

## Рецепты здоровья врача и кулинарного блогера Андрея Бутрима



Заведующий Дитвянской амбулаторией Лидской ЦРБ Андрей Бутрим в конце прошлого года занял второе место в областном конкурсе профессионального мастерства среди молодых специалистов. Начинающий доктор и руководитель развивается еще и как кулинар и блогер. Наша беседа о том, как найти подход к подчиненным и завоевать доверие пациентов, поддерживать себя в хорошей физической форме, а также о вкусном хобби и любимых рецептах.

**Семейная миссия — спасать, учить, лечить**

**Андрей Владимирович, почему решили связать свою судьбу именно с медициной?**

Иногда интерес появляется в процессе какой-то деятельности. Так случилось и со мной. Когда я учился в 7-м классе, учительница предложила мне поучаствовать в олимпиаде по биологии. Начал готовиться, изучать ее углубленно, из года в год пробовал свои силы и занимал призовые места на олимпиадах. В результате этот предмет настолько увлек меня, что я все больше стал задумываться о медицине как сфере, в которой стоит работать. До этого мне хотелось по примеру родителей приносить пользу людям: спасать тех, кто попал в беду, как мой папа — пожарный, или учить, помогать развиваться, как моя мама — педагог.

А потом я понял, что мне ближе миссия лечить, которая включает в себя моменты и спасения больных, и обучения их правильному отношению к своему здоровью. В выборе поддержали и родные, и учителя.

Я основательно готовился к поступлению. Когда узнал, что стал студентом Гродненского медицинского университета, без преувеличения был на седьмом небе от счастья. Решил подавать документы именно в этот вуз, потому что его окончила моя двоюродная сестра — педиатр. Она много рассказывала мне об учебе, предметах и преподавателях. К тому же моя мама училась в

Гродненском университете имени Янки Купалы. Я родом из агрогородка Лаздуны Ивьевского района — живописного, уютного места.

Опыт участия в олимпиадах помог мне не только выбрать профессию, но и чувствовать себя более уверенно в университете. Интересно, что здесь я заинтересовался такими предметами, как физика и общественное здравоохранение, готовил по ним доклады и выступал на конференциях. Опять же вдохновили увлеченные своим делом преподаватели. Все это дает стимул развиваться, мыслить нестандартно, анализировать, а это очень важно для врача. Мне это помогло еще и увидеть, на какие показатели мы, медики, можем повлиять.

Так, к примеру, в одной моей работе оценивалась костно-мышечная система, а именно поражение коленных суставов. Я анализировал, в каком возрасте пациенты чаще всего страдают от этого заболевания, с чем связана их профессиональная деятельность, а также влияние внешних факторов. Рассказывая о проделанной работе на конференции, всегда чувствовал особенную ответственность перед преподавателем, который меня направлял. Поэтому готовился каждый раз скрупулезно, думал, какие вопросы мне могут задать, чтобы быть во всеоружии.

### **Хороший старт и неожиданный сюрприз**

**По распределению вы приехали в Лидскую ЦРБ и вскоре стали руководителем амбулатории. Какие эмоции испытывали, когда узнали о таких переменах в своей жизни?**

Лида — прекрасный, развивающийся город. Я с интересом и воодушевлением отправился сюда. В начале проходил интернатуру в местной ЦРБ. Поскольку у меня специальность врач общей практики, то за этот год поработал и в поликлинике, и в больнице. Стремился не терять времени и как можно полезнее провести этот период.

Назначение заведующим амбулаторией — сюрприз, который вызвал самые разные чувства. Не скрою, было и волнительно, и страшно. Я сразу почувствовал повышенную ответственность: раз ты руководитель, надо отвечать не только за свои действия, но и верно направлять сотрудников.

Возникло много вопросов: как меня примут более опытные коллеги? Как найти подход к коллективу и пациентам?

Я заранее съездил в амбулаторию, познакомился с моей предшественницей, с коллективом. Решил, что важно быть собой, относиться ко всем доброжелательно, делать свое дело на совесть — и со временем сложится правильная, выверенная система работы.

К слову, коллеги признались, что тоже переживали, когда узнали, что у них будет заведующий мужского пола. До этого амбулаторией руководили только женщины.

Сегодня я благодарен коллективу за то, что с первых дней почувствовал, что меня приняли. Рад, что работаю именно в этом месте, в команде — мы уже прошли через многое и увидели, что вместе нам все по плечу. Самое ценное, что все очень отзывчивые и небезразличные люди, готовые помочь, подставить плечо.

Для меня еще одной проверкой на прочность стала аккредитация нашей амбулатории. У нас все получилось. Конечно, этому предшествовала большая подготовительная работа. Пришлось с головой погрузиться в данный процесс: перепроверить документы, оснащение кабинетов, перечитать постановления и протоколы. Но я не почувствовал себя в этот момент одиноким. Сотрудники помогали, без просьб готовы были задержаться, чтобы доделать все необходимое. Всегда можно было обратиться с вопросом и к администрации уже родной для меня Лидской ЦРБ.

Моим наставником стала заместитель заведующего районной поликлиникой Алена Николаевна Медведева. С вопросами по оформлению документов, направлению пациентов на стационарное лечение, обследование в первую очередь обращался именно к ней.

Не зря говорят, что в любой сложной ситуации надо увидеть плюсы. Аккредитация не только заставила поволноваться и стала немалым стрессом для меня как молодого руководителя, но и помогла нам с коллегами довольно быстро сплотиться.

В первые месяцы работы не обошлось и без других перемен. Амбулатория включалась в электронную систему райбольницы. Необходимо было освоить специальную программу, и тут уже я мог поделиться своими навыками. К счастью, во время интернатуры я как раз поработал с ней. Такая единая система — большой плюс для всех. Теперь доктор в райцентре, принимая человека из Дитвы, видит результаты его первичного обследования. А мы в амбулатории, в свою очередь, знаем, какие рекомендации дали, какие процедуры назначили в ЦРБ. Все, что можно, делаем на месте — в дневном стационаре, кабинете физиотерапии, процедурной.

У Дитвянской амбулатории довольно большая зона обслуживания. У нас самый большой участок в районе, более двух тысяч пациентов. На территории агрогородка находятся средняя школа, одно из крупнейших торфоперерабатывающих предприятий страны — ОАО «Торфобрикетный завод «Дитва», филиал строительно-монтажного треста «Белтопливострой» СМУ № 2, молочно-товарная ферма «Кульбаки», четыре фермерских хозяйства. В коллективе 8 сотрудников, в подчинении — ФАП в деревне Далекые. Кроме того, дважды в месяц по отдаленным селам проходят маршруты мобильных ФАПов, и мы бригадой выезжаем вместе с ними. Я принимаю как врач общей практики и, конечно, веду необходимую документацию.

Когда я только приступил к работе, многие пациенты пришли на прием, чтобы познакомиться, увидеть нового молодого врача. Узнали, что я родом из соседнего Ивьевского района, и порадовались: приехал земляк, свой человек.



## **Благодаря чему удалось занять призовое место в областном конкурсе профессионального мастерства среди молодых специалистов, который традиционно проводят ГУЗО облисполкома и областной отраслевой профсоюз?**

Я искренне рассказывал о себе, своей жизни и ценностях. Думаю, на конкурсе удалось выделиться еще и благодаря белорусским стихам, которые я прочел. Родной язык и литературу я люблю. Такое отношение привила моя мама. Она всю жизнь учила ему школьников.

Для меня конкурс стал возможностью подвести небольшие итоги своей работы, пообщаться с коллегами и узнать об их успехах. Все это придало новых сил, вдохновило идти своим путем. Я думал, что буду врачом общей практики в поликлинике, а стал заведующим амбулаторией. И мне по душе моя работа. Мне предоставили комнату в общежитии в Лиде. Каждое утро я езжу в агрогородок Дитва: он расположен в 12 километрах от районного центра, дорога занимает всего около 20 минут. Да и до малой родины отсюда рукой подать, в любой выходной могу проведать родителей.

## **Осознанное отношение к здоровью и любовь к кулинарии**

### **Что вас как заведующего амбулаторией тревожит сегодня?**

Многое зависит не от медиков, а от самих пациентов. К сожалению, не всегда рекомендации доктора выполняются в полной мере. Порой люди, не посоветовавшись, принимают решения — самостоятельно отменяют или заменяют прописанные им препараты, не соблюдают диету, которая необходима. К примеру, при гипертонии некоторые пациенты не хотят постоянно пить таблетки, когда становится лучше, сразу отказываются от них. Постоянно уделяю внимание этому важному вопросу, объясняю, что нужно обязательно советоваться с врачом, не игнорировать его назначения, говорить о своих сомнениях или побочных эффектах, если они появляются. Важно, чтобы пациенты более осознанно начали относиться к своему здоровью, поняли, что многое — в их руках, что для здоровья нужны дисциплина и системный подход.

Всем без исключения пациентам важно чувствовать небезразличное отношение, иначе доверительные отношения с врачом сложиться не могут. Найти общий язык с ребенком могут помочь увлекательная история, игрушка, так что все должно быть наготове.

Стараюсь вносить свой вклад и в формирование здорового образа жизни, отказ от вредных привычек. Объясняю пациентам, как пагубно влияет на организм курение, убеждаю отказаться от сигарет или хотя бы уменьшить их количество. Конечно, расстаться с такой привычкой непросто, нужны большая сила воли и мотивация. Кто-то пока не готов ничего поменять, но все же есть сельчане, которые стали курить меньше, один перестал вообще. И это уже очень много значит.

### **Каким образом вы поддерживаете свое физическое здоровье и хорошее настроение?**

Во-первых, стараюсь регулярно, хотя бы раза три в неделю заниматься спортом. Дома у меня для этого есть и гантели, и гири. При возможности, когда времени больше, посещаю спортзал. Такая привычка у меня сформировала еще в студенческие годы. Если не позаниматься вовремя, сразу чувствуется, что чего-то не хватает, мышцы нужно постоянно держать в тонусе. Спортивные занятия улучшают самочувствие, дают заряд бодрости и отлично разгружают голову.

А еще переключиться после напряженного рабочего дня мне помогает давнее хобби. Я очень люблю готовить. Постепенно развиваю свой блог, где выкладываю новые рецепты. Такое увлечение родом из детства: какое-то время мы с родителями жили у бабушки, она очень вкусно нас кормила. Я с интересом по мере сил помогал: чистил лук, что-то нарезал...



Когда мы с родителями переехали, старался помочь им, в том числе и приготовить что-то вкусное, ведь мама и папа много времени проводили на работе. Так все и закрутилось. Для меня приготовление вкусных блюд — это не работа, а отдых, возможность погрузиться в увлекательный процесс, творить и в результате порадовать себя и близких. В такие моменты все мысли сосредоточены только на том, какие ингредиенты нужно смешать, пропорции соблюсти, чтобы, к примеру, тесто подошло, было и вкусно, и красиво. У меня не все получалось с первого раза. Так, понадобились время и терпение, чтобы научиться работать с дрожжевым тестом, но я не сдавался, а пробовал снова.

#### **Какие блюда вам нравится готовить больше всего?**

Особенно люблю колдовать над выпечкой. Отлично получаются бисквиты, тортики, например «Медовик». В последнее время часто пеку корзиночки, тарталетки из песочного теста. К слову, мне нравится не только готовить, но и угощать своими изделиями. Говорят, путь к сердцу мужчины лежит через желудок.



На мой взгляд, так можно сказать не только про сильный пол: всем приятно, когда их хотят порадовать чем-то вкусным. Был рад угостить и коллег и таким образом не только на словах

рассказать им о своем хобби. Родители любят, когда я к ним приезжаю. Всегда готовлю для родных, даю маме отдохнуть от обязанностей домашнего повара.



Новые рецепты беру из самых разных источников. Много интересного в маминой кулинарной книге. Конечно же, кладезь идей — моя бабушка. Но она пока делится не всеми своими секретами. Рецепт ее наивкуснейших, неповторимых котлет так мне и не дала. Поэтому попробовать их по-прежнему можно только в бабушкином уютном доме, где мне всегда рады.

**Как давно вы делитесь рецептами в своем аккаунте? Насколько это для вас важно?**

Такое желание возникло на третьем курсе. С тех пор постепенно добавляю новые видео. Для меня это возможность делиться опробованными рецептами, обсуждать их тонкости, развиваться и совершенствоваться еще в одной сфере. Я учусь красиво снимать фото и видео, замечать и создавать красоту.



**Иван Загоровский**, главный врач Лидской ЦРБ:

Позитивные отношения в коллективе помогают закреплению молодежи. В прошлом году к нам пришли 69 человек: 27 врачей и 42 средних медицинских работника. У меня и моих заместителей всегда открыты двери для молодых специалистов.

Главный принцип — с каждым выстроить доверительные отношения, чтобы и они могли сказать обо всем, что их волнует, и мы были в курсе того, чем живет молодежь. Это проверенная, рабочая схема. Многие вопросы решаются благодаря тому, что ребята готовы их озвучить, а мы услышать.

К примеру, в прошлом году работники Лидской ЦРБ получили 13 арендных квартир. Молодые специалисты в свою очередь не только старательно трудятся, но и активно участвуют в различных мероприятиях районного и областного уровня.

Татьяна Шимко, «МВ».