

Koronavirus nám připomenul, že jsme smrtelní, říká doktor Bartl

Většina z nás zná MUDr. FILIPA BARTLA (47) jako vždy upraveného, s dokonalým motýlkem a, jak velí jeho profese, oblečeného do bílého pláště. Před dvaceti lety se usadil v našem regionu a pomáhá tu lidem od bolestí všeho druhu. Také na něj můžeme narazit v lese za přehradou. Ale jen na mžik, neb tempu jeho chůze by zřejmě stačil jen profesionální sportovec. S panem doktorem jsme si povídali nejen o prvních kariérních krůčcích, nebo o plánech do budoucna, ale seznámil nás i se svým pohledem na koronavirovou pandemii.

Odkud pocházíte a jak jste ocitl na Zlínsku?

Narodil jsem se v Třebíči, potom jsme se s rodiči přestěhovali do Vansdorfu, kde jsem vyrůstal. V Liberci jsem chodil na matematické gymnázium, v Praze jsem v roce 1997 vystudoval 1. lékařskou fakultu na Karlově univerzitě. Nejdříve jsem působil v České Lípě, ale jelikož manželka pochází z Dolního Němčí na Slovácku, rozhodli jsme se přestěhovat do tohoto regionu. V Trnavě se uvolnilo místo po paní doktorce Bosákové a já to po ní převzal.

Co se Vám vybaví jako první, když se řekne trnavská zbrojnice?

Byl to začátek. Vyrůstaly nám děti, takže to bylo veselé období a rád na to vzpomínám. Také jsem byl pln mladistvého elánu (*smích*). Časem však bylo nutné se z hygienických i jiných důvodů přemístit jinam a po dlouhém hledání jsem narazil na tuto slušovickou ordinaci. Nejen, že je vybavena moderními přístroji, vypadá pěkně, má kvalitní zázemí, také je do ní bezbariérový přístup. Věřím, že i pacientům se zde líbí.

Chtěl jste být lékařem už od dětství?

Ani nevím, ono to vyplynulo samo. Rodiče jsou zubaři a já se chtěl trochu odlišit (*smích*).

Zvažoval jsem i jiné obory, například jadernou fyziku, protože mi šla dobře matematika, ale medicína mě přitahovala nejvíc. Chtěl jsem pracovat s lidmi. Když se nad tím zamyslím, neměnil bych.

Stal jste se praktickým lékařem, proč ne třeba chirurgem, či kardiologem?

Lákala mě interna, chtěl jsem léčit pacienty komplexně, měřit tlaky, cukry, cholesteroly, tak jak je to obvyklé na Západě.



Na trhu se neustále objevují nové léky, nové léčebné postupy. Jak se o nich dozvídáte?

Každý měsíc se ve Zlíně účastním seminářů pořádaných Společností všeobecného lékařství Jana Evangelisty Purkyně. Má to i lidský rozměr. Potkám se s kolegy, řekneme si, co je nového.

Liší se nějak současné nemoci od těch, když jste začínal?

Velkou výhodou medicíny je, že nemoci jsou pořád stejné. Co se mění, je informovanost pacientů. Jsou aktivnější, lépe se s nimi spolupracuje, víc naši práci respektují. Snažím se také, aby byli samostatnější.

V čem tato „samostatnost“ spočívá?

Vysvětlím to na příkladu pacienta, který bere léky na vysoký tlak. Požaduji po něm, aby si domů pořídil kvalitní tonometr, řeknu mu, co znamenají příslušné hodnoty tlaku a naučím ho, jak si tlak změřit. V případě, že něco nefunguje, může mi zavolat, ale osobně se vidíme jen jednou ročně, kdy si nemocného proklepnu po všech stránkách. Tímto způsobem výrazně snižujeme zbytečné návštěvy u mě v ordinaci. Také se nám velmi osvědčil objednávací systém...

povídejte...

Před třemi lety jsme spustili systém, díky němuž pacient přesně ví, v jaký čas přijde na řadu a nestráví v čekárně celé dlouhé hodiny. Na každého pacienta pak vychází čtvrt hodiny a za den se mi jich tady vystřídá kolem 24. Některým kolegům z branže se toto číslo zdá jako nízké, jenže spoustu času vezme administrativa, nebo telefonické dotazy, opravdu se nezastávím. K modelu 3 minuty na pacienta s plnou čekárnou bych se vracet určitě nechtěl. Myslím, že i pacienti si přes počáteční nedůvěru rezervační systém pochvalují.

O zubařích se traduje, že je jich nedostatek a člověk se často objednává na dlouhé měsíce dopředu. Kolik lidí je u Vás zaregistrovaných a máte ještě prostor?

Jsem na hranici únosnosti, a to jak kapacitní, tak fyzické. Protože se snažím každému pacientovi věnovat pořádně a ne jen se s ním pozdravit, musím být ve střehu každou sekundu konzultace. Když mně přijde na preventivní prohlídku, zkontroluju strašně moc věcí,



Vítězové Memoriálu R Oškery 2011 Zdroj: Archiv L. Vývody

upravuju léčbu podle potřeby. Číselně vyjádřeno, je u mě kolem 2200 lidí. To je víc, než se dá zvládnout, a i proto se sem snažím sehnat posilu natrvalo. Je dobré mít možnost případ konzultovat s druhým doktorem. Přece jen ať chci nebo ne, někdy zabřednu do určité lajny, a nezaujatý názor by mě mohl nasměrovat podívat se na situaci z jiného úhlu pohledu a třeba ji pak i rychleji vyřešit. Standardně diagnózu stanovuji sám a ke specialistům předávám pouze ty pacienty, u kterých je buď zapotřebí speciální vyšetření, nebo jim nemohu předepsat náležité medikamenty, například u diabetologie (*pozn. = cukrovka*).

Poznat dobrého lékaře je jako nakupovat v supermarketu nerozkrájený meloun. Podle čeho by se měl člověk rozhodovat?

Není nad obyčejnou šuškanou, Co se píše na internetu, často není pravda. Také hrají role vzájemné sympatie. Pokud někomu nesednu, nebo on mě, ať pacient přejde k jinému lékaři. Itakové situace jsem zažil a je to normální. Vůbec to neznamená, že by předcházející doktor byl špatný. Já také nejsem dokonalý, mám své lidské chyby. Hezky to pojmenoval pan farář Josef Kuchař. Když před rokem nastoupil, požádal o trpělivost.

V médiích se řadu let objevují zprávy, že máme nedostatek lékařů, zdravotních sester, případně že odcházejí do zahraničí. Dá se s tím něco dělat?

Možná se můj názor nebude někomu líbit, ale podle mě máme dost lékařů, jen nejsou dobře ohodnocení a jsou přetížení papírováním. Stát si naší práce neváží, proto tolik lidí odchází na Západ, kde je situace jiná. Abych na vše nebyl sám, řadu úkonů provádějí moje zdravotní sestřičky, které jsou velmi šikovné. Dalším problémem je, že se u doktora neplatí. Podle mě by se znovuzavedením poplatku, byť jen v symbolické výši, zdravotníkům ulevilo, péče by se tolik nezneužívala. Pacienti by víc dodržovali plán léčby. Navíc platící člověk se stává „klientem“, může klást na svého lékaře větší nároky a ten je pak nucen rozvíjet své znalosti. Ve výsledku by se i zdravotnictví pročistilo od „černých pasažérů“ systému a zvýšila by se kvalita.

Denně jste obklopen viry, těžkými nemocemi, u kterých je záchrana lidského života takřka nemožná. Co děláte, abyste se z toho nezbláznil?

Smrt k životu patří, neříkejme, že ne. Taková je realita. Nemůžu zachránit všechny životy, ale musím odvést to nejlepší, co dovedu. Samozřejmě i na mě ta těžká deka někdy

padne. Pak mně pomáhá sport, kamarádi, zahrada. Hraju volejbal, občas se projedeme na kole, nebo si jdu zaběhat, teď tedy ne, protože mám zdravotní problémy. Řeknu Vám jeden bonmot: „Běhání je stejně prospěšné jako sex, jen je delší“... *(smích)*

Hodně chodím s hůlkami, třeba i deset kilometrů. Aby mě nebolela páteř, cvičím a tělo prodýchávám. Také mě nabíjí manželka a dcery. *(smích)* V neposlední řadě mně pomáhá víra v Boha. Modlitba je de facto druh meditace.

”

Jídlo není věda

Co si myslíte o různých módních dietách a tlaku některých rádooby odborníků, aby lidé omezovali maso, pečivo, atd. možná někdy jen s cílem vytáhnout z lidí peníze?

Módní záležitosti jsou krátkodobé. Vždycky to tu bylo a bude. Jsou to chvilková vzplanutí bez výrazného efektu, a tak rychle skončí. Naštěstí lidé na vesnicích si zachovávají zdravý selský rozum a moc těmto trendům nepodléhají. Souhlasím, že nic se nemá přehánět. Naš jídelníček má obsahovat všechny složky, být vyvážený, ale když mám jednou za čas chuť na steak, proč bych si ho nedal? I výživový poradce Jan Cimburek, kterého uznávám, ve svých metodách razí spíš pravidelnost a střídmost, než nějaké zákazy. Určitě je dobré jíst zeleninu. To si neseme od našich prvopočátků, kdy lidé pojídali kořínky a hlízy a až později se přecházelo na maso. Osobně proti dietám nic nemám, důležité je jen, aby člověk chybějící prvky – bílkoviny, minerály doplňoval.

Jednou z civilizačních chorob je obezita. Lidé se méně hýbou a neúměrně tomu víc

snědí. Domlouváte obézním pacientům, aby zhubli?

Každý si neseme nějaké predispozice, každé tělo je jiné. Nepatřím k těm, kteří by pacientům kvůli nadměrné váze nadávali. Je vhodné, aby i silnější člověk aspoň trochu sportoval. Samozřejmě, pokud to možné není, pomocí kalorických tabulek vysvětlím, jak snížit příjem energie, proč je důležité stravovat se pravidelně a jak velké porce si má dát na talíř.

Může nekvalita konzumovaných potravin vyvolat infarkt, nebo cukrovku?

Úplně škodlivé nejsou žádné potraviny, není třeba k tomu přistupovat vědecky. Doporučil bych, aby se lidé vyhýbali konzumaci polotovarů a raději si jídlo uvařili sami. Aspoň vědí, co do něj dávají. Takže nakupovat základní suroviny, zeleninu, mouku, olej, maso a naopak se vyvarovat paštikám, uzeninám a podobně.

Svět se mění, některé profese zanikají, spousta dalších vzniká. Nyní lidé spíš než rukama pracují hlavou. Pozorujete, že se tento jev projevuje v diagnózách?

Ano. Přibývá psychosomatických onemocnění a potíží s páteří a vytrácí se základní obratnost. Kolik dětí dneska leze po stromech? Na druhou stranu ubývá fyzicky velmi náročných povolání, z nichž si lidé často odnášeli trvalé zdravotní potíže nebo končili v invalidních důchodech. Takže práci na počítači vnímám spíš pozitivně, nehledě na to, že si můžete pracovní prostředí upravit, třeba pořídit židle na míru, ergonomické myši, nebo si k počítači stoupnout, když na to přijde.

Míváte někdy slabou chvilku a ptáte se sám sebe, proč jsem se radši nestal jaderným fyzikem, nebo truhlářem?

No, někdy v úterý v půl šesté večer. To jsem po celém odpoledni v ordinaci úplně vyšťavený. Pak mě to vždycky přejde. Zrovna nedávno jsem si vyhodnocoval, zda lékařské povolání byla správná volba a došel jsem k závěru, že bych neměnil. Mám radost, když najdu alespoň dva spokojené pacienty za den. Tímto vyzývám pacienty, aby se nestyděli a pokud jsou spokojení, řekli nám to. Stačilo by poděkovat, věcné dary nevyžadujeme. Moc to pro nás znamená. Taky mám hodnou manželku, která

tím, že je také lékařka, spouště věcem rozumí a můžeme je spolu probrat.

Co Vás na profesi lékaře baví?

Vidím, že lidem pomáhám, a dokazují to i fakta. Vím, že moji pacienti jsou dobře zaléčení a lépe snášejí těžké okamžiky, třeba i nedávné „koronavirové“ období.

Omezili jste provoz ordinace během pandemie?

Byli jsme pořád tady. První dva týdny jsme pacienti odbavovali telefonicky nebo emailem. V tom nám velmi pomáhal už zmíněný objednávkový systém. Pacienti situaci také dobře zvládali. Život nám komplikovala jen chaotická vládní opatření, která se pořád měnila, ale to se nedá nikomu vyčítat.

Měli jste dostatek ochranných pomůcek a desinfekce?

Rouškami i desinfekcí jsme vybavení standardně. Je pravda, že při plném provozu by nám pravděpodobně zásoby nestačily, protože nebylo, jak si je doobjednat. V tom nám následně pomohly centrální dodávky.

Byl, případně je strach z viru Covid-19 podle vás na místě?

Brzy se odhalilo, že to není až taková hrůza. Na našem webu jsem pacienty uklidňoval, aby se nebáli a nepanikařili. Většina z nich po odeznění první vlny to pochopila. A pokud někdo přece jen strach má, ať omezí kontakt s okolím, nosí roušku, i když to není nařízeno, poprosí ostatní o ohleduplnost a víc o své zdraví pečují. Ale je třeba žít dál a ne se uzavírat do jeskyní.

Jakou zkušenost bychom si měli odnést, co bychom si měli zapamatovat?

Asi to ne každý rád uslyší, ale koronavirus nám připomněl, že jsme smrtelní.

Dále vidím tyto tři hlavní přínosy:

1. Všichni nachlazení budou nosit roušky, jak je to běžné v Asii.
2. Lidé s kašlem a rýmou budou zůstávat doma, tedy nebudou bacily dál šířit.
3. Lidé budou víc dbát na prevenci.

V této souvislosti bych všem pacientům rád vzkázal, ať se na podzim přijdou naočkovat proti chřipce. Nevíme, jak to s koronavirem

bude dál, pravděpodobně se v nějaké podobě vrátí. Proto je dobré být chráněn aspoň proti chřipce.

Je něco, co Vám v uplynulých týdnech chybělo?

Vadilo mi, že se veškerá pozornost soustředila na infekci a opomíjelo se téma ztráty svobody. Čekal bych, že se o tom bude debatovat, především na politické úrovni.

Dá se léčba virtualizovat? Do popředí zájmu se dostávají projekty typu ulekare.cz ...

Do těchto platform se nechystám příliš zapojovat. Z fotek nedokážete rozluštit, co pacienta postihlo. Ačkoliv hodně věcí vyřídím s pacienty telefonicky, osobní kontakt je nenahraditelný. Myslím, že podobně to vnímají i pacienti.

Máte nějaké osobní ambice, čeho chcete jako lékař dosáhnout?

Vést to k dokonalosti, ještě pořád nějaký prostor zbývá (*smích*). A také bych chtěl přednášet pro kolegy, např. specialisty na kardiologii nebo EKG. Jsem už předběžně domluvený s některými firmami a těším se.



Dodržujete nějaký pracovní rituál?

Při odchodu z práce, pověším stetoskop na háček a mentálně se odříznu. Tím pro mě práce končí a snažím se ji domů moc netahat.

Co byste chtěl vzkázat (nejen) Trnavjanům?

Vydržte to se mnou i nadále. Jsem jenom člověk.

Marie Černíčková, členka redakce