

Введение

Сборник методических рекомендаций для пациента и врача на основе практического опыта с применением в жизни законодательной базы и нормативных актов в сфере здравоохранения...

Это если бы я собирался писать какой-то заумный талмуд с претензией на научность. Но нет. За 16 лет работы в практической медицине у меня накопилось много историй и лайфхаков. И я хочу ими поделиться с вами.

Меня зовут Валерий Ославский. Мне скоро 42, и все, что у меня есть к этому возрасту, — прекрасная семья, медицинское образование и желание помочь вам научиться хорошо заботиться о своем здоровье и уметь отстаивать свои права как пациентов, не ущемляя прав врачей. Нет, я не боюсь, что, если все будут здоровы, мне нечем будет зарабатывать на жизнь. Я травматолог, поэтому работа у меня будет всегда. Потому что 80 % травм происходит после фразы: «Посмотри, как я умею!», а остальные 20 % — после фразы: «Фигня! Посмотри, как надо!»

Цель этой книги — объяснить простые вещи, которые помогут лучше понимать свое тело, себя и людей в белых халатах. Чтобы начать общаться и помогать друг другу в процессе лечения. Изменить систему сверху вроде бы проще, но там пока не торопятся. Поэтому ее нужно менять снизу. Культурой профилактики, внимания к себе и своевременного обращения к специалистам.

Я вместе с коллегами долго пытался донести эту информацию с экрана телевизора в проекте «Я стесняюсь своего тела» на телеканале СТБ в Украине и еще на 8 каналах в других странах, которые покупали наш продукт. О Ютубе не говорю в принципе. Благодаря этой платформе даже в далеком Вьетнаме и Канаде нас смотрели и удивлялись в комментариях. В современном мире всё, даже вопросы здоровья, направлено на картинку. Только вот во время чтения работает гораздо больше участков коры головного мозга, чем при просмотре видеоконтента.

Львиную долю времени в своей карьере я отдал работе в самых нелюбимых многими маститыми специалистами направлениях: это районная больница, ургентная травма, поликлиника. Места, куда привозят пациентов и то, что от них остается после ДТП, падений с черешни или здания на стройке, неумелого обращения с болгаркой или косилкой, после падений со скейтов, роликов, моноколес, бордов и мопедов. Травматолог занят круглый год, а не только в гололед зимой. Если добавить сюда еще и укусы животных, травмы на воде во время отдыха

и бытовое насилие, то вот вам полный спектр того, с чем приходилось иметь дело ежедневно. Поэтому о том, с чем вы сталкиваетесь в экстремальных ситуациях и обычных медицинских буднях, знаю не понаслышке.

О чем эта книга? Если тезисно:

- в чужом городе, без денег и связей вас доставляют в больницу;
- подписание декларации с семейным врачом: острые углы и выходы из неловких ситуаций;
- неправомерная выгода (ее принято называть взяткой, но в отношении врача — это чушь): когда и как нужно дать, а где давать категорически нельзя;
- как выбить из медицинских чиновников гарантированное вам по праву. Как поставить зарвавшегося врача на место;
- обязанности врача. А есть ли обязанности пациента?! Есть! Как заставить больного выполнять его обязательства;
- вас не благодарят пациенты?! Пора это изменить!

Вы покупаете не книгу. Вы покупаете 16 лет опыта человека, который предоставляет медицинские услуги и пользуется медицинскими услугами. Грамотно. Аргументированно. Без воды.

P. S. И да, это не об «успешном успехе» и «выйди из зоны комфорта». Это о том, как успешно в эту зону

войти, руководствуясь знаниями и практическими навыками.

С уважением, муж, отец прекрасной девочки, врач-травматолог, магистр управления, депутат Одесского облсовета, член постоянной комиссии по вопросам здравоохранения и социальной политики, телеведущий Валерий Ославский

Часть 1

О причинах и следствиях

Глава 1. Почему у нас никогда нет времени на врача и как его найти

Цель этой главы проста: навести порядок в голове и понять, что весь вопрос в систематичности и последовательности. Это самая большая проблема нашего народа — привычка откладывать. На потом, на завтра, на понедельник. Причем откладывать всё. От желания изучить португальский и начать бегать по утрам до очередного визита к стоматологу. Согласен, гораздо приятней откладывать первые два желания. Только дело в том, что если вы так и не начнете говорить по-португальски и не подготовитесь к очередному полумарафонскому забегу, чтобы потом на зависть всему окружению постить красивые фоточки в инстаграме, то вторичный кариес с перспективой потерять зуб — гораздо неприятней. Даже учитывая, что зубов у вас тридцать два. И если я уже затронул стоматологию, приводя пример,

хочу, чтобы каждый читающий эту главу понял: природа дважды дает человеку зубы бесплатно. Все последующие разы приходится платить. И да, профилактический поход к стоматологу снижает сумму, потраченную на дантиста, в разы. Если же не следить и продолжать откладывать, то в конечном результате есть только два варианта: деньги на бочку или зубы на полку. Помните, да? У каждой причины есть следствие. И это система.

Так как же разорвать этот порочный круг? Большинство людей убеждает себя, что у них слишком много работы и забот и слишком мало времени, чтобы все успеть и выполнить. Отчасти так и есть. Мы живем в мире быстро меняющихся правил, устоев, картинок. Несомненно, качество жизни повысилось. Еще двадцать лет назад, чтобы поговорить с близкими, мне, студенту, нужно было идти на переговорный пункт и заказывать заветные пять минут. И ждать, когда оператор скажет номер кабинки и соединит линию. Сейчас же для этого достаточно достать из кармана мобильный телефон и набрать номер. «Алло, мам, я поел и в шапке!» Все счастливы. Детям, рожденным в 90-е, этого не понять... Но с улучшением качества жизни и появлением инструментов, которые нам помогают, вырос и уровень стресса. Человек начинает наваливать на себя работы и обязательств больше, чем может осилить. И это давит. Медленно, но уверенно. Как тот дамоклов меч. И еще неизвестно, что тяжелее вынести: меч, подвешенный над твоей головой на конской волосинке,

или отчет, который от тебя ждут в конце недели в дурацком Excel или PowerPoint, с которыми ты очень на «вы»... Ну, вы поняли, да?! Раньше все рабочие процессы были более или менее понятны, имели рамки и было видно, что и как происходит: вот завод, вот станок, вот деталь, которую ты выточил за час работы. Сегодня же большинство проектов не имеют четких рамок, и люди работают одновременно над несколькими задачами, пытаюсь все время куда-то успеть и хронически не успевая. Добавьте сюда еще и мысль: «Блин, опять не попал к стоматологу... Ладно, потом!» А стресс накапливается. И медленно, но очень верно ведет к неврозу, инфаркту или инсульту. Не говоря уж о больных зубах.

Самое интересное — спроси у большинства, в чем состоит их работа, получишь очень расплывчатый ответ. Не потому, что опрашиваемый некомпетентен. Нет, он все знает. Просто из-за ежедневного бесконечного колоссального потока информации изо всех щелей человек физически не способен на ее обработку. Но мы же сильные, правда? Запас прочности организма у нас ого-го! И продолжают ненужные обязательства, которые люди дают и принимают. И не выполняют. А каждый компромисс, заключенный с самим собой, — он никуда не девается. Он остается в подсознании. И давит. И гложет. И тихо затаптывает самооценку. Стресс накапливается.

Дэвид Аллен в своей книге «Как привести дела в порядок» называет такие компромиссы незавершенными циклами. Причем к ним относится всё: от

мелких обещаний жене вынести мусор до серьезных решений о смене места работы. И чем больше таких циклов занимают ваши мысли, тем меньше свободно ваше сознание. Он предлагает объединить их в четкую систему вне вашего сознания, в так называемую корзину «Входящие», к которой необходимо регулярно возвращаться и решать вопросы. Это действительно очень удобно. Когда ты четко видишь перед собой поставленную задачу, то путем несложных аналитических соображений начинаешь видеть и пути ее решения.

Пример с тем же профилактическим походом. Пишете на листике: на этой неделе иду к стоматологу. Возникающие вопросы: когда, где, сколько стоит? И тут же ваш мозг, увидев четко поставленный приоритет, начинает работать. Если бы вы видели, как красиво светятся полушария работающего мозга на МРТ!!! Это просто прекрасно!

Практически мгновенно он начнет вам выдавать: значит, так, у меня есть окно во вторник и пятницу. Но во вторник принимает вот этот специалист. К нему далеко ехать, не успею. А в пятницу принимает вот тот, но дороже, чем первый. Значит, нужно перенести это дело с пятницы на вторник и освободить себе еще час времени, тогда успею к первому. Так, набираю врача, записываюсь на прием на вторник.

Проблема наполовину решена. Потому что во вторник нужно найти в себе силу воли довести запланированное до логического завершения и прийти

к доктору. Если пойти снова на компромисс — усилится стресс и будешь чувствовать себя паршиво. Зато если выполнить данное себе слово, прийти, убрать камень, услышать, что проблем пока больше нет, то на выходе из кабинета внутренняя самооценка растет как на дрожжах! И сразу появляются силы решать другие задачи. И время тоже появляется!

Поверьте, даже за те пятнадцать минут, потраченные на выписывание этого примера, вы почувствуете прилив уверенности в себе, спокойствие и концентрацию. И обнаружите новые для себя мотивации, побуждающие реально что-то предпринять для улучшения своей жизни, а не просто мечтать об этом.

Зачастую причина, по которой та или иная проблема занимает ваши мысли, — это именно настойчивое желание что-то изменить в жизни, в работе, в отношениях. Но пока вы четко не уяснили для себя причины, не приняли решение, не упорядочили пути реализации этих решений — незавершенный цикл так и останется незавершенным. А дела, которые надо выполнить, но в которых вы не определили для себя результат и не обрисовали пути его достижения, — это рутина. Если ее не преобразовывать в задачи, в жизни вы никогда ничего не успеете и не добьетесь! Хотя нет, добьетесь — стационара кардиологического или неврологического отделения. Это если повезет и скорая довезет вовремя.

Вы можете подумать: легко ему рассуждать. Чем он там занимается вообще?! А у меня вон — десятки

дел ежедневно! И в доме убери, и ребенка накорми, в школу отведи, на работу пойди, продукты купи, обед приготовь, постирай, ребенка из школы заведи, посуду помой, мужа ублажи... Какой португальский, хоть и мечтаю о нем с детства?! Какая пробежка, хоть и надо бы, я после нее себя лучше чувствую?! У МЕНЯ ПРОСТО НЕТ НА ЭТО ВРЕМЕНИ!!!

Логично? Логично! Если не сесть, рассмотреть эти два желания и понять, что можно сделать, чтобы не идти на поводу у отмазок и поднять самооценку. И тут — о чудо! Из написанных «пробежка» и «португальский» само собой появляется решение: можно проснуться на полчаса раньше и двадцать минут побегать. Даже трусцой. Даже на месте. Слушая в наушниках не популярную музыку, а самоучитель по языку. И так ежедневно, регулярно, плавно выводя это в привычку. Поймите, любое дело сдвигается с мертвой точки, если вы определили для себя конечный результат и пути его достижения.

Кстати, остановитесь на минутку и честно мне признайтесь, сколько раз во время чтения ваше сознание отвлекалось на что-то, не имеющее отношения к теме нашего разговора? Сколько нерешенных вопросов вы вспомнили? Все нормально! Именно так устроен наш мозг. По его мнению, вы прямо сейчас должны приступать к действию, которое считаете необходимым. Но, блин, надо же дочитать! Но и подруге позвонить надо! И что там с лайками в инсте под последним постом... И вот вы уже на новой исходной: сознание требовало действий, вы

пошли на поводу отвлекающих факторов. Цикл снова не завершен. Стресс продолжает накапливаться. И вы не виноваты! Правда. Просто сволочь сознание всегда напоминает о разных вещах именно тогда, когда вы никак не можете повлиять на них! И так живут годами. Не только вы, но и большинство ваших близких и знакомых. А хронический ментальный стресс имеет тенденцию хорошо прятаться и, подобно киношному злодею, всегда нападает в самый неподходящий момент — подло, неожиданно, из-за угла.

С рутиной и незавершенными циклами можно и нужно бороться. И победить их может только один супергерой. Это — контроль!

Контроль над своими мыслями, желаниями и целями. Научитесь контролировать свои мысли — начнете контролировать время. Начнете контролировать время — сможете контролировать свою жизнь. В жизни, которая уверенно едет по понятной и видимой дороге, а не несется бесконтрольно по кочкам, всегда есть место для своего здоровья.

И именно о великом искусстве контроля мы поговорим уже в следующей главе.

Глава 2. Глава о контроле, или Мешок терпения и оловянный зад

Начало июня 1996 года. Из маленького городка Коломыя на Западной Украине я ехал в солнечную Одессу покорять доблестный Одесский государ-

ственный медицинский университет. Весь такой красивый, умный и уверенный в себе, под шум вагонных колес я засыпал с улыбкой. То ли во сне, то ли наяву мне уже виделись мраморные ступени главного входа, просторные аудитории, веселые студенческие будни в общежитии. Да что там говорить, я практически чувствовал запах формалина из анатомки. Наверное, потому, что место будущему доктору досталось верхнее боковое недалеко от санузла. Но разве это могло расстроить?!

Уже через две недели в плацкарте этого же поезда я возвращался назад. С опущенной головой и полнотью разбитый. Вступительная кампания была с треском провалена. Двери медина передо мной закрылись, и впереди маячил год, абсолютно выброшенный из жизни. Настроение было — выйти на ближайшей остановке и пойти куда глаза глядят. Было горько, обидно и стыдно. Единственный из класса, кто не начнет получать высшее образование. И как теперь смотреть в глаза родителям? Эти мысли просто уничтожали изнутри. Встреча дома была достаточно прохладной. Отец сказал: «Мешок терпения и оловянный зад, сынок». Он так говорил всегда. По его мнению, это и была формула успеха. Забегая вперед, скажу, что он таки оказался прав. Тогда мне это казалось катастрофой, но сейчас, спустя время, понимаю, что этот феерический и поучительный провал нужен был для того, чтобы пройти период работы подсобным работником на стройке и познакомиться с простым, малообразованным, но