

68. konferencia EQuIP v Krakove: Posilňovanie srdca primárnej starostlivosti

7.9.2026 - Mária Matusová | Slovenská spoločnosť všeobecného praktického lekárstva

V dňoch 21. - 23. mája 2026 sa v poľskom Krakove uskutočnila 68. konferencia EQuIP (European Society for Quality and Safety in Family Practice), ktorá tentoraz upriamila pozornosť na jednu zo základných podmienok kvalitnej a bezpečnej primárnej zdravotnej starostlivosti - zdravie, spokojnosť a odolnosť samotných všeobecných lekárov.

Hlavná téma konferencie „*Strengthening the Heart of Primary Care: Well-being and Resilience in Family Physicians*“ reagovala na rastúci tlak, ktorému čelia systémy primárnej zdravotnej starostlivosti naprieč Európou. Vychádzala z jednoduchej, no zásadnej myšlienky: kvalitu a bezpečnosť zdravotnej starostlivosti nemožno vnímať iba cez klinické odporúčania, štandardy a protokoly. Sú neoddeliteľne späté aj so zdravím a pracovnými podmienkami zdravotníkov, ktorí túto starostlivosť poskytujú.

Organizačný tím pod vedením **Dr. Krzysztofa Studzińskiego** postavil do centra konferencie „srdce“ celého systému - všeobecného lekára. Diskusia preto nebola zameraná iba na individuálnu schopnosť lekára zvládť náročné situácie, ale predovšetkým na potrebu vytvárať **odolné zdravotnícke systémy a pracovné prostredie, ktoré lekárov podporujú namiesto toho, aby ich dlhodobo vyčerpávali.**

Prvý deň: spoznávanie poľského všeobecného lekárstva a Krakova

Prvý deň konferencie mal najmä študijný a poznávací charakter. Program „**Diversity in Polish Family Medicine**“ nám umožnil bližšie spoznať organizáciu všeobecného lekárstva a primárnej zdravotnej starostlivosti v Poľsku. Súčasťou programu bolo aj predstavenie fungovania poľského systému všeobecného lekárstva **Dr. Krzysztofom Studzińským, predsedom organizačného výboru konferencie.**

Zaujímavým zistením bolo, že poľský model má v mnohých oblastiach veľmi blízko k slovenskému systému, zároveň však medzi nimi existujú rozdiely, ktoré sa premietajú do organizácie a každodenného fungovania všeobecného lekárstva. Ich porovnaníu, spoločným črtám, rozdielom a možnostiam vzájomnej inšpirácie sa budeme podrobnejšie venovať v pripravovanom článku „**Všeobecné lekárstvo u našich severných susedov: Slovensko a Poľsko - podobnosti, rozdiely a vzájomná inšpirácia**“.

Študijný program pokračoval návštevami zariadení primárnej zdravotnej starostlivosti, kde sme mohli vidieť fungovanie poľského systému priamo v praxi a diskutovať s miestnymi kolegami o ich každodenných skúsenostiach.

Prvý deň uzavrela **komentovaná prehliadka historického centra Krakova**, určená pre záujemcov z radov účastníkov. Rozhodnutie pridať sa rozhodne stálo za to. Prehliadka bola obohatená o množstvo zaujímavých informácií o dejinách, tradíciách a kultúrnom dedičstve mesta. Osobitne nás zaujala jeho **univerzitná a študentská časť**, v ktorej je dodnes výrazne cítiť prítomnosť a aktívny život vysokoškolskej komunity. Po dni venovanom spoznávaní poľského všeobecného lekárstva tak prišiel priestor aj na históriu, tradície a jedinečnú univerzitnú atmosféru Krakova.

Odborný program: od umelej inteligencie po rezilienciu v čase vojny

Hlavná odborná časť programu sa začala na **druhý deň slávnostným otvorením 68. konferencie EQuIP**. Program reflektoval aktuálne výzvy všeobecného lekárstva a významný priestor v ňom dostali **digitálne technológie a umelá inteligencia**, tentoraz aj z pohľadu ich potenciálu podporovať well-being zdravotníkov a znižovať ich kognitívnu a administratívnu záťaž.

Mimoriadne silný rozmer priniesli príspevky kolegov z **International Rescue Committee** venované realite fungovania ukrajinského zdravotníctva počas vojny. Prezentované boli okrem iného výsledky výskumu o vplyve dlhodobého stresu na duševné zdravie ukrajinských zdravotníkov s výstižným názvom „*I Dream of Explosions*“, ako aj poznatky o faktoroch ovplyvňujúcich pôsobenie zdravotníckych pracovníkov vo vidieckych oblastiach počas vojnového konfliktu.

Tieto príspevky zasadili tému reziliencie do mimoriadne konkrétneho kontextu a pripomenuli, že odolnosť zdravotníkov nie je iba individuálnou schopnosťou zvládať záťaž – významne ju formujú **pracovné, spoločenské a systémové podmienky**.

Tretí deň pokračoval odbornými prednáškami venovanými **bezpečnostnej kultúre, profesijným hodnotám, mentoringu, zvládaniu stresu a budúcnosti všeobecného lekárstva**. Diskutovalo sa aj o podpore „*joy in work*“, analýze významných udalostí (*Significant Event Analysis*), bezpečnej depreskripcii či medzigeneračnom mentoringu.

Jednotlivé témy spájala spoločná myšlienka – **well-being zdravotníkov nemožno oddeliť od kvality a bezpečnosti zdravotnej starostlivosti**.

Slovenská stopa v Krakove

Slovenskú spoločnosť všeobecného praktického lekárstva sme na konferencii zastupovali spolu s kolegom **MUDr. Radovanom Antošom, všeobecným lekárom a členom výboru SSVPL**.

Naša účasť mala tentoraz aj ďalší význam. Spoločne sme sa ujali organizácie **68th EQuIP Council Meeting and Project Conference**, ktoré sa uskutoční **20. - 21. novembra 2026 v Bratislave**. Prípravy podujatia sa postupne dostávajú do záverečnej fázy a stretnutie v Krakove bolo preto aj príležitosťou čerpať skúsenosti a pokračovať v kontaktoch s európskou komunitou EQuIP pred jej novembrovým stretnutím na Slovensku.

Kým kolega Radovan Antoš sledoval predovšetkým prednáškovú časť programu, ja som sa sústredila najmä na interaktívne workshopy. **Dva z nich ma obzvlášť oslovili.**

Od princípov k bezpečnej digitálnej medicíne

Workshop „**From Principles to Practice: Closing the Implementation Gap in Safe and Equitable Digital Family Medicine in Europe**“, ktorý viedli **Stijn van den Broek, Ulrik Bak Kirk, Erika Zelková a Dorien Zwartová**, reagoval na rýchly rozvoj digitálnej a hybridnej zdravotnej starostlivosti.

Digitálne konzultácie sa po pandémie COVID-19 stali trvalou súčasťou všeobecného lekárstva. Otázkou preto už nie je iba to, či digitálne nástroje využívať, ale predovšetkým **kedy a ako ich používať tak, aby zostala zachovaná bezpečnosť, kontinuita a dostupnosť zdravotnej starostlivosti a aby digitalizácia neprehlbovala existujúce zdravotné nerovnosti**.

Workshop vychádzal z medzinárodného Delphi procesu EQuIP a venoval sa šiestim kľúčovým oblastiam: posilneniu postavenia pacienta a zdravotnej gramotnosti, hybridnej starostlivosti a kontinuite, bezpečnosti a nežiaducim dôsledkom digitalizácie, interoperabilite a zdieľaniu zdravotných záznamov, etickému a zodpovednému využívaniu umelej inteligencie a profesionálnej

zodpovednosti a implementácii.

V malých pracovných skupinách sme diskutovali o tom, ako všeobecné princípy pretaviť do **konkrétnych a merateľných odporúčaní využiteľných v každodennej praxi**. Práve prechod od dobre formulovaných princípov k ich bezpečnej implementácii do reálneho prostredia ambulancie predstavuje jednu z významných výziev súčasnej digitálnej medicíny.

Keď sa téma reziliencie preniesie do každodennej praxe

Osobitne ma zaujal workshop **Dr. Aneesa Abeda S. Alyafeia „Evidence-Based Stress Management in Family Medicine: Clinical Assessment and Multimodal Interventions“**.

Jeho veľkým prínosom bolo, že problematiku dlhodobého stresu nepredstavil iba teoreticky, ale ponúkol **jednoduché, časovo nenáročné a prakticky využiteľné postupy**, ktoré môžeme zaradiť do vlastného každodenného života a zároveň ich odporučiť našim pacientom.

Dlhodobému psychickému zaťaženiu sa v lekárskej profesii často nedokážeme úplne vyhnúť. O to dôležitejšie je rozpoznať obdobie, keď sa pracovná záťaž približuje k hranici vyčerpania či vyhorenia, a poznať spôsoby, ktorými môžeme podporiť prirodzené mechanizmy regenerácie organizmu.

Workshop prepájal hodnotenie stresu pomocou krátkych štandardizovaných nástrojov, napríklad **Perceived Stress Scale**, s praktickými nefarmakologickými intervenciami. Účastníci si mohli priamo vyskúšať krátke relaxačné a dychové cvičenia.

Jednou z praktických ukážok bolo **bráničné dýchanie v rytme 4-7-8** – pokojný nádych nosom počas štyroch sekúnd, zadržanie dychu na sedem sekúnd a pomalý výdych počas ôsmich sekúnd. Na kontrolované dýchanie nadväzovala **progresívna svalová relaxácia**, pri ktorej sa jednotlivé svalové skupiny postupne vedome napínajú a následne uvoľňujú.

Zaujímavá bola aj pripomienka významu **hudby a tvorivých aktivít**. Pokojná hudba môže byť súčasťou relaxácie a regulácie stresovej odpovede organizmu vrátane podpory autonómnej regulácie. Jednoduché tvorivé aktivity – kreslenie, maľovanie či písanie pri hudbe – zase umožňujú na chvíľu presunúť pozornosť od pracovnej záťaže k samotnému procesu a sebavyjadreniu.

Osobitné miesto patrilo **kvalitnému spánku a cirkadiánnemu rytmu**. Ranné denné svetlo, obmedzenie intenzívneho a modrého svetla pred spaním, vhodné prostredie na spánok, pravidelný pohyb a vedomý oddych boli prezentované ako súčasť multimodálneho prístupu k zvládaniu chronického stresu.

Čo môžeme zaradiť do každodennej praxe?

- **Dýchanie 4-7-8** – nádych nosom na 4 sekundy, zadržanie dychu na 7 sekúnd a pomalý výdych na 8 sekúnd.
- **Progresívna svalová relaxácia** – postupné napnutie a následné vedomé uvoľnenie jednotlivých svalových skupín v kombinácii s pokojným dýchaním.
- **10 - 20 minút pokojnej hudby** – krátky priestor na vedomé odpútanie sa od pracovnej záťaže a podporu relaxácie.
- **Krátka tvorivá aktivita** – kreslenie, maľovanie či písanie; dôležitý je samotný proces a sebavyjadrenie, nie výsledok.
- **Ranné denné svetlo** – pravidelný pobyt na prirodzenom svetle po zobudení ako podpora nastavenia cirkadiánného rytmu.
- **Spánková hygiena** – večer tlmené svetlo, obmedzenie modrého spektra, pravidelný režim a vhodné, skôr chladnejšie prostredie na spánok.

- **Pravidelný pohyb, kvalitný spánok a vedomý oddych** – základné piliere dlhodobého zvládania stresovej záťaže.

Aj niekoľko minút cielennej regenerácie počas pracovného dňa môže byť prvým krokom k lepšiemu zvládaniu dlhodobej záťaže.

Reziliencia nie je iba schopnosť vydržať viac

Praktické skúsenosti z workshopov veľmi dobre dopĺňali hlavné posolstvo celej konferencie.

Odolnosť lekára by nemala znamenať schopnosť vydržať stále väčšiu záťaž. Cieľom by malo byť vytváranie systému, ktorý lekárovi umožní poskytovať kvalitnú a bezpečnú starostlivosť bez toho, aby to bolo na úkor jeho vlastného zdravia.

Individuálne techniky zvládania stresu sú užitočnou súčasťou prevencie vyčerpania. Nemôžu však nahradiť zdravé pracovné prostredie, primerané pracovné podmienky podporujúce profesionálne vzťahy a zdravotný systém, ktorý myslí aj na ľudí, ktorí v ňom pracujú.

Práve toto prepojenie medzi **well-beingom lekára, kvalitou starostlivosti a bezpečnosťou pacienta** považujem za jedno z najdôležitejších posolstiev 68. EQuIP konferencie v Krakove.

Európska diskusia o kvalite a bezpečnosti všeobecného lekárstva bude pokračovať už na jeseň – tentoraz **na Slovensku**. V dňoch **20. - 21. novembra 2026** privíta Bratislava **68th EQuIP Council Meeting and Project Conference**, na príprave ktorého sa podieľa SSVPL.

Po Krakove tak bude mať európska komunita EQuIP ďalšiu príležitosť stretnúť sa, zdieľať skúsenosti a spoločne hľadať cesty k bezpečnejšej, kvalitnejšej a zároveň ľudskejšej primárnej zdravotnej starostlivosti - tentoraz v Bratislave.

MUDr. Mária Matusová

<https://ssvpl.sk/68-konferencia-equip-v-krakove-posilnovanie-srdca-primarnej-starostlivosti>