktických lekárov“, existuje ponuka podobnej odbornej prípravy pre zvýšenie kvalifikácie týchto kolegov, aby mohli zabezpečiť modernú ponuku všeobecných lekárskeho schopností potrebných v tíme primárnej starostlivosti.

Podľa slov jedného pacienta, ktorý zakúsil novú službu „MDGP“ v Nepále – „predtým sme museli hľadať chirurga, potom všeobecného lekára, potom detského lekára, potom gynekológa – a všetci boli veľmi ďaleko. Teraz sme všetci zaradení k jednému lekárovi – a je blízko!“

Napríklad výskumy a recenzie od Starfield ukázali, že lepšie zdravotné výsledky obyvateľstva sústavne korelujú s vyššou hustotou siete lekárov primárnej starostlivosti (rodinných) a že náklady sa znižujú, ak je možné pokryť starostlivosťou celú populáciu a ak sú prvým bodom lekárskej starostlivosti.⁶

Medzi krajiny, ktoré rozšírili pôsobnosť všeobecných praktických v ostatných 10 – 20 rokoch, patria Brazília, Thajsko, Čína a Ghana. V súčasnosti je viac ako 130 krajín členmi Svetovej organizácie rodinných lekárov (WONCA). WONCA je registro-

vaná ako neštátny člen v rámci WHO⁷. V systémoch, aký má napríklad Veľká Británia, kde rodinní lekári absolvovali povinný postgraduálny výcvik od 90. rokov, títo lekári prijímajú všetkých pacientov, ktorí vyžadujú zdravotný kontakt v danej lokalite, a všetky vyšetrenia v nemocnici vyžadujú ich odporúčanie. V mieste poskytovania starostlivosti nie je žiadna platba a systém je financovaný z daní. Existuje len malý počet súkromných lekárov, pretože systém ponúka vysokú úroveň starostlivosti a pacienti nevidia dôvod platiť viac za inú službu. Bežná komunitná klinika má rodinných lekárov, zdravotné sestry, zdravotníckych asistentov (HCA) a administratívnych pracovníkov, pričom ďalšie služby, ako sú pôrodné asistentky a detské zdravotné sestry, sú k dispozícii na tej istej klinike alebo v jej blízkosti. Zdieľané elektronické zdravotné záznamy uľahčujú prenos informácií a zdieľané riadenie.

„Všetky tieto problémy možno riešiť správnymi stratégiami.“

Uvediem dva typické prípady, z ktorých je jasný rozsah všeobecných lekárskeho schopností umožňujúci osobnú a komplexnú starostlivosť. 76-ročná žena je vyzvaná, aby sa zúčastnila na každoročnej prehliadke, pretože má cukrovku typu II, prekonala infarkt, z ktorého sa uzdravila, a má bolesti kolena od osteoartrózy. Zdravotnícky asistent jej urobí krvné testy a zmera tlak a v niektorých výsledkoch zistí výrazné zhoršenie, takže dostane odporúčanie navštíviť všeobecného praktika podľa vlastného výberu.

Pacientka navštívi všeobecného praktického lekára a vďaka nadviazanému vzťahu z minulosti a niekoľkým vhodným úvodným otázkam sa pacientka zdôverí, že odkedy ovdovela v minulom roku, cíti sa čoraz sociálne izolovanejšia, depresívna a kompenzuje to tým, že trávi popoludnia v kaviarni miestnej komunity, kde si môže dovoliť len lacnejšie sladené koláče a nápoje. Lekár s ňou diskutuje o tom, ako jej pomôcť s depresiou, radí o možných zmenách liekov, povzbudzuje ju k zmene stravy, poukazuje na niektoré ďalšie miestne komunitné aktivity, na ktorých by sa mohla zúčastňovať, a uľahčuje kontakt s miestnou charitou, ktorá môže poskytnúť finančnú podporu. Po 6-týždňovej kontrole sa jej krvný tlak, cukor v krvi a funkcie obličiek zlepšili, rovnako ako nálada. Tri schôdzky, žiadna nemocnica... a znova môže ísť za svojím lekárom.

V druhom príbehu vystupuje mladá žena, ktorá má za úlohu priniesť svoje dieťa na kontrolu kvôli nedostatočnému prírastku hmotnosti. V lokalite je celkom nová, ale jedna zo všeobecných praktických lekároch pozná rodinu, ktorej syn je otcom dieťaťa, a spomína si na jeho záznam ako užívateľa drog počas

dospievania. Mladá žena sa zdráha zdieľať príliš veľa informácií a praktická lekárka má dojem, že obe strany nedôverujú úradom a majú čo skrývať. Dieťa je kompletne vyšetrené, je čisté a usmieva sa, hoci je chudé, a tak sa lekárka snaží prísť matku, aby povedala niečo viac o sebe, živote doma, ako sa jej tu páči atď. Nakoniec si s ňou dohodne následnú kontrolu po niektorých základných vyšetreniach dieťaťa a naznačuje, že by mohla navštevovať materské centrum.

Na nasledujúcu kontrolu príde, ale do centra nechodí a lekárka má obavy, tak sa jej znovu ozve. Klientka súhlasí s tým, že príde, a pri tejto schôdzke poďakuje lekárke, že sa nevzdala, a zdôverí sa, že jej život v domácnosti je ťažký – niekedy nie je veľmi bezpečný, pretože jej partner občas stráca kontrolu nad svojím správaním – a že má veľké problémy postarať sa o seba a deti kvôli úzkostiam. Nasleduje celý rad intervencií smerom k matke aj k deťom: a podstatné je, že tím/ informácie z komunity a proaktívna doktorka s individuálnym prístupom pomáhajú identifikovať „rizikovú“ situáciu rýchlo, čím zabezpečí prevenciu pred eskaláciou situácie.

Áké sú výzvy pri získavaní väčšieho počtu rodinných lekárov? Mnohí lekári sa špecializujú na rôzne odbornosti – ale to len zvyšuje náklady. Mladí lekári si nevyberajú rodinnú medicínu, pretože o nej nevedia, a niektoré krajiny venujú príliš veľa pozornosti vzdelávaniu zdravotných sestier a komunitných pracovníkov. Všetky tieto problémy možno riešiť správnymi stratégiami. Ale mať všeobecného lekára v prvej línii starostlivosti so širokým rozsahom klinických a interpersonálnych zručností znamená možnosť integrovať aspekty prevencie, diagnostiky a manažmentu a dohliadať na tím pri rozširovaní svojich zručností a kvality starostlivosti. V neposlednom rade to tiež umožňuje identifikovať nespĺnené potreby a riešiť ich. Na-

pokon, vášň rodinných lekárov, s ktorou sa snažia zmeniť životy a možnosti svojich pacientov, ide ruka v ruku s programom rovnosti v oblasti zdravia a s potrebou sociálnej zodpovednosti u odborníkov v oblasti zdravotníctva.

Rodinní lekári vidia každý deň na svojich klinikách vplyvy sociálnych determinantov zdravia a sú školení a motivovaní, aby sa zapojili do verejných a komunitných zdravotných intervencií spolu s inými organizáciami. Špecializovaný výcvik je pomerne krátky, lekári slúžia v službách a zároveň sa zúčastňujú na školeniach, a keď vstúpia do pracovného pomeru, sú v prvej línii a majú všeobecný záber, čím znižujú mieru využívania nemocníc a ich náklady.

Preto apelujeme na vlády a všetkých s rozhodovacími právomocami, aby zabezpečili, že ich kroky smerom k silnejšej primárnej zdravotnej starostlivosti poskytujúcej služby celej populácii budú zahŕňať explicitné ciele o vyššom a adekvátnej zdravotníckeho personálu v podobe rodinných lekárov.

Amanda Howe
prezidentka WONCA

- 1 <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs395/en/>
- 2 WHO Report 'Primary Care Now More than Ever' 2008
- 3 WHO Framework for Integrated People Centred Health Services
- 4 Dublin Declaration on Human Resources for Health, 2017
- 5 European Academy of Teachers in General Practice (EURACT). The European Definition of General Practice/Family Medicine. 2005; WONCA Europe. <http://www.woncaeurope.org/sites/default/files/documents/Definition%20EURACTshort%20version.pdf>
- 6 Starfield, B., Shi, L., Macinko, J. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2690145/>
- 7 See www.globalfamilydoctor.com for further

RENOMIA

RENOMIA patrí medzi významné medzinárodné spoločnosti v odbore poistenia a risk managementu. Na Slovensku pôsobí od roku 2001 a je jedným z lídrov v oblasti sprostredkovania poistenia.

Špecializované oddelenie RENOMIA MEDICAL sa zameriava na poistenie zdravotníckych zariadení a zdrav. personálu, komôr a ostatných organizácií (aj jednotlivcov) spojených so zdravotníctvom.

Pre členov SSVPL pripravujeme exkluzívny balík poistenia, kde si prostredníctvom pár jednoduchých krokov namodelujete poistenie šité na mieru.

Kľúčové oblasti poistenia:

- **Poistenie profesijnej a všeobecnej zodpovednosti za škodu** (škody spôsobené tretím osobám pri výkone zdravotníckej činnosti, pripoistenie nemajetkovej/osobnostnej ujmy)
- **Poistenie majetku** (vlastný a prenajatý nehnuteľný či hnuťelný majetok, zdravotnícka technika a prístroje, lieky a liečivá v chladiacich zariadeniach a ďalšie)
- **Poistenie GDPR** (neoprávnené nakladanie s údajmi, porušenie administratívnych a regulačných povinností, pokuty uložené Dozorným orgánom, náklady na oznámenie)
- **Poistenie vozidiel** (PZP, havarijné poistenie, GAP, úrazové poistenie sedadiel)

Radi sa s Vami osobne stretneme na XXXX. Výročnej konferencii SSVPL 2019 a poradíme Vám, prípadne odpovieme aj na konkrétne otázky k Vášmu súčasnému poisteniu.

Ing. Henrich Ihnát
riaditeľ pobočky Košice, medical specialist,
henrich.ihnmat@renomia.sk

Bc. Daniela Kobanová
account manager
daniela.kobanova@renomia.sk



Nedostatok zdravotníckeho personálu je u nás, ale aj vo svete narastajúci problém.

Podľa údajov z www.zalepsiezdravotnictvo.sk patrí počet sestier na Slovensku k najnižším spomedzi krajín EU (5,7 sestier na 1000 obyvateľov, pričom priemer krajín OECD je 9,1). Počet lekárov je porovnateľný s európskym priemerom (3,3/1000 obyvateľov, európsky priemer je 3,0), ale výraznejšie stúpa počet lekárov nad 55 rokov (v medziobdobí 2000-2013 z ca. 20% na 36%). Veľmi vážna je situácia u **všeobecných lekárov, ktorí dosahujú priemerný vek 57 rokov**. Ak v zmysle zákona bude lekár ordinovať len do 65 rokov, do 7 rokov tento vek prekročí viac ako polovica ordinujúcich praktických lekárov (Konferencia Zdravotnícky manažment).

Všeobecné ambulancie sú pritom základným pilierom poskytovania zdravotníckej starostlivosti na Slovensku, pretože z pohľadu pacienta predstavujú vstupnú bránu riešenia všetkých zdravotných problémov obyvateľstva.

Ide pritom o dlhšie sa vyvíjajúci problém, ktorý aktuálne nemá jednoznačné riešenie. Mladí vyštudovaní lekári nemajú dostatok prostriedkov na kúpu vlastnej ambulancie a lekári s praxou, ktorí sa približujú dôchodkovému veku nechcú dobre fungujúcu, efektívnu ambulanciu s produkujúcim poistným kmeňom predať „pod cenu“.

Prečo ma moja práca baví?

„Všeobecné lekárstvo bola pre mňa šťastná náhoda...“ MUDr. Mária Matusová

„Keď som sa rozhodovala pre odbor, voľba všeobecného lekárstva bola iba náhoda, ale dnes tvrdím, že šťastná náhoda. náš odbor si veľmi vážim a rada ho robím. Snažím sa poznať všetkých mojich pacientov a v porovnaní so špecialistami ich poznať z mnohých aspektov. Vzťah medzi mnou a pacientom je skôr rodinný. A aj keď sa z pohľadu laika zdá, že my ako lekári prvého kontaktu to máme jednoduchšie, sme to práve my, čo musíme poznať našich pacientov komplexnejšie a to nielen po fyzickej, ale aj psychickej stránke. Na druhej strane je práve toto našou veľkou výhodou a prednosťou, pretože dokážeme pacientom, na rozdiel od špecialistov, pomôcť ešte v začiatkových štádiách zdravotných problémov a ak sa to dá spraviť z nich opäť zdravých ľudí.“

ČSOB už dlhšie prináša riešenia pre zdravotnícky sektor, ale na základe týchto poznatkov sme vyvinuli špeciálny produkt hlavne pre všeobecných lekárov vo forme Investičného úveru na kúpu ambulancie.

V spolupráci so Slovenskou spoločnosťou všeobecného praktického lekárstva prezentujeme členom SSVPL „ČSOB riešenie na zníženie veku všeobecných lekárov na Slovensku“.

Ponúkame vám balík pre zdravotnícky sektor, ktorý umožňuje financovať **kúpu ambulancie**, jej rekonštrukciu aj prevádzkové náklady. Prinášame riešenie hlavne **pre mladých a začínajúcich lekárov**, ktorí potrebujú finančné zázemie na rozbehnutie ambulantnej starostlivosti. Ponuka je však zároveň určená aj **pre lekárov s praxou** (rozšírenie praxe).

Súbor produktov je široký, a to od **financovania** (Investičný úver na kúpu ambulancie až do výšky 100 000 €, Kontokorentný úver na prevádzku ambulancie až do výšky 50 000 €), komfortných platieb (mPOS terminál – najmenší a najľahší terminál na trhu) **až po poistenie a leasing**.

Okrem toho sme pripravili **špeciálne pre členov SSVPL ponuku zvýhodnení na rôzne bankové produkty a to tak pre lekárov vlastníacich ambulanciu ako aj osobné financie**.

Bližšie informácie nájdete na webstránke www.ssvpl.sk, v pobočkách ČSOB, na webstránke www.csob.sk alebo telefonicky na čísle 0850 111 777.

V prípade, že sa zúčastníte XXXX. Výročnej konferencie SSVPL vo Vysokých Tatrách, radi Vás privítame v priestoroch vyhradených pre ČSOB, kde Vám naši kolegovia zodpovedia Vaše individuálne otázky.

Prečo ma moja práca baví?

„Sme prví a tým pre pacientov všetkým...“ MUDr. Peter Pekarovič

„Všeobecné lekárstvo je krásny odbor. Keď ho chcete robiť dobre a do istej miery sa obetujete, tak máte v rukách jednak zdravie a život pacientov, stávate sa nielen ich lekárom, ale aj ich poradcom, svedníkom, podporovateľom, pomocníkom v riešení ich sociálnych problémov, viete pomáhať ich rany.“

To nedokáže žiadny iný lekár, pretože my sme s nimi v kontakte roky, poznáme ich rodiny, poznáme radosti aj starosti, ktorými žijú. To je špecifikum nášho odboru a nezastupiteľná úloha všeobecného lekárstva. A keby naše poslanie bolo ešte podporené kompetenciami a zaplatené, bol by to naozaj jeden krásny a príťažlivý odbor. Dnes svoju prácu pociťujem ako obeť a záťaž, ale nikdy by som z nej neodišiel.“

CHRÁNIME NAŠICH PACIENTOV



Očkujeme sa proti chrípke

- Očkovaním lekárov a sestier znižujeme riziko prenosu ochorenia na pacientov.
- Podporte projekt zodpovednosti zdravotníckych pracovníkov za svoje zdravie a zdravie pacientov.
- Zapojiť sa do projektu môžu všetky zdravotnícke zariadenia a ambulancie, ktorých 50 % a viac pracovníkov je zaočkovaných proti chrípke.
- Staňte sa aj vy osobne ambasádorom očkovania

Pridajte sa k nám na:
www.chranimenasichpacientov.sk



Odborná garancia:



Hlavní partneri:



Sponzori:



Kráčame pre zdravie na XXXX. výročnej konferencii SSVPL

Nordic Walking s Luciou Okoličányovou, prezidentkou Slovenskej asociácie NW a medzinárodnou trénerkou Svetovej akadémie moderného NW. Účastníkov čaká 3 km trasa na vyhliadku a späť.



Piatok 11. októbra

7:00 - 8:00

3 km, 700 kcal

