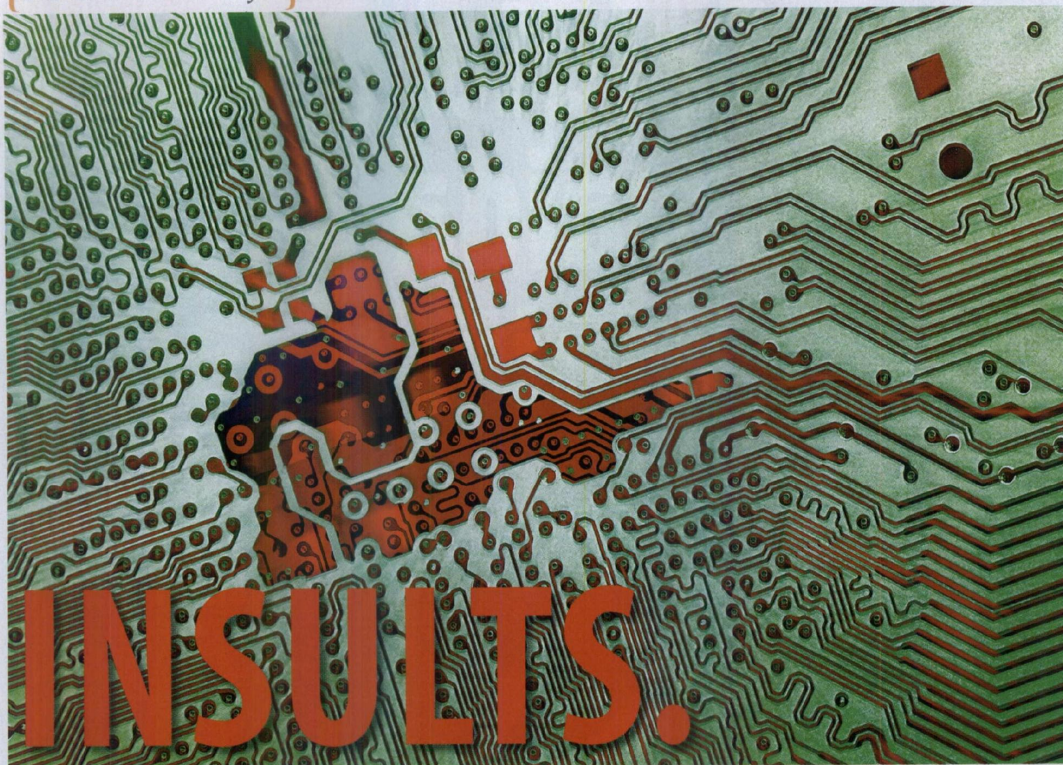


{ REHABILITĀCIJA }

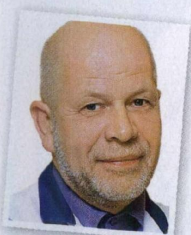


INSULTS.

Radniek, esi pacietīgs!

♥ Sigita Āboltiņa

Jā, mamma, meita, brāli, tēvoci... Lai tavs tuvinieks atgūtos pēc insulta, nesteidzini viņu agrāk sākt staigāt, sākt pašam ēst vai darīt jebko citu, ko līdz šim viņš paveicis pats. Tuvinieks atgūsies, tikai ļoti lēnītēm.



Dr. ARNIS NULLE

- Rehabilitologs RAKUS klīnikas *Bīķernieki* Rehabilitācijas nodaļā.
- Par savu veselību rūpējas, spēlējot tenisu un braucot ar divriteni.

Slimnīcā – divas nedēļas

Dakteris Arnis Nulle uzsver, ka uzreiz pēc piedzīvotā insulta tā izpausmes ir ļoti dažādas un atveseļošanās process neprognozējams: «Ir pacienti, kurus izrakstām no slimnīcas, mūsaprāt, bēdīgā stāvoklī, bet pēc gada viņš atnāk pats saviem spēkiem, un ir tādi cilvēki, par kuriem priecājamies, ka viņu veselības stāvoklis ļoti uzlabojies, taču pēc kāda laika uzzinām, ka viņš diemžēl aizgājis viņšaulē.»

Bet kas īsti notiek pēc insulta? Vispirms jāteik, ka mūsu valstī šo pacientu ārstēšanai slimnīcā atvēlēts gaužām mazs laiks – divas nedēļas. Ja cilvēks vēlas saņemt ilgstošāku medicīnisko

aprūpi stacionārā, viņam par to būs jāmaksā pašam, un, kā saka Arnis Nulle, tas maksā dārgi, tāpēc ne katram pa kabatai.

Pēc slimnīcā pavadītajām divām nedēļām atlabšana jātur-

Atveseļošanās process pēc insulta ir neprognozējams.

pina mājās, vai arī cilvēku nosūta uz Vaivaru rehabilitācijas centru. To, kāda veida ārstēšanās un rehabilitācija katram pacientam nepieciešama, izvērtē ārsts rehabilitologs. «Tāds ir katrā slimnīcā,» uzsver Arnis Nulle un

norāda, ka visus insulta pacientus pēc viņu spējām iedala trīs grupās – tie, kam nekustīgs kļūvis tikai viens pirkstiņš vai ir kāds cits salīdzinoši niecīgs bojājums, dodas mājās un turpina atlabt pēc rehabilitologa izstrādātas programmas ambulatori. Tas nozīmē, ka cilvēks noteiktās dienās un laikā dodas uz savai dzīvesvietai tuvāko ambulatoro iestādi, lai vingrotu vai saņemtu kādu citu nozīmētu procedūru.

Tad seko tie insulta pacienti, kuriem pēc piedzīvotā insulta ir krietni nopietnāki smadzeņu bojājumi un līdz ar to arī sekas smagākas, tomēr kaut ko viņi spēj izdarīt arī paši. Kaut vai paēst. Šos cilvēkus nosūta uz Vaivaru rehabilitācijas centru. Un tad – pēdējā insulta pacientu

Foto – Shutterstock un no izdevniecības *Žurnāls Santa* arhīva

grupa, kas paši vairs nespēj neko un ir guļoši. Šiem cilvēkiem paredzēta valsts noteikta sociālā rehabilitācija mājās.

Kāpēc uz Vaivariem nesūta visus insulta pacientus? Droši vien nojaut, ka tas ir naudas un arī tur strādājošo cilvēkresursu jautājums. Valsts iedalītie līdzekļi ir tik, cik ir, tāpēc tie insulta pacienti, kuri paši spēj nokļūt ārstniecības iestādē, lai saņemtu pakalpojumu, pēc divām nedēļām no slimnīcas tiek izrakstīti mājās. Savukārt pavisam guļošos Vaivaru rehabilitācijas centrs nespēj uzņemt personāla trūkuma dēļ. «Nosūtīt uz Vaivariem kaut vai tikai piecus, sešus guļošos pacientus, viss personāls jau būs aizņemts. Tādas diemžēl ir mūsu iespējas, taču situācija nav tik bezcerīga, kā varētu šķist, jo kaut ko no valsts apmaksātās rehabilitācijas plāna var piemēklēt katram pacientam,» saka Arnis Nulle.

Pirmais solis – mājokļa pielāgošana

Ko darīt vientuļam cilvēkam, kurš pēc rehabilitologa novērtējuma fiziski it kā spēj pats no mājās aiziet līdz ārstniecības iestādei, lai saņemtu pakalpojumu, taču psiholoģiskā stāvokļa dēļ tomēr nespēj vis to izdarīt? Par laimi, gluži bez palīdzības viņš nepaliek un arī tādus insulta pacientus tomēr nosūta uz Vaivaru rehabilitācijas centru. Tāpat kā tos, kuriem nepieciešama pastiprināta uzraudzība, taču tuvinieku viņiem nav, vai arī visi strādā, mācās un nevar būt blakus sirdzējam. Tiesa gan, šādu gadījumu ir salīdzinoši maz, jo, kā jau runājām, valsts nodrošina arī rehabilitāciju mājās. Tas nozīmē to, ka ar cilvēku viņa mājoklī strādā gan ergoterapeits, gan fizioterapeits, gan arī audiologopēds. Katram no viņiem ir savs paveicamais darbs.

Ergoterapeits novērtēs, vai cilvēks pats saviem spēkiem var, piemēram, tikt vannā vai izmantot tualeti. Ja ne, tad viņš būs tas, kurš izdomās, kā adaptēt vidi, lai insulta pacients varētu ērti izmantot labierīcības. Ja cilvēkam jāpārvietojas ratiņkrēslā vai jāņem talkā kāds cits

palīg līdzeklis, noteikti traucēs sliekšņi. Arī par to likvidēšanu parūpēsies ergoterapeits. Precīzāk, viņš ieteiks, kas darāms, uzlabojams mājā, un tad pēc ergoterapeita izstrādāta plāna to visu varēs paveikt vai nu cilvēka tuvinieki, vai, ja tādu nav, pašvaldības sociālais dienests. «Ir gadījumi, kad cilvēks varētu iet ārā, bet to izdarīt traucē kāpnes, jo viņš dzīvo kādā no augšējiem stāviem. Tad var ierīkot no-braucienus, vai arī nereti cilvēki iemaina savu dzīvokli pret kādu apakšējā stāvā. Katram ir savs scenārijs,» saka dakteris.

Fizioterapeits, protams, liks cilvēkam kustēties. Atkarībā no insulta pacienta spējām un rehabilitologa izstrādātā plāna fizioterapeits palīdzēs pacientam izpildīt vingrinājumus un arī, ja nepieciešams, veiks masāžu.

Audiologopēds palīdzēs ne tikai atgūt runas spējas, bet arī trenēs cilvēka atmiņu, kas visbiežāk pēc insulta ir traucēta, un darīs visu iespējamo, lai pacientam atgrieztos rīšanas funkcija. Jā, arī par to rūpējas audiologopēds.

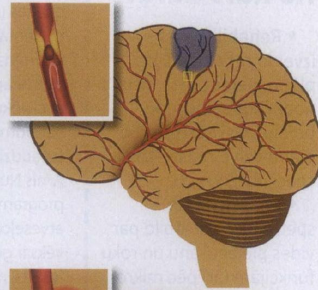
Labā ziņa ir tā, ka rehabilitāciju mājās nodrošina tie paši cilvēki, kas strādā Vaivaros.

Slinkums, bet ne parastais

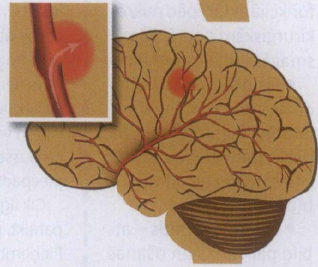
Mēdz teikt, ka insulta pacienti slinko, negrib pieteikami strādāt, lai pēc iespējas ātrāk atgrieztos pilnvērtīgākā dzīvē. Kā izrādās, tas nav visparastais, mums katram laiku pa laikam piemītošais slinkums, bet gan insulta – smadzeņu bojājuma – sekas. Lūk, kāpēc nedrīkst dusmoties uz savu tuvinieku, ja viņš par katru cenu cenšas izvairīties un nedarīt to, ko līcis ārsts. «Cilvēkam var būt pat depresija, un tas ir saprotami, normālas sekas pēc insulta. Lidz šim cilvēks strādājis, darījis, bet tagad pats pat paēst nevar. Justies nomāktam, depresivam šādā stāvoklī ir tikai cilvēciski, tāpēc mēdz būt gadījumi, kad ārsts izraksta arī antidepresantu,» teic Arnis Nulle. Viņš gan uzsver, ka arī pacienta tuviniekiem vajadzētu būt saprotošākiem, iekļūgākiem. Izskaidrot cilvēkam, kas un kāpēc notiek.

ŠĀDI ir divi insulta veidi

• **IŠĒMISKAIS** – pie vainas ir asins sareceļums jeb trombs, kas nobloķē asinsriti uz kādu smadzeņu daļu. Parasti bojājums notiek kādā no resnākajiem asinsvadiem un bojā aiziet visa smadzeņu daļa, ko tas apasiņo.



• **HEMORĀĢISKAIS** – citiem vārdiem sakot, tas ir asinsizplūdums galvā. Kāds no asinsvadiem pārplīst, un noteiktas smadzeņu daļas vairs nesaņem skābekli un barības vielas.



Kā VEIDOJAS insults



Trīs būtiskākie insulta riska faktori, kurus iespējams kontrolēt un ārstēt:

- augsts asinsspiediens,
- paaugstināts *slīktā* (zema blīvuma) un pazemināts *labā* (augsta blīvuma) holesterīna līmenis asinīs,
- sirds aritmija.

• **Paaugstināta asinsspiediena** dēļ asinis plūst ar lielāku spēku un spiež uz asinsvadu sienām. Ja asinsvadi ir plāni, neelastīgi, sašaurināti, uz sienām ir holesterīna veidošanās, asins plūsma ir apgrūtināta. Tādējādi pieaug asinsspiediens, un tas ir viens no galvenajiem riska faktoriem, kas veicina **asinsvadu plīsumu**, kura dēļ savukārt seko asinsizplūdums galvas smadzenēs.

• **Holesterīna līmeņa** novirzes no normas asinīs ir nozīmīgs insulta riska faktors. Holesterīns ir asinīs nešķīstošs lipīds, kas mūsu organismā nonāk ar pārtiku un tiek ražots aknās un citos orgānos. Tas var nogulsneties uz asinsvadu sienām un izraisīt to sabiezēšanu, kā rezultātā asinsvadi sašaurinās, veidojas trombi, izraisot aterosklerozi. Visbiežāk insultu izraisa ar **aterosklerozi** un **trombozi** saistīts smadzeņu asinsvadu nosprostošanās.

• **Sirds aritmijas** rezultātā var rasties asins plūsmas traucējumi un **attīstīties trombi** (asins recekļi), kas ar asins plūsmu no sirds var nonākt smadzenēs embolu (visbiežāk to veido trombs, tauku šūnas, gaisa vai gāzes pūslīši, mikroorganismi un audzēju šūnas) veidā un izraisīt insultu. Īpaši bīstama ir sirds priekškambaru muskuļu mirgošana (ātriju fibrilācija).

• **Arī citas sirds slimības** – pārciests sirds infarkts, sirds muskuļu slimības (piemēram, kardiomiopātija), sirds vārstuļu kaites – var izraisīt sirds dobumos trombu rašanos, kas ar asins plūsmu kā emboli var nokļūt smadzeņu asinsvados un izraisīt insultu.

{ REHABILITĀCIJA }

Ko kurš dara?

• **Rehabilitologs** – izveido rehabilitācijas plānu, ņemot vērā insulta nodarītos smadzeņu bojājumus un sekas. Šo plānu dzīvē realizē trīs speciālisti.

• **Ergoterapeits** – speciālists, kas atbild par vides pielāgošanu un roku funkcijām (arī pēc mikroķirurģiskām operācijām, smagām roku traumām).

• **Fizioterapeits** – strādā ar visu ķermeni. Viņš ierāda vingrinājumus, lai pacientam atkal kustētos kājas, rokas un lai viņš būtu mobilāks.

• **Audiologopēds** – atbild par runas un rīšanas funkciju, kā arī trenē cilvēka atmiņu. Ja pacients nespēj norīt visa veida barību, audiologopēds izvērtēs, kādas konsistenču ēdienus cilvēkam būs vispiemērotākie un arī palīdzēs atjaunot rīšanas funkciju.

Un noteikti nevajag ik pēc nedēļas vai pat reizi mēnesī vaicāt, kad tad beidzot sirdzējs sāks staigāt vai pats spēš paēst, atgūs runas spējas... «Insults nav tāda slimība, kad var septiņas dienas pagulēt, padzert tēju, noskuriņāties un iet uz darbu. Radiem jāreķinās, ka lielāka vai mazāka daļa smadzeņu piederīgajam gājusi bojā, tāpēc viss nenotiek tik ātri un daļa funkciju, iespējams, nekad vairs neatgriezīsies.»

norāda dakteris.

Parasti tuvinieki arī tiek apmācīti, kas un kā veicams insulta pacientam, ja viņam atlabšana jāturpina mājās. Pirmās reizes fizioterapeits un audiologopēds ar cilvēku strādās viņa piederīgo klātbūtnē, lai turpmāk sirdzēju uzraudzīt varētu jau tuvinieki. Arnis Nulle teic, ka nav vienotas programmas, pēc kuras notiek atveseļošanās: «Piemēram, ja cilvēks ir gados un viņam ir smags insults, nav jēgas pacientu nodarbināt trīs stundas dienā. Cilvēks nogurst, un viņa organisms vairs neņem pretī informāciju. Drīzāk labumu gūsim, nozīmējot viņam vingrošanu divreiz dienā pa pusstundai vai trīsreiz pa piecpadsmit minūtēm.»

Cik ilgā laikā atlabšana notiks, pateikt, protams, nevar neviens. Pieņemts uzskatīt, ka seši mēneši ir atskaites punkts, kad var izvērtēt, kuras no spējām cilvēkam atjaunosies vai jau atjaunojušās un kuras ne. Arnis Nulle gan teic, ka praksē pieredzēts ne viens vien gadījums, kad «iemetam plinti krūmos, tomēr situācija sāk uzlaboties pēc gada vai pat vēl vēlāk». Labo piemēru, kad cilvēki atgriežas darbā vai vismaz atgūst spējas par sevi parūpēties, ir daudz. «Atkārtošos sakot, ka ļoti daudz atkarīgs no radniekiem. Ja viņi ir motivēti palīdzēt, tad insulta pacientam ir krietni lielākas izredzes atkal nostāties uz kājām, taču ir vajadzīga ne tikai vēlme, bet arī laiks un nauda. Mums ir daudz cilvēku, kurus esam *uzcēlušī* un kuri reizi gadā nāk pie mums uz rehabilitāciju. Viņi spēj sevi aprūpēt, var lēnām uzkāpt pa trepēm uz savu piekto stāvu.» saka Arnis Nulle.

Pieredzes stāsts «Katru dienu atgūstu kādu no zaudētajām iemaņām...»

Baiba (68) vairāk nekā 40 gadus strādājusi medicīnā, ātrajā palīdzībā. Viņa allaž bijusi sprigana, spēcīga sieviete. Tuvinieki un draugi mēdza jokot, ka Baibu laikiem darbina Duracell baterijas, tomēr 65 gadu vecumā tās pēkšņi pārstāja darboties. Hemorāģiskā insulta dēļ...



Par laimi, Baiba vienmēr bijusi spēcīga dzīvotgriba, un, iespējams, pateicoties neatlaidīgajam cīņai sparam, šo trīs gadu laikā viņa atguvusi lielāko daļu no savām spējām.

Kas un kā īsti notika, par to stāsta pati Baiba:

«Tas notika 2010. gada 15. jūnijā. Mana dzīve sadalījās divās daļās – pirms un pēc. Dažas dienas iepriekš uzzināju, ka tiek likvidēta mana ilggadējā darbavieta – Jūrmalas ātrā palīdzība un pensionāriem vairs nebūs darba vienotajā Neatliekamās palīdzības dienestā. Sasprindzinājums, neziņa, kā dzīvot tālāk, ko darīt... Laikam tas arī bija īstais iemesls, kādēļ tā notika.»

Tajā dienā aizbraucu uz laukiem, lai pastrādātu dārzā. Stādīju, ravēju, kaplēju, sēju. Darba bija daudz! Pēcpusdienā

jutu, ka esmu nogurusi, un devos pastaigā uz mežu. Kā no tā atgriezies, vairs neatceros, taču attapos pie jaunizveidotās puķu dobes. Tad bija divaina sajūta – sāku tā kā riņķot, nespējot valdīt pār savām kustībām, un lēnām, lēnām sliģt zemē. Saprātu, ka jātiek līdz mašīnai, kas bija dažu metru attālumā, lai paņemtu telefonu un piezvanītu. Labā ķermeņa puse neklausīja nemaz, bet, kaut kā šļūcot uz kreiso pusi, kā tāds čūskulēns tiku līdz telefonam. Piezvanīju ātrajai palīdzībai, arī meitai, lai pateiktu, ka kaut kas nav kārtībā. Zināju, ka ātrajai palīdzībai mani atrast būs gandrīz nereāli, tāpēc iedarbināju mašīnu, lai

Palidzi un ATPAZĪSTI insultu!

Mediķi norāda, ka pirmās trīs stundas pēc insulta ir ārkārtīgi svarīgas gan cilvēka dzīvībai, gan arī seku novēršanai.

Atceries 3 UZDEVUMUS, kas tev palīdzēs pazīt insultu un sniegt palīdzību cietušajam. Atslēgas vārds ir – PAR.

P –



palūdz, lai cietušais Pasmaida.

A –



pavaicā, lai cietušais paceļ AUGŠUP ABAS ROKAS.

R –



liec cietušajam RUNĀT. Pietiks ar vienkāršu teikumu – «spīd saule» vai «pūš vējš».

Ja cilvēks nespēj veikt kaut VIENU no šiem uzdevumiem, zvani ātrajai palīdzībai 113!

Ir vēl kāda metode – palūdz cietušajam, lai IZBĀŽ MĒLI. Ja tā ir sačokurojusies, nepareizas formas, izbāžas uz vienu vai otru pusi, tie arī var būt insulta simptomi.

izbrauktu pretī medīkiem uz ceļa. Neizbraucu. Un labi, ka tā! Nezinu, vai zaudēju samaņu, vai notika kas cits, bet nākamais mirklis, ko atceros, – mani nes uz nestuvēm. Pēc tam – pa loga spraugu redzu šoseju. Nākamais kadrs – esmu jau slimnīcā un mani ved veikt izmeklējumus. Pēc tam bija vannasistaba, kur mani pārģērbj.

Cik ilgi biju slimnīcā, nebija ne jausmas. Zināju, ka man ir veikta operācija, taču to sapratu tikai pēc galvas apsejē. Kas īsti bija noticis, uzzināju un sapratu tikai krietiņi vēlāk. Reizumis naktīs man atgriezās saprāta uzplauksnījumi, tad redzēju māsu posteni un tajā pašā telpā gulošos cilvēkus. Vēlāk, kad no intensīvās terapijas nodaļas mani pārveda uz palātu, skaidrā saprāta uzplauksnījumi jau bija mazliet biežāki. Fizioterapeite – maza, trausla meitenīte, mēģināja mani slīet augšā no gultas, bet es katreiz saņimu, vairākkārt sadaudzīju galvu un raudāju, raudāju, raudāju... Jutos kā *dārzenis*, domāju, ka man vairs nekad nebūs normāla dzīve.

Baidījās kustēties, ka atkal nepakrītu, nesasītos. Tā sajūta bija tāda, it kā būtu uz pusēm sadalīta – ar prātu gribēju darīt vienu, bet ķermenis neklusēja nemaz. Ēstgribas nebija – niķojos kā mazs bērns, pieprasot kārumus, bet, kad tos atveda, pagrūdu malā. Neatcerējos, kurš pie manis bijis ciemos. Sapratne par realitāti uzplauksnīja tikai islaicīgi. Arī valoda bija briesmīga – daudzus vārdus nespēju izrunāt, krievu valodas zināšanas bija pagaisušas pilnībā.

Tā bija Jūrmalas ātrās palīdzības pedēdējā darba diena, kad mani aizvīzēja no Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas uz Nacionālo rehabilitācijas centru *Vaivari*. Todien bija salūzīs lifts, un daudzas stundas gaidījām, līdz to salabos. Asaras mijās ar smiekliem, jo līdzās bija kolēģi. Šķiet, tikai pēc tam tā patiešām apjautu, ka manas ilggadējās darbavietas vairs nav.

Ar mani vienā palātā dzīvoja

veca omīte, kuru aprūpēja meita. Viņa bija tik gražīga un nevarīga, ka nācās uzņemties līderību. Brižiem aizmirsu, ka esmu paralizēta, slējos augšā, bet... izkritu no gultas, jo ķermenis vēl nemaz negribēja klausīt prātu.

Atzišos, mans prāts bija ļaunuma pārņemts. Šķita, ka pie manas nelaiques ir vainīgi visi, biju nikna uz visiem, kas paši varēja kustēties. Gribējās nomirt, nesapratu, par ko man tādas mokas! Dusmu izvirdumi nāca cits pēc cita!

Vesels notikums bija, kad mani pirmo reizi izcēla no gultas, iesēdināja ratiņkrēslā un aizveda uz ēdnicu. Redzēju, ka neesmu viena tāda – mēs bijām daudzi. Daži sēdēja ratiņkrēslos un ar grūtībām virzīja karoti ar ēdienu mutē, daži jau bija tiktāl atlabuši, ka lēnītēm varēja pārvietoties pašu spēkiem.

Arī man sākās fizioterapijas nodarbības, vingrošana, katru

mani izrakstīja no Vaivaru rehabilitācijas centra. Valdīja tāds satraukums, jo nekādi nesapratu, kā varēšu pati tikt savā dzīvoklī ceturtajā stāvā. Goda vārds, nezinu, kā, bet tiku! Iespējams, kāpu stundu vai vēl ilgāk, bet mērķi sasniedzu!

Trieciens nāca vēlāk, kad uzzināju, ka palīgliczekļi būs pieejami tikai pēc daudziem mēnešiem. Ko nu? Atradās spieķis, labi cilvēki man vannasistabā uztaisīja speciālu dēlīti... Vīsa māja tika pārkārtota manām vajadzībām, lai es varētu pārvietoties. Sākumā daudz kritu. Katrs kritiens bija solis atpakaļ, asaru straumes un neticība saviem spēkiem. Bet tad atkal saņēmos un virzījos uz priekšu. Ļoti daudz man palīdzēja fizioterapeite Skaidrīte, kas nāca pie manis arī uz mājām.

Virtuve. Stāvēju pie katliem un sapratu, ka esmu aizmirsusi, kā gatavo ēst! Gandrīz visa

gan sarežģītāki vārdi mēdz aizķerties joprojām. Bet, kas pats svarīgākais – es atkal staigāju! Jā, ar spieķi, lēnām, bet pat kāpnes mani nebaida. Šogad bijām sēnot, un brižiem pat aizmirsu, ka man ir nepieciešams spieķis. Patiesībā varu darīt visu vai gandrīz visu, jo kustības joprojām turpina atjaunoties. Sāku pat domāt – varbūt atsākt adīt? Bet laikam par ātru vēl, jo mana labā roka diez vai tiktu galā ar smalkiem darbiņiem. Ēst gan gatavoju pati, arī traukus mazgāju, tīru grīdas, mazgāju veļu! Protams, šķīvji un krūzītes plīst krietiņi biežāk, nekā pirms insulta, bet trauki taču plīst uz laimi! Joprojām tajās reizēs, kad kaut kas neizdodas kā plānots, izmisuma dēļ sāku raudāt, bet tad atkal saņēmos un daru tālāk.

Saka, ka tās kustības, kas gada laikā pēc insulta neatgriezās, būs pazudušas pavisam. Bet tā nav, to droši varu apgalvot no savas pieredzes. Katru dienu kaut kas atgriežas – mazās, sīkās nianšes, un jūtu, ka varu aizvien vairāk un vairāk!

Reizi gadā Vaivaru rehabilitācijas centrā eju uz fizioterapiju. Tur nereti satieku vienu no saviem nelaiques brāļiem – mūziķi Arni Medni. Mēs vienmēr draudzīgi aprunājamies un uzslavējam viens otru par sasniegumiem.

Droši vien šo trīsarpus gadu laikā esmu atguvusi apmēram 70 procentus no iepriekšējām iemaņām. Tas nav maz! Ar insultu dzīve nebeidzas. Tā turpinās, tikai citā ātrumā un citā kvalitātē. Nebraucu vairs pie automašīnas stūres – tas krems, jo esmu atkarīga no citiem, nav vairs tās brīvības sajūtas, kas bija pirms tam. Taču tas nenozīmē, ka sēžu mājās četras sienās. Agrāk daudz ceļoju. Tagad arī dodos ceļojumos, bet ne tālāk par 300 kilometriem no mājām. Esmu savā dzīvē ļoti daudzvalstis un pilsētas redzējusi. Žēl, ka Londona palika neapskatīta. Bet, kas zina, varbūt vēl kādreiz.» ♥

Ar insultu dzīve nebeidzas. Tā turpinās, tikai citā ātrumā un citā kvalitātē.

dienu sastapāmies ar vieniem un tiem pašiem cilvēkiem, un, neticami – daudzi ar katru dienu kļuva arvien veselāki, tas bija acīmredzami!

Manā dzīvē gaišo periodu kļuva aizvien vairāk. Šķita, ka diena kļūst garāka. Sākās pastaigas ārā. Tā kā bija ļoti karsta vasara, laukā ratiņkrēslā mani izveda tikai pašā vakarā. Kāru muti tvēru svaigo gaisu, vēlāk, kad varēja mani jau aizvīzēt līdz jūrai, pamazām atgriezās arī vēlme dzīvot un darīt visu, lai es nebūtu *dārzenis*, bet cilvēks.

Mans pirmais solis! Tas bija vesels notikums, kas atgriezta ticību, ka varbūt kādreiz varēšu staigāt. Šausmas gan iedzina kāpnes – kā pa tām var staigāt, un it īpaši doties lejup?! Tomēr soli pa solītim, turoties pie līdztekām, vēlāk – pie dažādiem palīgliczekļiem, lēnām, lēnām sāku ticēt, ka dzīve nav beigusies. Augustā

dzīve sākās no jauna – viss bija jāapgūst no nulles. Patiesībā sākumā nesapratu, kāpēc mājiniēki man nepalīdz – pašai jāceļas, pašai kaut kas jādara. Tikai vēlāk uzzināju, ka ārsti bija meitai piekodinājuši, ka viss jādara man pašai, citādi kustības neatgriezīsies. Tās atguvu pamazām, turklāt sākumā, lai arī paralizētā roka un kāja sāka kustēties, klausīt man, jušanas spēju nebija. Ja sasītu kāju, tā nesāpēja.

Pamazām, pamazām atgriezās arī atmiņa. Beidzot, skatoties televizoru, spēju uztvert informāciju. Tagad man ir laiks līdz galam noskaidroties ziņās, jo visa iepriekšējā dzīve taču bija tikai viena vienīga skriešana. Apmēram pēc pusotra gada sāku lasīt avīzes. Pēc diviem – risināt krustvārdu mīklas. Tagad lasu arī grāmatas! Un uztveru visu tekstu. Raiti runāju, pamazām atcerējos arī krievu valodu, lai