

Stiprais stāsts

«Ievas veselība», 2010, №15 (6.-10. Lpp.)

Agnese Meiere

«Saņemšos, piecelšos un iešu...»

Tā pēc šķietami nenozīmīga kritiena no slimnīcas gultas pie sevis domāja TAIGA KANTĀNE. Vien nākamajā rītā tobrīd tikai trīsdesmit piecus gadus vecā sieviete aptvēra – tas ir insults. Viņa vairs nevarēja pakustināt ne kreiso roku, ne kāju.

«Izkritu no gultas...»

Visu mūžu uzskatīju, ka esmu ļoti vesels un stiprs cilvēks. Līdz trīsdesmit piecu gadu vecumā, būdama sieviete pilnā plaukumā, kādu dienu pamanīju dīvainus simptomus – mirgošanu acīs. Tādas zaļas zvaigznītes, kā multenēs rāda, kad kādam sadod pa galvu... Es pat nevarēju teikt, ka šos simptomus provocēja kādi apstākļi. Vienkārši pagriezu galvu – un gar acīm aizpeldēja zvaigznītes. Paskatos uz otru pusi – un atkal zvaigznītes! Vēlāk zvaigznītēm pievienojās arī galvassāpes. Ne stipras, ne ļoti izteiktas, taču diezgan regulāras.

Tā kā savulaik studēju medicīnu un vairākus gadus nostrādāju par ķirurģijas medmāsu, nolēmu konsultēties ar saviem bijušajiem kolēģiem. Viņi bija vienisprātis – nepieciešams veikt izmeklējumus. Ja vajag, tad vajag! Uz slimnīcu devos ar smaidiņu, pie sevis ķiķināju – kas tad man tāds var būt?! Lai pārbaudi veiktu rūpīgi un pamatīgi, mani ielika slimnīcā. Sākumā veica tradicionālās pārbaudes – kopējo asinsainu un citus izmeklējumus. Mans ārstējošais ārsts nosūtīja arī uz datortomogrāfiju galvai. Taču uz to rindā bija jāgaida divas nedēļas. Vaicāju, vai savu rindu nevaru gaidīt mājās. Nē, nevarot vis. Tagad spriežu: acīmredzot dakteriem jau bija aizdomas, ka tomēr kaut kas ar mani nav kārtībā – minētie simptomi liecina par kādu nopietnāku saslimšanu.

Tā interesanti sanāca, ka slimība – insults – medicīnas grāmatas bija lasījis labāk nekā mani ārsti. Tas nelika gaidīt rindā, bet vienkārši ieradās...

Kādu vakaru pirms naktsmiera, kā parasti, izgāju pastaigā. Kāpjot gultā, paņēmu grāmatu un pāri gultas malai pasniedzos pēc ūdens pudeles. Pastiepjoties pārkāros uz kreiso pusi – kā jau tas mēdz būt stiepjoties. Acīmredzot tai mirklī notika insults, kreisā puse atteicās darboties, un es izkritu no gultas. Palātas biedrenes satraucās un nesaprata, ko ar mani darīt. Bet es viņas vēl mierināju. Biju pilnīgi pārliecināta, ka nekas nav noticis: es tūlīt saņemšos, piecelšos un iešu.

Sajūtu ziņā nejutu neko – šķita, ka ar mani viss ir pilnīgā kārtībā. Tāpēc vēl pusi nakts cīnījos ar medikšiem, kas mēģināja mani fiksēt pie gultas. Man bija tiešām milzīga pārlicība, ka es celšos un tūlīt iešu, – ko viņi visi te iedomājušies?!

Kā nolobīt olu?

Jau nākamajā rītā sapratu, ka manai iepriekšējai dzīvei pārvilkts krusts. Kad ieradās dežūrārsts, man tūlīt pat veica visus iespējamus izmeklējumus, arī tos, uz kuriem iepriekš bija jāgaida divas nedēļas... Pēc datortomogrāfijas atklājās, ka vienā pusē nobloķēta artērija, kas apasiņo galvas smadzenes, līdz ar to pārstāja darboties mana roka un kāja. Kad man pielēca, kas īsti noticis, pa īstam sapratu, ka es taču nekur nevaru aiziet, ka esmu guļoša, reanimācijā un turklāt vēl fiksēta pie gultas. Visi joki, smaids, ar kuru iegāju slimnīcā, bija pazuduši. Sākās skarbā realitāte. Kreisā puse tiešām nedarbojās nemaz. Nevarēju pakustināt ne roku, ne kāju. Bet vairāk par apziņu – tagad esmu tikai tāds puscilvēks –, sāpēja tas, ka slimnīcā taču iegāju savām kājām, bet izbraucu ārā riteņkrēslā...

Kopš tās dienas pagājuši pieci gadi, bet es joprojām nepieņemu, ka mana roka un kāja nedarbojas. Lieku sev domāt, ka tās vienkārši guļ, atpūšas. Gribas jau tūlīt un tagad, un vispār – vakar vajadzēja! Bet noteikti pienāks brīdis, kad mani locekļi atkal sāks kustēties. Protams, esmu nepacietīga, vēlos, lai tas notiek tūlīt. Bet labi apzinos, ka situācija jāpieņem tāda, kāda tā ir, un jādara viss iespējamais, lai to uzlabotu.

Vēl slimnīcā piedzīvoju izjūtu gammu, sākot no neticības un beidzot ar noliegumu. Piedzīvoju arī emocionālu sabrukumu, turklāt diezgan dziļu. Vēlāk, lasot par insultu, uzzināju, ka tas šai slimībai ir ļoti raksturīgi. Pilnīga emocionāla nestabilitāte – vienā mirklī tu esi dziļā asaru peļķē, bet jau nākamajā meties nepamatotā optimismā.

Ja ļaujies sevis žēlošanai, arī šobrīd pārņem smagas emocijas. Taču esmu sapratusi, ka ar raudāšanu, vaimanāšanu un gaušanos neko nevar panākt. Tas neko neatrisina, tāpēc neļauju sev raudāt. Kaut gan reizēm ir ļoti grūti valdīt emocijas, tās vienkārši spiežas laukā pa visām vīlēm.

Aptuveni divus mēnešus biju slimnīcā Rīgā, bet pēc tam pie mammas Vecumnieku pagastā. Milzīgs paldies man jāsaka manai mammai – viņa ir kā eņģelis. Lai gan mamma ir pensijā, viņa mani bikstīja un stumdīja visvairāk. «Tu nesēdēsi pie televizora! Būtu kaut ko darījusi!» Ja tev simt piecdesmit reižu saka: «Būtu kaut ko darījusi!» – tiešām sāk domāt, ka varbūt kaut kas jādara. Visādi gājis – esmu bijusi pret mammu asa, teikusi, lai liek mani mierā. Bet ko viņa? «Likšu tevi mierā, tikai izdari!»

Sāku ar pavisam mazām lietām – vispirms bija jāiemācās noturēt līdzsvaru. Sākumā apsēsties un nosēdēt gultā, bet pēc tam piecelties kājās un nostāvēt. Protams, ar nemitīgu mammas atbalstu. Teorētiski varēju

pārvietoties ratiņkrēslā, bet... Šis pārvietošanās līdzeklis man absolūti nederēja – varēju taču darbināt tikai vienu roku! Bet ar vienu roku ratiņus uz priekšu nu nekādi nedabūsi. Gribi vai negribi – bija jāceļas kājās... Slimā kāja tobrīd nedarbojās nemaz, sākumā to vienkārši vilku sev līdzi. Vēlāk, katru dienu trenējoties, pamazām sāku spert sīkus soliņus. Pēc pieredzes varu teikt: ja vien ir vēlme, cilvēks var uztrenēt pilnīgi jebkuru kustību, izdarīt jebko, ko vēlas. Atlabšana pēc slimības līdzinās sportiskam rūdījumam. Jebkurā sporta veidā taču tā ir – sanāk vai nesānāk, bet ir jādara. Un ar katru reizi sanāks arvien labāk un labāk.

Sākumā man bija problēmas arī ar ēšanu, rīšanu... Varēju apēst tikai kaut ko nelielu un viegli sagremojamu. Man ir arī anekdotisks notikums. Nacionālajā rehabilitācijas centrā *Vaivari* biju nodaļā, kur visi cilvēki bija pēc insulta – vai nu viena, vai otra puse paralizēta. Īsi pirms Ziemassvētkiem mums atnesa svētku vakariņas – katram šokolādes sieriņš. Taču neviens nav padomājis – pat veselam cilvēkam reizēm ir problēmas atvērt iesaiņojumu, bet mēs to vispār nevaram izdarīt! Nākamajā rītā māsiņa nāk ar jaunu sieriņu porciju un brīnās, kāpēc neesam apēduši iepriekšējos...

Patiesībā nevienam neienāk prātā, ar kādām grūtībām jāsaskaras man līdzīgiem cilvēkiem. Piemēram, liela problēma ir nolobīt olu. Vai Ziemassvētku laikā notīrīt mandarīnus... Ko dara vesels cilvēks ar mandarīnu pirms ēšanas? To nomizo. Bet cilvēks, kam bijis insults, to *nozobo*...

No zeķbiksēm jāatsakās

Mammai pabikstot, palēnām uztrenējos jau tik tālu, ka lēnītēm varēju apstaigāt visu dzīvokli. Taču – pavasaris klāt, kā tikt laukā no mājas? Mamma dzīvoklis atradās otrajā stāvā... Vai likt savai septiņdesmitgadīgajai mammai staipīt mani pa kāpnēm kopā ar visu krēslu?! To es nevarēju... Turklāt sapratu: man pašai ir ļoti sāpīgi un grūti apzināties, kādā stāvoklī esmu, bet vēl sāpīgāk – mammai. Viņa taču mani reiz jau bija izaudzinājusi. Biju kļuvusi par pieaugušu, patstāvīgu cilvēku. Un nu atkal nonākusi zīdaiņa līmenī – kopjama, barojama un ģērbjama.

Izlēmu, ka padoties nedrīkstu! Taču tikt laukā no mājas arī nekādi nevarēju. Līdz atkal iejaucās mamma ar savu stingro raksturu. Viņa teica: «Varbūt iziesim ārā?» Labi, iziesim. Lēnām, pamazām nokāpu pa trepēm. Turpat laukos atradām arī fizioterapeitu, ar kuru tikos trīs reizes nedēļā, – vingrinājos, cik vien varēju. Un viss sanāca! Gluži kā atklāsme pār mani nāca saprašana: jo vairāk dari, jo labāk sanāk. Sākumā ar bikstīšanu, vēlāk jau labprātīgi kopā ar mammu devos pastaigās. Parasti nostaigājām vismaz pāris kilometru. Ar katru nākamo kilometru auga mana ticība sev.

Vēl pēc pāris mēnešiem sekoja mans nākamais lielais solis – pirmo reizi viena pati atbraucu uz Rīgu! Mamma mani iesēdināja autobusā, bet Rīgā sagaidīja draudzene, kas veica atbalsta grupas funkciju. Biju neizsakāmi laimīga, ka pati jau tik daudz varēju izdarīt – gan uz Rīgu atbraukt, gan visas darīšanas nokārtot. Pašapziņa auga acīmredzami!

Pēc šā brauciena sāku kalt plānus, kā es varētu nokļūt atpakaļ Rīgā, kur dzīvoju līdz mirklim, kad nokļuvu slimnīcā. Pēc ilgāka pārdomu brīža atradu sev dzīvojamo platību – istabiņu studentu kopmītnēs. Lai gan biju sacerējusies, ka nu tik dzīvošu, saskāros ar vairākām grūtībām. Piemēram, dušas telpa bija bīstama pat veselam cilvēkam, kur nu vēl man! Neviens nebija padomājis, ka dušas telpai par vienu latu vajadzētu nopirkt gumijas paklājiņu, lai uz mitrās grīdas neslīdētu kājas.

Un kur nu vēl sadzīve! Citreiz man saka: «Ai, tev jau labi. Labā roka taču vēl darbojas!» Bet tu pamēģini ar vienu roku aiztaisīt krūšturi vai uzvilkt zeķbikses. Ne jau velti mēs esam radīti ar divām rokām un kājām... Tāpēc ikdienas pašaprūpē es joprojām esmu atkarīga no apkārtējiem. Bet, lai pēc iespējas atvieglotu dzīvi, piemēram, zeķbikses esmu no savas garderobes izsvītrojusi pavisam. Lielākoties staigāju biksēs, ģērbjos diezgan puiciski, jo man tā vienkārši ir ērti un stabili. Turklāt šādā vīzē daudz maz ar sevi tieku galā pati, bez citu palīdzības.

Ja kaut kas man ir ļoti, ļoti vajadzīgs, ko pati nespēju, lūdzu draugiem un paziņām, lai atnāk un izdara. Visgrūtākais ir palūgt. Taču es apbrīnoju, cik daudz labu cilvēku ir apkārt. Reizēm pat izveidojas situācija, ka man gandrīz vai ar varu jāattur cilvēks no palīdzēšanas!

Uz rītarosmi ceļas jau četros

Viena no priecīgākajām dienām bija, kad atradu darbu Rīgas domes Labklājības departamentā. Nu jau šeit strādāju trīs gadus, rit sestais gads pēc insulta, un šķiet, ka viss daudz maz dzīvē sakārtojies. Aptuveni trīs gadus cīnījos ar sevi un centos neļaut sev visam atnest ar roku. Bet, tiklīdz atradu darbu, motivācija radās pati no sevis. Atlika mazāk laika pievērst uzmanību savām problēmām. Tagad galvenais, par ko domāju un rūpējos, – lai uzturētu sevi formā. Ārsti uzskata: vislabāk pēc šīs slimības iespējams rehabilitēties tieši pirmā gada laikā. Ko tu šā gada laikā sasniedz, tas arī būs. Vēlāk vairs nekāds īpašs progress nav gaidāms. Bet es šādai prognozei saku nē! Jau sākumā, kad to uzzināju, domās tam nepiekritu. Es vienkārši nedrīkstu sev uzlikt nekādus limitus! Cik ilgi vajadzēs, tik ilgi cīnīšos, bet kādu dienu gan mana roka, gan kāja atkal darbosies.

Līdz šim mirklim nav skaidrs, kāpēc insults piemeklēja mani, tik jaunu cilvēku. Klusībā sevi par to visu laiku žēloju. Bet tad nokļuvu biedrībā *Vigor*, kurā apvienojušies insulta slimnieki. Biedrību izveidoja kundze, kas pārcietusi divus insultus. Marina Kuzņecova ir bijusī skolas direktore,

ļoti aktīvs cilvēks. Viņa vienkārši nevarēja nosēdēt mierā un izlēma, ka nepieciešama šāda biedrība. Sanākam kopā un dalāmies zināšanās, stāstām cits citam par iespējām, kā rīkoties, lai palīdzētu sev. Kad nonācu šajā biedrībā, man kļuva kauns, ka atļaujos žēloties par to, ka saslimu tik jauna. Te sastapu zēnu, kuru insults piemeklēja, kad viņš mācījās trešajā klasē – desmit gadu vecumā. Tāpēc par tēmu – ai, kā man nav paveicies! – vairs ne domāju, ne runāju. Lai gan, nenoliegšu, mani kaitina, ja kāds mēģina uztiept, ka man jājūtas laimīgai tikai tāpēc, ka citiem klājas vēl sliktāk. Galu galā – šī ir mana bēda un mana sāpe.

Visus šos gadus katru dienu cītīgi vingroju. Jā, arī man ir brīži, kad negribas un šķiet, ka nevaru. Bet es cīnos ar sevi, mēģinu pārvarēt slinkumu. Katru dienu ievēroju diezgan stingru režīmu. Ceļos jau ap četriem pieciem no rīta. Un ne jau tāpēc, ka mani mocītu bezmiegs. Man vajadzīgs laiks, lai nomazgātos, apģērbtos... Es nevaru pa ceļam uzraut mugurā jaciņu un skriet. Ja gribu vilkt jaku, man tas iepriekš jāizplāno. Un šī jakas apģērbšana velkas lēni, pārdomāti un uzmanīgi. Arī ceļš uz darbu man jāplāno. Katru vakaru izdomāju, pa kādu maršrutu došos uz darbu. Līdz kurai pieturai braukšu, kādā transportā pārkāpšu un pa kuru celiņu iešu. Ja es to neizplānoju, nekas nesanāk. Uz sitiena es neko nevaru izdarīt. «Ejam šovakar tur un tur!» Nē, diemžēl es to nevaru. Ja neesmu izplānojusi un izsvērusi, kā es tur tikšu, kā uzkāpšu, kā iekāpšu, man tas nav pa spēkam.

Katru rītu veicu arī rītarosmi. Tā sākas ar elementāru izstaipīšanos – izkustinu visus locekļus. Ne tikai veselos, bet arī tos, kas grib slinkot. Veicu arī vēderpresi un nedaudz pat smadzeņu rītarosmi. Piemēram, padomāju kādu labu domu, kaut vai par laimi visai pasaulei. Aptuveni gadu esmu pievērusies literatūrai par domu spēku, par zemapziņu. Lasu, mēģinu šo to praktizēt. Neteikšu, ka esmu sasniegusi kādus dižus rezultātus. Taču nekas sliktāks arī nav noticis, tad kāpēc neturpināt? Galvenais, nezaudēt ticību, ka tas nepieciešams sevis pilnveidošanai. Nesanāca šoreiz, sanāks pēc nedēļas!

Dūša kā Sprīdītīm

Insulta dēļ esmu ne tikai daudz ko zaudējusi, bet arī ieguvusi. Jau tad, kad atgriezos uz dzīvi Rīgā, man radās doma piepildīt savu laiku ar kādu fizisku nodarbi. Biju izplānojusi, ka es varētu sportot. Izmeklējos internetā, bet tā arī nekādu piemērotu piedāvājumu neatradu. Bet, kad sāku strādāt Labklājības departamentā, kolēģi palīdzēja sazināties ar Latvijas Paralimpiskās komitejas priekšsēdētāju. Nu jau pagājuši divarpus gadi, kopš nodarbojos ar smagākajiem no vieglatlētikas veidiem – grūžu lodi un metu disku. Mazliet arī šķēpu.

Izvēloties sporta veidu, loģiski, mēģināju savienot savu varēšanu ar gribēšanu. Sapratu, ka lēkt un skriet es nevaru. Tātad man jādara kas tāds,

ko varu paveikt ar vienu ķermeņa pusi. Mazliet žēl bija, kad treneris Aldis Šūpulnieks teica: būtu atnākusi mazliet agrāk, būtu tikusi uz Pekinas olimpiskajām spēlēm... Bet tas nekas, man vēl viss priekšā! Reizēm gan šķiet, ka neko nevaru un man nekas nesanāk. Tad trenerim saku, ka iešu spēlēt šahu vai dambreti, bet viņš tikai smejas. Parasti gan dūša man ir kā Sprīdītim, es jūrai pārkāptu pāri! Esmu arī ļoti lepna par to, ka šī gada 29. un 30. maijā piedalījos Holandes atklātajā čempionātā vieglatlētikā, kur kļuvi par Holandes čempioni lodes grūšanā. Esmu pārliecināta, ka Paralimpiskās spēles man arī nav neiespējama misija!

Patlaban esmu ļoti apmierināta – trīs reizes nedēļā man ir treniņi. Sporta nodarbību dēļ esmu arī apceļojusi pasauli. Pērn biju Čehijā, šogad Nīderlandē, augustā, iespējams, brauksim uz Zviedriju. Bet pēc slimības biju pārliecināta, ka tālākais punkts, kurp varu nokļūt, ir Rīga... Tagad izrādās, ka invaliditāte nav nekāds ierobežojums. Visi ierobežojumi ir tikai mūsu domās. Gan invalīdam, gan jebkurai veselajai. Tāpēc man ļoti nepatīk formulējums – cilvēks ar īpašām vajadzībām. Vajadzības jau nav nekādas īpašas. Mums ir tieši tādas pašas vajadzības kā jebkurai – ēst, gulēt un lai būtu mājas. Varbūt iespējas šīs vajadzības īstenot mums ir stipri ierobežotākas, bet nepieciešamības – tieši tādas pašas.

Ikdienas dzīvē grūtākais ir samierināties ar to, ka nevaru visu. Un ka man jāprasa kādam palīdzība. Jā, mani kolēģi un draugi jau ir miera stājā un gatavībā, kad redz, ka man kaut kas nepieciešams. Bet es katrreiz jūtos neērti, kad man šī palīdzība nepieciešama. Tomēr novērtēju to, kas man dots, – varu kustēties, sportot, strādāt... Un tas nav maz!