

## pro TERAPEUTY: **Užíváte léky?**

### **Ne! pravdivá odpověď?**



#### **Ptejte se důkladně a chraňte se podepsáním dotazníku.**

V praxi terapeuta se opakovaně setkávám se situací, která je pro mnoho odborníků dobře známá:

Klient na **otázku, užíváte nějaké léky – včetně volně prodejných** odpoví „**NE**“.

Když se zeptáme **pro jistotu ještě jednou**, důkladněji a s příklady (léky na tlak, alergie, bolest...), klient opět odpoví „**Ne, nic neberu.**“

A přesto:

✗ Následně klient zjistí při čtení etikety doplňku, že léky **přeci jen užívá** (třeba lék na tlak, antidepresiva, hormonální léčbu nebo léky na bolest).

✗ Nebo si vzpomene až doma a volá zpět.

To není výjimka, je to v praxi velmi časté.

A proto je potřeba být jako terapeut **velmi důsledný a chránit se předem.**

✓ **Proč nestačí se zeptat jen jednou a vlastně často ani dvakrát?**

- **Nevnímají některé přípravky jako „léky“** (například nosní sprej na alergie, občasný ibuprofen na bolest hlavy, nebo hormonální substituci).
- **Zapomenou nebo nevědí, že i volně prodejně léky se počítají.**
- **Zlehčují** (například „vždyť to беру jen občas“).

Je tedy normální – a nutné – počítat s tím, že **ani opakované dotazy nemusí odhalit úplnou pravdu.**

#### ✓ **Praktické řešení: podepsaný písemný protokol**

Aby byla péče skutečně bezpečná a profesionální, doporučuji mít s každým klientem:

**Protokol o vyšetření, kde bude**

- Výrazná kolonka: „**Užívám léky nebo volně prodejně přípravky**“
- Výzva: „**Včetně léků na bolest, alergie, tlak, spánek, hormony, psychiku atd.**“
- **Podpis klienta a datum**, že údaje uvedl pravdivě.

Tím přenesete část odpovědnosti přímo na klienta a zároveň ukážete, že Vám záleží na bezpečnosti doporučení.

#### ✓ **Doporučený postup při dotazování:**

1) Zeptat se poprvé:

„**Užíváte nyní nějaké léky, včetně volně prodejných?**“

2) Zeptat se podruhé, konkrétněji:

„**Ani nic na bolest, tlak, alergie, spánek, hormony nebo psychiku? Ani nosní sprej, krém nebo prášek na předpis?**“

3) Vysvětlit smysl dotazu:

„**Ptám se důkladně, protože i přírodní doplňky mohou reagovat s léky a ovlivnit Vaše zdraví. Jde mi o Vaši bezpečnost.**“

4) Vyplnit a podepsat protokol.

#### **Závěr:**

Je běžné, že klient i na opakovaný dotaz odpoví, že **neužívá žádné léky – a přesto léky užívá**. Je důležité mít systém, který ochrání Vás i klienta. **Písemný protokol, trpělivý přístup a jasné otázky jsou klíčem k bezpečné praxi.** Vaše odborná práce si zaslouží pevný základ a klienti Vaši důslednost časem ocení.

## Proč klienti odpovídají (ne)pravdivě?

### Jak porozumět jejich myšlení a získat správné odpovědi?

Abychom mohli s klienty pracovat s laskavostí a trpělivostí, je dobré si uvědomit, že jejich odpověď „**Ne, neužívám léky**“ má často **hlubší příčiny než jen nepozornost**.

Zde jsou nejčastější důvody:

#### 1. Stud za nemoc nebo slabost

Mnoho lidí **vnímá užívání léků jako známku „selhání“** nebo „**slabosti**“. Někteří se stydí přiznat, že mají chronickou nemoc, vysoký tlak, psychické obtíže nebo hormonální dysbalanci. Chtějí působit zdravěji, než se cítí a někdy se snaží oklamat i sami sebe. Mohou mít narušenou sebehodnotu a trpět nedostatkem lásky. V jejich nitru se může ozývat otázka: „**Kdo by mě mohl mít rád, když nejsem dokonalý?**“ Nebo věří, že „**když to nepřiznám, nejsem nemocný.**“

#### 2. Podceňování rizik a významu léků

Klient si nemusí uvědomovat, že i „maličkosti“ jako nosní sprej na alergii, prášek na bolest nebo příležitostná antikoncepce jsou vlastně léky. V jejich očích to není „skutečná léčba“ – proto na ni při otázce ani nepomyslí. „**Vždyť je to jen něco na bolest... to se nepočítá.**“

#### 3. Silné přání být zdravý a „čistý“

Někteří klienti touží být zdraví – čistí bez léků. Mají tak silnou touhu, upřímně si přejí, aby už léky neužívali – a proto je **vnímavost ke skutečnosti posunutá**. Často říkají „neberu nic“ **spíše jako přání než jako objektivní popis**. „Už to vlastně skoro neberu... jsem přece na dobré cestě!“

#### 4. Občasné nebo nepravidelné užívání

Někteří klienti užívají léky „jen když je třeba“ – například prášek na bolest hlavy jednou za měsíc, inhalátor na alergii při pylové sezóně. Vnímají to jako nepodstatné a mají **pocit, že není potřeba o tom mluvit**. „To je jen výjimečně. To za zmínku nestojí.“

#### 5. Zapomnětlivost a zahlcení informacemi

U lidí, kteří berou více přípravků nebo procházejí náročným obdobím, je časté, že si jednoduše **nevzpomínají**. Hormonální náplasti, antikoncepční kroužky, volně prodejné mastičky na ekzém – to vše v hlavě „**nezní jako léky**“, a tak na to zapomenou. „Vůbec mě nenapadlo, že bych to měl zmínit.“

#### 6. Nedorozumění otázky

Někdy otázku "Užíváte léky?" klient **pochopí velmi úzce** – například:

„Nemám **žádné nové** léky.“ „Neberu **antibiotika**.“ A vůbec si nespojí otázku s chronickými nebo podpůrnými léky, které užívají dlouhodobě. „Ptal se na nové věci, ne na moje staré léky.“

#### 7. Pozor na kontext a rozdílné vnímání pojmů

Při psaní tohoto článku jsme měli složitější zákazníci. Nejprve jsem slyšel, jak se kolegyně během hovoru dvakrát dotazovala na užívání léků. Poté mi hovor předala. Paní mi už po několika slovech připadala velmi zatížená a **pro samé stěžování téměř neslyšící odpovědi**. Proto jsem se i já několikrát ujišťoval, zda opravdu neužívá „**žádné**“ léky. Později nám produkt vrátila s tím, že přeci užívá léky a poukázala na to, že na obalu produktu je uvedeno, že se nesmí kombinovat s léky. Produkt jsem převzal zpět s otázkou: „**Vždyť jsme se Vás ptali, jestli neužíváte nějaké léky?**“

Na tuto otázku paní přímo neodpověděla, ale poslala nám následně tento text:

„Pro zpřesnění – došlo k nedorozumění: mluvila jsem o tom, že jsem užívala ..... prášky, které mi způsobily těžkou otravu (toxickou psychózu) a detoxifikaci jsem si následně provedla zcela sama. Pak jsem řekla, že **nyní již žádné prášky (čili tvrdé drogy) neužívám**. Takový je kontext.“

Jaké z toho plyne poučení a doporučené řešení:

Tato zkušenost nám znovu ukázala, že i opakované dotazování nemusí stačit, pokud klient některé pojmy chápe jinak než my. Proto je důležité nejen se ptát, **ale také vyjasnit si pojmy** – například jednoduše **otázkou**:

„**Myslíme tím i běžné léky na tlak, cholesterol, štítnou žlázu, bolest apod.**“

Zároveň je vhodné zachovat trpělivost a v případě nejistoty raději rozhovor shrnout vlastními slovy: „Ještě pro jistotu – **rozumím tomu správně, že neužíváte žádné léky předepsané lékařem ani volně prodejné přípravky z lékárny, jako jsou tablety, masti nebo náplasti?**“ a následně požádat o potvrzení.

Tím předejdeme zbytečným nedorozuměním, chráníme klienta i sebe a budujeme vzájemnou důvěru.

## Shrnutí:

Když porozumíme těmto vnitřním procesům, přestáváme klienty vnímat jako „neupřímné“ – a začneme je chápat jako lidi, kteří si často **jen potřebují bezpečně uvědomit vlastní situaci**. Proto je tak důležité:

- ✓ Ptát se trpělivě a citlivě.
- ✓ Opakovat otázku různými slovy.
- ✓ Používat protokol a nebrat si odpovědi osobně.
- ✓ Vytvářet bezpečný prostor bez studu a hodnocení.

## Tabulka: **Jak odhalit skryté užívání léků laskavým způsobem**

| Důvod odpovědi "Ne"                      | Co se děje v hlavě klienta                                 | Doporučená formulace otázky                                                                                               |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Stud za nemoc a slabost</b>           | „Nechci vypadat slabě nebo nemocně.“                       | „Chápu, že mluvit o lécích někdy není snadné. Berete teď něco pravidelně – třeba i něco malého?“                          |
| <b>Podceňování rizik</b>                 | „To je jen prášek na bolest, nic vážného.“                 | „Patří sem i běžné léky, které si občas vezmete – například na bolest hlavy, kloubů, alergie?“                            |
| <b>Silné přání být zdravý</b>            | „Cítím se zdravější, nechci být připomínán, že něco беру.“ | „I když už se cítíte lépe, berete ještě něco, třeba už jen občas nebo preventivně?“                                       |
| <b>Občasné nebo nepravidelné užívání</b> | „To беру jen někdy, tak se to nepočítá.“                   | „I léky, které berete jen někdy – třeba při bolesti nebo v pylové sezóně – je dobré zmínit.“                              |
| <b>Zapomnětlivost a zahlcení</b>         | „Vůbec mě nenapadlo, že by se to počítalo.“                | „Někdy člověk ani nevnímá, že něco užívá. Pomůžu Vám si vzpomenout: něco na tlak, spánek, alergie, hormony, psychiku...?“ |
| <b>Nedorozumění otázky</b>               | „Myslel jsem, že se ptá jen na nové nebo vážné léky.“      | „Myslím tím úplně všechno – i to, co berete dlouhodobě, třeba i vitaminy na předpis nebo mast na předpis.“                |

## Doporučení při práci s tabulkou:

- ✓ **Vnímejte tón hlasu:** laskavý, otevřený, bez hodnocení.
- ✓ **Dejte klientovi čas:** chvíli ticha může pomoci, aby si vzpomněl.
- ✓ **Používejte příklady:** konkrétní připomenutí často otevře paměť.
- ✓ **Podporujte klienta:** připomeňte, že sdělení všech informací je známkou odpovědnosti, ne slabosti.
- ✓ **Jak správně ověřovat informace u klientů:**

### 1. UŽÍVÁNÍ LÉKŮ

„Ještě pro jistotu – rozumím tomu správně, že **neužíváte žádné léky předepsané lékařem ani volně prodejné přípravky z lékárny, jako jsou tablety, masti nebo náplasti?**“

### 2. UŽÍVÁNÍ DOPLŇKŮ STRAVY

„Užíváte **aktuálně** nějaké vitamíny, minerály, bylinky nebo jiné doplňky stravy?“  
(*Např. zinek, vitamín D, hořčík, kurkumu, tinktury, prášky na imunitu apod.*)

### 3. ZDRAVOTNÍ OMEZENÍ A DIAGNÓZY

„Máte prosím nějakou **diagnostikovanou nemoc, o které bych měl/a vědět?** Například cukrovku, problémy se srdcem, játry nebo ledvinami?“ (*Cílené ověření možných **kontraindikací**.*)

#### 4. ALERGIE A PŘECITLIVĚLOSTI

„Jste na něco alergičtí, třeba na bylinky, potraviny, léky nebo jejich složky?“ (Připomíná, že nejde jen o klasické alergie jako pyl, ale i o možné reakce na léčivé látky.)

##### Tip na závěr:

Vždy je dobré po odpovědi klienta - **shrnutí - zopakovat vlastními slovy a požádat o potvrzení**.

Např.: „Rozumím tedy správně, že aktuálně nic neužíváte a žádné diagnózy nemáte?“

**Tak klient slyší shrnutí, může potvrdit nebo případně upřesnit** – a předejete tím zbytečným nedorozuměním.

Je to jemné, profesionální a chrání to obě strany.

##### Upozornění a doporučení pro Bezpečnou praxi.

Tato pravidla ochrání vás i klienty a zajistí etické a právně korektní poskytování vašich služeb.

✓ Než začnete s klientem pracovat, vždy se ho nejprve **zeptajte, zda je v péči lékaře a jestli užívá nějaké léky** – včetně volně prodejných! Pokud ano, nastavte pouze **podpůrnou terapii**. Informace a doporučení od nás jsou pouze doplňující a vycházejí z principů tradičního léčitelství. Pokud jsou naše doporučení v rozporu s pokyny lékaře, **klient se vždy musí řídit radami svého lékaře!** Lékař nejlépe zná jeho aktuální zdravotní stav i léčbu, kterou klient absoluuje.

✓ Poskytujeme informace o použitých přírodních látkách včetně možných vedlejších účinků a interakcí s léky. Upozorňujeme však, že **množství léčivých přípravků na trhu stále roste a přibývá také alergií a individuálních intolerancí**. Proto je vždy nezbytné, aby si klient pečlivě prostudoval příbalové letáky všech léků, které užívá, a v případě nejasností se poradil se svým lékařem nebo lékárníkem. Ideálně by měl **příbalové letáky přinést s sebou na konzultaci**, protože mnozí klienti je nečtou, podceňují rizika nebo si nepamatují přesné názvy a složení léků.

✓ Nesnažte se řešit vše naráz – zaměřte se na **postupné kroky** vedoucí k obnově homeostázy - přirozené rovnováhy a normální činnosti organismu. **Osvědčené je nejprve podpořit psychickou pohodu a dodat tělu vitalitu**. Tím klient získá důvěru v proces, pocítí první pozitivní změny a snáze najde trpělivost pro dlouhodobou terapii i úpravy životního stylu.

✓ Klientovi věnujte maximální péči a **pravidelně sledujte jeho stav**. Doporučuji mu předat své telefonní číslo, aby se na vás mohl včas obrátit v případě jakýchkoli neobvyklých reakcí, zhoršení zdravotního stavu nebo pochybností ohledně doporučené terapie. V takových situacích **terapii neprodleně upravte nebo přerušte a klienta nasměrujte k lékaři**.

✓ Jako nelékaři:

- **nesmíme stanovovat diagnózy** nemocí ani nahrazovat odborná vyšetření či testy,
- neposkytujeme žádné sliby ani záruky na vyléčení, výsledky se vždy mohou individuálně lišit,
- zdravotní tvrzení nepoužíváme, pokud nejsou schválena platnou legislativou.
- v případě vážných nebo akutních zdravotních potíží klienta vždy odkážeme na lékařskou péči,
- nesmíme uvádět klienta v omyl tvrzením, že naše metody jsou jediným či nejlepším řešením.
- nezasahujeme do předepsané léčby, **neměníme dávkování léků a ani je nevysazujeme**. Klienty můžeme pouze jemně nasměrovat, aby se při prokazatelném zlepšení poradili se svým lékařem ohledně případné úpravy léčby.
- ✓ **Přírodní produkty** (pouze přispívají k normalizaci tělesných a psychických pochodů, viz. Schválená zdravotní tvrzení EU) od **Health&Detox®** jsou **100% čisté** (BEZ příměsí), proto je **skladujte od 4 do 21 °C**. Produkty jsou určeny pro **kondici, regeneraci a detoxikaci, NE pro léčbu!**