

Kādu atbalstu pēc insulta iespējams saņemt mūsu psiholoģiskās rehabilitācijas programmā

- sava emocionālā stāvokļa uzlabošana, gara možuma iegūšana – *kluba tikšanās*, «*Kaleidoskops: manu interešu pasaule*», *meistardarbnīcas*, *individuālās konsultācijas*, *individuālā psiholoģiskā diagnostika*;
- pieredzes apmaiņa par grūtību pārvarēšanu un pielāgošanos sadzīvei – *kluba tikšanās* un «*Kaleidoskops: manu interešu pasaule*»;
- iespēja dzīvā saskarsmē attīstīt valodu – *kluba tikšanās*, *runas darbnīca*, *art-darbnīca* u.c.;
- saskarsmes prieka un radošuma atklāšana – *kluba tikšanās* un *art-darbnīca*;
- informācijas saņemšana par atsevišķām veselības atjaunošanas metodēm un invalīda dzīves sociālā un juridiskā nodrošinājuma iespējām – «*Kaleidoskops: manu interešu pasaule*»;
- nozīmīgu personīgo vajadzību un iekšējo resursu atklāšana, palīdzība dzīves kvalitātes izmaiņai – *individuālās psiholoģiskās konsultācijas*, *kluba tikšanās*, *individuālā psiholoģiskā diagnostika*, *art-darbnīca*;
- galvas smadzeņu darbības stimulēšana, ķermeņa jutīguma atjaunošana, vispārējās kustību koordinācijas uzlabošana un kustību iespēju paplašināšana – *ķermeņa programma intelektuālo spēju attīstīšanai*, *locītavu vingrināšana*, *kluba tikšanās*;
- atmiņas, uzmanības, domāšanas atjaunošana un attīstīšana – *kluba tikšanās*, *runas darbnīca*, *izziņas darbnīca* u.c.;
- saskarsmes ar apkārtējiem, savas aktivitātes un dzīves garšas uzturēšana – *kultūras pasākumu apmeklēšana* un *izzinošas ekskursijas*.

Ko nozīmē atbalstīt cilvēku

- Ticēt cilvēka spēkiem un iespējām.
- Sniegt palīdzību vajadzīgajā minūtē.
- Kalpot kādam par atbalstu, stiprinājumu, balsta punktu, cerību, patvērumu.
- Kalpot par stiprinājumu - ar visu, kas otram sniedz izturību, spēku, stiprumu.
- Neļaut apstāties tam, kas kustas, neiztraucēt to; pieturot, neļaut nokrist.
- Sadarboties un palīdzēt tam, kas kustas, attīstās.
- Apstiprināt, kalpot par pierādījumu dzīvotspējai.
- Veicināt cilvēka centienu īstenošanu.

Ko cilvēkā vajag un var atbalstīt pēc insulta

- viņu pašu viņa bezcerības pārdzīvojumus, dvēseles sāpēs, nenoliedzot šos pārdzīvojumus un nemierinot, uz klausot viņa šaubas;
- ticību sev un savam spēkam atveseļoties;
- pa spēkam esošo fizisko un prāta aktivitāti, kā arī patstāvību;
- interesi par citiem cilvēkiem, par dzīvi;
- gatavību mācīties no tiem, kas prot pārvarēt dzīves pārbaudījumus;
- savas attieksmes pret dzīvi, pret sevi un citiem apzināšanos;
- dzīves prioritāšu pārvērtēšanu;
- savas dzīves unikālās pieredzes un mācībstundu apzināšanos;
- izziņas aktivitāti (ar ko cilvēks var nodarboties, kā var palīdzēt mājiniekiem).



PROGRAMMAS KOORDINATORI:

Karina BORODUŽINA,

☎ +371 26403489

e-pasts: kari_bo@inbox.lv

Marina KUZNECOVA,

☎ +371 26534543

e-pasts: kuznecovamarinap@mail.ru

Vairāk par mums Jūs varat uzzināt mājas lapā

www.insult.lv

vai rakstot uz elektronisko adresi

vigor.insult@gmail.com

Visas mūsu programmas nodarbības ir bezmaksas

Buklets izdots, pateicoties Borisa un Ināras Teterevu fonda, Latvijas Kopienu iniciatīvu fonda un Rīgas domes Labklājības departamenta finansiālajam atbalstam

Kā atbalstīt cilvēku, kurš pārcietis insultu

- būt ar viņu kopā viņa pārdzīvojumos;
- uz klausīt viņa grūtības, šaubas, smagas atmiņas (arī atkārtotās), vēlmes (pat situatīvās);
- uzmundrināt cilvēku viņa patstāvīgajās darbībās, meklējumos izmēģināt savus spēkus;
- kopā iepazīties ar atveseļošanās iespējām pēc insulta;
- kopā ar cilvēku noteikt viņa:
 - ierobežojumus un iespējas,
 - interesi un vēlmes,
 - plānus un mērķus,
 - ārējos un iekšējos resursus;
- palīdzēt pāriet no retoriskā jautājuma «Par ko man tas?» uz pozīciju «Ar kādu nolūku man dots insults kā pagrieziena notikums dzīvē?»



INSULTU PĀRCIETUŠO CILVĒKU
UN VIŅU RADINIEKU
PSIHOLOĢISKĀ ATBALSTA BIEDRĪBA
„VIGOR”



Psiholoģiskās rehabilitācijas
programma

ATBALSTS PĒC INSULTA

**Insultu pārcietušā
cilvēka tuviniekiem
un ikvienam nevienaldzīgajam**



Par ko nepieciešams rūpēties insultu pārcietušā cilvēka tuviniekiem

- par precīzas dienas kārtības un dzīves režīma ievērošanu cilvēkam pēc insulta, ietverot nodarbības ar logopēdu, fizioterapeitu u.c.;
- par emocionālu kontaktu ar cilvēku, kurš pārcietis insultu;
- par to, lai pamanītu un kopā priecātos par ikvienu pašu mazāko panākumu cilvēkam pēc insulta;
- par speciālistu rekomendācijām un atveseļošanās pieredzi pēc insulta (skatīt mājas lapu www.insult.lv);
- par iespēju meklēšanu, un pēc insulta darīt kaut ko noderīgu citiem cilvēkiem, iekļauties sabiedrībā;
- par savu fizisko un dvēseles vajadzību un interešu realizāciju;
- par iespēju padalīties ar savām bailēm un šaubām, trauksmi un cerībām ar cilvēkiem, kuriem uzticaties;
- par paša dzīvības spēku papildināšanu.

