

## УНИВЕРСАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Будьте веселы и доброжелательны.
- Помните: даже если кому-то Вы можете показаться неуклюжим, на самом деле – Вы в процессе восстановления.
- Знайте: с каждым днем Вы становитесь мудрее, потому что учитесь...
- Будьте снисходительны к другим: люди часто не разбираются в том, что такое инсульт, а Вы знаете...
- Когда Вас кто-то принимает за “человека навеселе”, улыбнитесь и простите его – люди не знают о Ваших обстоятельствах.
- Будьте настойчивы: определите и сами сделайте для других то, что никто, кроме Вас, сделать не может.
- Учитесь прощать тех, кто не понимает Вашей чувствительности.
- Будьте самостоятельны: когда Вы можете сделать что-то сами – делайте это, отказываясь от излишней опеки.
- С благодарностью принимайте трудности, которые могут возникнуть в любой момент – ведь они помогут Вам найти другой путь и научиться чему-то новому.
- Помните, что есть те, кто нуждается в помощи даже больше, чем Вы, и Вы можете их поддержать.
- Помните, что Ваши близкие очень нуждаются в Вашей поддержке, теплоте и успехах.
- И давайте научимся мечтать и фантазировать – так рождается будущее!
- Находите время для физической активности: гимнастики, посильных дел, прогулок.
- Принимайте ванну, душ – это улучшает настроение.
- Разгадывайте сканворды или кроссворды – испытаете удовольствие.
- При просмотре телевизора выбирайте познавательные телепередачи.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

- Обзаведитесь новым чтивом – ведь в жизни столько любопытного и непознанного.
- Заведите домашнее животное или комнатное растение – у Вас будет возможность проявить заботу о нем.
- Придумайте и сделайте что-нибудь полезное для улучшения своего быта и быта других.
- Найдите, что важное и доброе Вы можете сделать для кого-то, даже малознакомого.

## ЧТОБЫ УСТРОИТЬ БЫТ КОМФОРТНЕЕ

- Проконсультируйтесь с эрготерапевтом о вспомогательных средствах, которые помогут Вам в быту.
- Ознакомьтесь с советами и практическими рекомендациями эрготерапевта, логопеда и других специалистов на нашем сайте [www.insult.lv/](http://www.insult.lv/)
- Узнайте о технических вспомогательных средствах в быту, предлагаемых в реабилитационном центре «Vaivari»:
  - филиал STOC „Sloka” Юрмала, ул. Весмас 13, тел. 67730160
  - Рига, ул. Вентспилс 53, тел. 67552350.
- По вопросам социальной помощи и социальных услуг в Риге интересуйтесь по бесплатному телефону рижской Думы 80005055 (в рабочие дни).

## ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ЛЮДЕЙ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ

### КООРДИНАТОРЫ ПРОГРАММЫ:

**Бородулина Карина Георгиевна**  
тел. +371 26403489  
e-mail: kari\_bo@inbox.lv

**Кузнецова Марина Павловна**  
тел. +371 26534543  
e-mail: kuznecovamarinap@mail.ru

## ФОРМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ В ПРОГРАММЕ:

- Клуб поддержки людей, перенесших инсульт, и их родственников (по пятницам 2 раза в месяц).
- Встречи по обмену опытом «Калейдоскоп: мир моих интересов» (по вторникам 2 раза в месяц).
- Коррекционно-развивающие программы «Мастерская речи», «Мастерская познания» арт-мастреская «Искусство жить» (2 раза в месяц).
- Телесная программа развития умственных способностей и суставная гимнастика (1 раз в неделю).
- Индивидуальные психологические консультации (по договоренности).
- Информационная поддержка (сайт, буклеты, проведение семинаров).

## ВСЕ ПРОГРАММЫ БЕСПЛАТНЫЕ

Подробнее о нас Вы можете узнать на сайте

[www.insult.lv](http://www.insult.lv)

или написав по электронному адресу

[vigor.insult@gmail.com](mailto:vigor.insult@gmail.com)



RĪGAS DOMES  
IZGLĪTĪBAS, KULTŪRAS  
UN SPORTA DEPARTAMENTS

Буклет издан благодаря финансовой поддержке департамента образования, культуры и спорта рижской Думы в рамках программы общественной интеграции

ОБЩЕСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ЛЮДЕЙ,  
ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ, И ИХ РОДСТВЕННИКОВ



## КАК БЫСТРЕЕ ОСВОИТЬСЯ В БЫТУ

## ИНСУЛЬТ: СОВЕТЫ ИСКУШЁННОГО



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

...Когда после перенесенного инсульта Вы возвращаетесь домой и пока еще не можете танцевать вальс, спеть задорную песню, рассказать анекдот, и привычные домашние заботы кажутся сложными...

## МОЖНО УСТРОИТЬ БЫТ КОМФОРТНЕЕ

### В комнате:

- В удобных для Вас местах прикрепите на стенах ручки для более надежного перемещения.
- Если в квартире паркетный пол, не натирайте и не полируйте его.
- Не расстилайте маленькие прикроватные коврики рядом со своей постелью.
- Сделайте так, чтобы Ваши основные маршруты передвижения по квартире были прямыми, для этого уберите с дороги предметы мебели, особенно с острыми краями и углами (или оборудуйте мебель округленными краями).
- Не протягивайте через комнату по полу электрические шнуры.
- Сделайте так, чтобы по маршрутам Вашего передвижения не было участков, на которых солнце светит Вам прямо в глаза, ослепляя и дезориентируя.
- Часто используемые в быту устройства – ТВ пульты, телефон – расположите в удобном для Вас месте.
- Попросите родственников обеспечить Вас «кнопкой безопасности» для быстрого вызова помощи в экстренном случае. Тел.: 67518151
- Согласуйте со своими домашними бытовые нововведения, необходимые и удобные для вашего совместного проживания.

ИНВАЛИД – ЭТО ОТСУТСТВИЕ ДУХА,  
А НЕ ЧАСТИ ТЕЛА.

### На кухне:

- Если необходима опора, прикрепите на стенах ручки, чтобы держаться.
- Мойте пол щеткой на длинной ручке, с насадкой из волокон, используя специальное ведро, в которое удобно выжимать воду.
- Подберите средства для более удобного процесса приготовления и употребления пищи и питья, например, изготовьте специальные деревянные дощечки для резки хлеба, овощей, сыра, колбасы и других продуктов.



- Посуду для еды и питья, приготовления пищи расположите так, чтобы за ними не нужно было высоко тянуться, низко наклоняться и т.д., то есть, чтобы Вам было удобно.
- Для приема пищи постелите на стол прорезиненную скатерть, чтобы посуда (тарелки, кружки и др.) не скользила.
- После еды сразу убирайте посуду, чтобы случайно не задеть, не опрокинуть.

ЧТОБЫ ИДТИ В ГОРУ,  
НАДО НЕ ДАВАТЬ СЕБЕ СПУСКУ.

### В ванной:

- Используйте резиновые коврики или шершавое покрытие на полу, чтобы чувствовать себя стабильно в ванной комнате.
- Принимая водные процедуры, используйте специальный стул-сидение со спинкой для ванны..
- Чтобы подниматься из ванны, прикрепите на стене на нужной высоте удобную нескользкую ручку.
- Чтобы избежать скольжения, постелите на дно ванны резиновый коврик с присосками.
- В ванной используйте вспомогательные средства для удобного мытья, например, мочалки на длинной ручке.
- Переверните полочки в ванной комнате для того, чтобы можно было легко дотянуться до нужных средств гигиены.
- В целях безопасности временно снимите замки и задвижки в ванной комнате, туалете.
- Оборудуя ванную комнату, продумайте, как Вы будете забираться, и выбираться из ванной. При желании и возможности установите в ванной комнате душевую кабину.
- Выбирайте домашнюю обувь, которая плотно сидит на ноге и не скользит.
- Ходите дома в одежде, не стесняющей движения, без широких рукавов и множества застежек.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

ЖИЗНЬ – НЕ ТОЛЬКО БОРЬБА,  
НО И ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА.

### В общественных местах:

- Если Вы пока еще плохо говорите, отправляясь в магазин, напишите на бумаге необходимую информацию, например, список продуктов.
- Сообщите при разговоре: “Извините, у меня был инсульт, и я могу говорить неправильно”.
- В общественном транспорте садитесь ближе к водителю, чтобы при необходимости попросить о помощи, предупредить, что посадка и высадка могут требовать больше времени.
- Не стесняйтесь попросить помочь Вам войти в транспорт – это даст возможность человеку совершить добрый поступок, и объясните: “Извините, у меня был инсульт”.
- В общественном транспорте располагайтесь так, чтобы сохранить устойчивость и равновесие: садитесь и крепко держитесь за поручни.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

