

# Insulta daba un atveseļošanās pēc insulta

## Rehabilitologa viedoklis un ieteikumi

### Intervijas materiāli

Ārste **Illa Mihejeva**

Strādā ĶRC „Jaunķemeri”, neirorehabilitācijas nodaļā.

Darba pieredze ar insulta slimniekiem – 9 gadi.

#### **Nosauciet, lūdzu, insulta riska faktorus!**

Nav apstiprinātu datu, ka eksistē kādi psiholoģiskas dabas riska faktori, kas veicina noslieci uz insultu, tas ir, pagaidām nav noskaidrotas emocionālās un rakstura īpatnības, kas ietekmē insulta rašanos.

Biežāk insults rodas vīriešiem. Neapšaubāmi, cilvēkiem līdz 55 gadu vecumam riska faktors ir alkohols un intensīva smēķēšana (lielākā pakāpē nekā alkohols). Kas attiecas uz vecumu, jāsaka, ka insulta risks pieaug pēc 55 gadiem. Vēl viens faktors ir profesionālā darbība, kas saistīta ar ilgstošām fiziskām slodzēm. Piemēram, mums ir bijis pacients – aerobikas treneris. Kaut arī nav apstiprinātu datu par profesionālo darbību kā insulta riska faktoru. Starp citu, mērena fiziskā slodze, tieši otrādi, samazina insulta risku. Vēl – insulta riska faktori ir paaugstināts arteriālais spiediens, liekais svars, mazkustīgs dzīvesveids, nepareizi ēšanas paradumi (pārēšanās, trekns ēdiens...), kā arī – paaugstināts cukura daudzums asinīs. Tādēļ ir vajadzīga pirmējā insulta profilaktika (sekot ēšanas paradumiem, izvairīties no aptaukošanās, atteikties no smēķēšanas, alkohola u.tml.).

#### **Kādas, pēc Jūsu domām, ir tipiskās insulta psiholoģiskās sekas?**

Tas, protams, atkarīgs no bojājuma lokalizācijas zonas. Tipiskas insulta psiholoģiskās sekas ir raudulība, brīžiem nepamatoti smieklī, paškritiskuma mazināšanās, aizdomīguma rašanās (pat attiecībā uz tuviem cilvēkiem), atmiņas un domāšanas operāciju traucējumi (galvenokārt, analīze un sintēze).

#### **Kā parasti, pēc Jūsu novērojumiem, cilvēks pārdzīvo savus ierobežojumus pēc insulta?**

Tas atkarīgs, pirmkārt, no tā, cik stipri ir izmainīta psihe. Bet, kā likums, cilvēks baidās no sava stāvokļa, baidās no insulta atkārtotāšanās, baidās kļūt par nastu tuviniekiem un var izjust vainu par to, ka viņš „ir nasta”. Protams, ir pārdzīvojumi, kas saistīti ar lomu maiņu ģimenē. Gados jaunāki pacienti smagāk pārdzīvo nespēju īstenot savus plānus un iespējas. Tādēļ ir ļoti svarīgi cilvēkam, kurš pārcietis insultu, palīdzēt uzbūvēt dzīves perspektīvas, atrast nodarbi savai sirdij.

#### **Sakiet, lūdzu, kāda ir atkārtota insulta varbūtība un kas to ietekmē?**

Katrs atkārtots insults palielina nākamā insulta risku. Faktori, kas ietekmē atkārtota insulta rašanos, ir tie paši, kas pirmā insulta gadījumā, bet pie tiem vēl var pieskaitīt patstāvīgu medikamentu lietošanu bez ārsta konsultācijas.

Liela nozīme ir reālistiskai attieksmei un paškritiskumam, tas ir, pacienta adekvātai attieksmei pret savu veselību un ārstēšanos. Nenopietna attieksme pret savu slimību vai, tieši otrādi, stipra trauksme un bailes palielina atkārtota insulta iespējamību.

#### **Kā Jūs domājat, kāda veida psiholoģiskā rehabilitācija ir nepieciešama pēc insulta?**

Es uzskatu, ka cilvēkiem, kuri pārcietuši insultu, psiholoģiskā rehabilitācija nepieciešama divos virzienos. Vispirms, tas ir pacienta un viņa ģimenes psiholoģiskais atbalsts. Otrs psiholoģiskās rehabilitācijas virziens – kognitīvo funkciju novērtēšana un uzlabošana. Tā zināmā mērā ļauj prognozēt cilvēka atveseļošanos

pēc insulta, izvēlēties piemērotu ikdienas slodzi, pēc nepieciešamības - veikt pacienta profesionālo sagatavotību. Fizisko un kognitīvo funkciju uzlabošanās paver iespējas cilvēka sociālajai rehabilitācijai.

### **Kā, pēc Jūsu domām, psiholoģiskā rehabilitācija ietekmē atkārtota insulta risku?**

Es nedomāju, ka tie ir tieši saistīti. Bet, ja psiholoģiskā rehabilitācija netiek saņemta, palielinās cilvēka invalidizācijas risks un depresija.

### **Kādas ir tipiskās grūtības cilvēkam, kurš pārcietis insultu? Kas viņam visvairāk vajadzīgs?**

Pirmkārt, tā ir sabiedrībā ieskaņojusies attieksme pret insulta slimnieku. Viņu bieži vien uztver kā vāju, bezpalīdzīgu un bezcerīgi slimu.

Protams, slimnieka pārvietošanās ārpus mājas, slimnīcas ir kļuvusi sarežģīta, jo iesākumā viņš bieži vien nevar pārvietoties patstāvīgi.

Bet, pēc manām domām, insulta slimnieka galvenā vajadzība - lai viņš tiktu pieņemts kā personība, nevis kā slimnieks. Žēlums viņam nav vajadzīgs, viņš to negaida. Dažreiz ir nepieciešami speciāli tehniskie līdzekļi – ratiņi, speciālas sadzīves palīgierīces u. tml.

### **Ar kādām grūtībām parasti saskaras insulta slimnieka radnieki?**

Ģimene psiholoģiski izmainās. Notiek ritma un ģimenes dzīvesveida maiņa, kas saistīta ar slimnieka kopšanas nepieciešamību, parādās jaunas materiālās rūpes. Būtu svarīgi, lai, neskatoties ne uz ko, ģimene saglabātu dzīvesprieku, tad arī vieglāk notiek slimnieka atjaunošanās. Insulta slimnieku radniekiem ir nepieciešams atbalsts, lai viņi nelaimē nebūtu vieni.

### **Sakiet, lūdzu, kāda sociālā un medicīniskā palīdzība mūsu valstī ir pieejama cilvēkam, kurš pārcietis insultu?**

Katram invaīdam tiek izmaksāts invaliditātes pabalsts, kā arī tiek piešķirts valsts apmaksāts biļetens. Valsts apmaksā medicīnisko rehabilitāciju 6 mēnešu garumā. Tāpat arī valsts kompensē noteiktus medikamentus. Ja ir noformēta invaliditāte, tiek piešķirta viena palīgierīce, piemēram, invalīdu ratiņi. Valsts arī finansē medicīniskās rehabilitācijas centrus.

### **Kā Jūs domājat, no kā ir atkarīga cilvēka veiksmīga atveseļošanās pēc insulta?**

Ļoti svarīgi, kā cilvēks sevi personīgi realizē. Pie tam, kā likums, šī pašrealizācija nav atkarīga no cilvēka fiziskā stāvokļa. Bieži vien slimnieki pārspīlē fizisko traucējumu nozīmi savā dzīvē (piemēram, kustību funkciju traucējumus).

Pats svarīgākais atjaunošanās faktors – izveseļošanās motivācija un atbildība pašam par sevi. Svarīga ir ģimenes gatavība uzņemties atbildību par slimnieka atveseļošanos, tā ir kopīga atbildība. Nevis pārlikt visu atbildību uz mediķiem, bet pieņemt insulta slimnieku viņa stāvoklī, ar viņa īpatnībām un vajadzībām.

Vissliktāk, ja cilvēks visu dzīvi atrodas tuvinieku apgādībā, cieš un pats nepiepūlas, lai atveseļotos.

Atkārtosos: katrs pats, nevis kāds cits, ir atbildīgs par savu veselību, pie tam - katru dienu.

### **Ko Jūs varētu ieteikt cilvēkiem, kuri nodarbojas ar psiholoģisko rehabilitāciju?**

Cilvēkam pēc insulta notiek resocializācijas process, tādēļ viņam ir nepieciešami kopēji pasākumi, tikšanās, saskarsme, apmācība. Svarīgas ir tikšanās ar citiem slimniekiem, pēc iespējas „izrunāt” savu problēmu, pārvarēt vientulības izjūtu, ieraudzīt citu cilvēku progresu.

*Intervēja Irina Trigubjuka, biedrības „Vigor” brīvprātīgā  
Tulkoja Zane Spurava, biedrības „Vigor” brīvprātīgā*