

Menej liekov, viac starostlivosti

World café workshop o depredpisovaní a neordinovaní ako nástroji proti vyhoreniu lekárov — 30th WONCA Europe Conference, Paríž, 30. jún – 3. júl 2026.

WONCA

Family Medicine Update

*Ak menej predpisovania a cielené depredpisovanie naozaj pomáha pacientom aj systému — pomáha to aj nám, lekárom? Účastníci z celej Európy sa pri štyroch stoloch striedali v skupinách a spoločne skladali odpovede na túto otázku, opierajúc sa o hnutia **Less is More** a **Choosing Wisely** a rastúce dáta o vyhorení zdravotníkov (2013–2023).*

Prínos pre lekára, nie len pre pacienta

Prvý stôl hľadal odpoveď na to, aký benefit má depredpisovanie priamo pre vyčerpaného zdravotníka — nielen pre pacienta. Odpovede sa rozdelili na krátkodobú úľavu a dlhodobý zmysel práce.

KRÁTKODOBO

- Lepší vzťah s pacientom, viac dôvery
- Menej mentálnej záťaže — menej riešenia liekových interakcií a nežiaducich účinkov
- Jednoduchšia a rýchlejšia kontrola liečby a compliance po vysadení

DLHODOBO

- Súlad s vlastnými hodnotami, pocit zmysluplnosti práce
- Väčšia autonómia a sebadôvera lekára
- Posilnenie pacienta → vyššia zdravotná gramotnosť → menej záťaže pre lekára

Zaznelo na flipcharte: „Cure → Care.“ Od liečby patológie liekom k dekondicionovaniu očakávaní pacienta.

SYSTÉMOVÝ PRESAH

- Menej antibiotickej rezistencie, menší dopad na životné prostredie
- Udržateľnejší zdravotný systém, menej defenzívnej medicíny
- Silnejšia medziodborová spolupráca cez neliekové intervencie

POSTAVENIE VLD V SYSTÉME

- Populačný aj klinický pohľad súčasne
- Preventívny prístup namiesto len reaktívneho
- Návrat k zásade „neubližovať“

Ako to povedať pacientovi — a niekedy povedať nie

Druhý okruh sa venoval komunikácii: čo robiť, keď pacient liek chce, ale indikácia chýba.

Krok	Prístup	Poznámka
Komunikačné zručnosti	Počúvať, zhodnotiť, vysvetliť	Dať si čas, uistiť sa, že pacient rozumie; budovať dôveru
Nie si sám	Zdieľaná starostlivosť	Sestry, patientske združenia, spolupráca s lekárňou
Alternatívy k receptu	Neliekové možnosti	Zmena životného štýlu, sociálny predpis, watchful waiting, odloženie s prehodnotením
Žiadne pevné pravidlo	Podľa situácie	Niekedy stačí pevné, ale láskavé „nie“

Nástroj z praxe: motivačný rozhovor podľa akronymu **CASE** ako opora, keď treba odmietnuť predpis bez toho, aby pacient odišiel bez pocitu, že bol vypočutý.

Nástroje, ktoré účastníci naozaj používajú

Tretí stôl zbieral konkrétne zdroje z ambulantnej praxe naprieč krajinami (Španielsko, Katalánsko, Belgicko, Švajčiarsko, Francúzsko, Kanada).

PRISCUS 2.0 START/STOP list (geriatria) deprescribing.org VERA Health (vera-health.ai) UpToDate DynaMed
CBIP — Centre belge d'information pharmaceutique PubMed Cochrane SharedDecisionMaking.org
usagepsychotrope.org Revue Médicale Suisse NNT — number needed to treat HAS — Haute Autorité de Santé (FR)
Skórovacie tabuľky pre statíny / decision aids

Pri komplexnejších prípadoch (napr. u seniorov v Španielsku) prebieha depredpisovanie ako proces s farmaceutom, zosúladený s daným špecialistom — napríklad geriatrom.

Slovo na cestu domov

Na záver world café metódy si každý účastník odniesol jedno slovo, ktoré preň workshop znamenal najviac.

empoweringcommunity **care**sharing **discover**reflexion **global vision**deconditioning **social responsibility**
future **together**organisation **improve**communication skills **wellbeing**proud

ODKAZ PRE VŠEOBECNÚ PRAX

Depredpisovanie nie je len klinický nástroj proti polyfarmácii — je to aj spôsob, ako lekárovi vrátiť pocit zmyslu, autonómie a kontroly nad vlastnou praxou. Kombinácia komunikačných zručností, opory v tíme a konkrétnych nástrojov (deprescribing.org, PRISCUS, NNT tabuľky) robí z „menej“ udržateľnejší prístup pre pacienta aj pre nás.

Zdroje: World café workshop, 30th WONCA Europe Conference 2026, Paríž · zápisky z flipchartov · Choosing Wisely Campaign · Journal of Interprofessional Education & Practice, jún 2026.