

## UNIVERSĀLAS REKOMENDĀCIJAS

- Esiet jautri un labvēlīgi.
- Atcerieties: pat ja kādam Jūs varat šķist neveikls, īstenībā Jūs esat atjaunošanās procesā.
- Ziniet: ar katru dienu Jūs kļūstat viedāks, jo mācāties...
- Esiet iecietīgs pret citiem: cilvēki bieži neizprot, kas ir insults, bet Jūs to zināt...
- Kad Jūs kāds uztver kā «iereibušu un jautrā prātā», pasmaidiet un piedodiet viņam – cilvēki nezina Jūsu apstākļus.
- Esiet uzstājīgs: izdomājiet un paši izdariet citiem to, ko neviens, izņemot Jūs, izdarīt nevar.
- Mācieties piedot tiem, kuri nesaprot Jūsu jūtīgumu.
- Esiet patstāvīgs: kad Jūs varat izdarīt kaut ko pats – dariet to, atsakoties no liekas aprūpes.
- Ar pateicību pieņemiet grūtības, kas var rasties jebkurā brīdī, – tās taču palīdz Jums atrast citu ceļu un iemācīties kaut ko jaunu.
- Atcerieties, ka ir cilvēki, kuriem nepieciešama palīdzība pat vairāk nekā Jums, un Jūs varat viņus atbalstīt.
- Atcerieties, ka Jūsu tuviniekiem ļoti nepieciešams Jūsu atbalsts, siltums un panākumi.
- Un iemācīsimies sapņot un fantazēt – tā dzimst nākotne!
- Atrodiet laiku fiziskajai aktivitātei: vingrošanai, pa spēkam esošām darbībām, pastaigām.
- Ieejiet vannā, dušā – tas uzlabo noskaņojumu.
- Miniet krustvārdu mīklas – gūstiet labpatiku.
- Skatoties televizoru, izvēlieties izglītojošas pārraides.
- Nodrošinieties ar jaunu lasāmvielu – dzīvē taču ir tik daudz kā aizraujoša un neiepažīta.
- Pieņemiet mājdzīvnieku vai sāciet audzēt kādu istabas augu – Jums būs iespēja izpaust rūpes par to.
- Izdomājiet un izdariet kaut ko noderīgu, lai uzlabotu savu sadzīvi un citu cilvēku sadzīvi.
- Atrodiet, kosvarīgu un labu Jūs varat izdarīt kādam citam cilvēkam, varbūt pat mazpazīstamam.

## LAI SADZĪVI IEKĀRTOTU ĒRTĀKU

- Konsultējieties ar ergoterapeitu par palīgīdzekļiem, kas palīdzēs Jums sadzīvē!
- Iepazīstieties ar ergoterapeitu, logopēdu un citu speciālistu padomiem un praktiskām rekomendācijām mūsu mājas lapā [www.insult.lv](http://www.insult.lv)
- Uzziniet par sadzīves tehniskajiem palīgīdzekļiem, ko piedāvā rehabilitācijas centrs "Vaivari":
  - 1) filiāle STOC „Sloka”, Jūrmalā, Vēsma ielā 13, tālrunis 67730160,
  - 2) Rīgā, Ventpils ielā 53, tālrunis 67552350.
- Sociālās palīdzības un sociālo pakalpojumu jautājumos Rīgā interesējieties pa Rīgas domes bezmaksas tālruni 80005055 (darba dienās).

## INSULTU PĀRCIETUŠO CILVĒKU PSIHOLOĢISKĀ ATBALSTA PROGRAMMA

### PROGRAMMAS KOORDINATORI:

#### Karina Boroduļina

tāl. +371 26403489

e-pasts: [kari\\_bo@inbox.lv](mailto:kari_bo@inbox.lv)

#### Marina Kuzņecova

tāl. +371 26534543

e-pasts: [kuznecovamarinap@mail.ru](mailto:kuznecovamarinap@mail.ru)

## PSIHOLOĢISKĀ ATBALSTA FORMAS

### MUSU PROGRAMMĀ:

- Atbalsta klubs insultu pārcietušajiem cilvēkiem un viņu radniekiem (piektdienās, 2 reizes mēnesī).
- Pieredzes apmaiņas tikšanās Kaleidoskops "Manu interešu pasaule" (otrdienās, 2 reizes mēnesī).
- Koriģējoši - attīstošās programmas "Runas darbnīca", "Izziņas darbnīca", art-darbnīca "Māksla dzīvot" (2 reizes mēnesī).
- Ķermeņa programma garīgo spēju attīstīšanai un locītavu vingrināšana. (reizi nedēļā)
- Individuālās psiholoģiskās konsultācijas (pēc vienošanās).
- Informatīvais atbalsts par sociālajiem un veselības jautājumiem, par atjaunošanos pēc insulta (mājas lapa, semināri, konsultācijas, izdales materiāli).

## VISAS PROGRAMMAS IR BEZMAKSAS

Vairāk par mums Jūs varat uzzināt mājas lapā

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

vai rakstot uz elektronisko adresi

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



RĪGAS DOMES  
IZGLĪTĪBAS, KULTŪRAS  
UN SPORTA DEPARTAMENTS

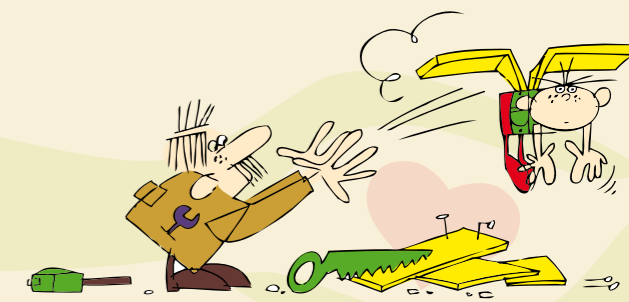
Buklets izdots, pateicoties Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departamenta finansiālajam atbalstam Sabiedrības integrācijas programmas ietvaros

INSULTU PĀRCIETUŠO CILVĒKU UN VIŅU RADNIEKU  
PSIHOLOĢISKĀ ATBALSTA BIEDRĪBA «VIGOR»



## KĀ ĀTRĀK IEJUSTIES SADZĪVĒ

## INSULTS: PIEREDZĒJUŠĀ PADOMI



ESIET VESELI!

ESIET VESELI!

ESIET VESELI!

ESIET VESELI!

...Kad pēc pārciestā insulta Jūs atgriežaties mājās un pagaidām vēl nevarat uzdejojot valsī, nodziedāt pārgalvīgu dziesmu, izstāstīt anekdoti, un pierastie mājas darbi šķiet sarežģīti...

## SADZĪVI IESPĒJAMS IEKĀRTOT ĒRTĀKU

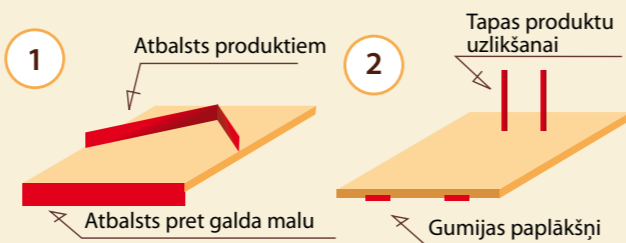
### Istabā:

- Jums ērtās vietās piestipriniet pie sienām rokturus, lai varētu drošāk pārvietoties.
- Ja dzīvoklī ir parketa grīda, neieziediet un nepulējiet to.
- Neklājiet mazus grīdas paklājiņus pie savas gultas.
- Izdariet tā, lai Jūsu pamata pārvietošanās maršruti pa dzīvokli būtu taisni, tādēļ noņemiet no ceļa priekšmetus un mēbeles, īpaši ar asām malām un stūriem (vai arī aprikojiet mēbeles ar noapaļotām malām).
- Nestiepiet pāri istabai pa grīdu elektriskos vadus.
- Izdariet tā, lai pa Jūsu pārvietošanās maršruti nebūtu posmu, kuros saule spīd Jums tieši acīs, apžilbinot un dezorientējot.
- Bieži izmantojamās sadzīves ierīces – TV pultis, telefonu – turiet Jums ērtā vietā.
- Palūdziet radniekus nodrošināt Jūs ar "drošības pogu" ātram palīdzības izsaukumam ekstrēmā gadījumā. tālr.: 67518151
- Saskaņojiet ar saviem mājiniekiem Jūsu kopīgai dzīvošanai nepieciešamus un ērtus sadzīves jau-nievedumus.

**INVALIDS – TAS IR GARA TRŪKUMS,  
NEVIS ĶERMEŅA DAĻAS TRŪKUMS.**

### Virtuvē:

- Ja nepieciešams atbalsts, piestipriniet pie sienām rokturus, lai pieturētos.
- Mazgājiet grīdu ar garā rokturī iestiprinātu slotu ar šķiedru pildījumu, izmantojot speciālu spaini, kurā ērti izspiest ūdeni.
- Piemeklējiet priekšmetus ērtākam gatavoša-nas procesam, ēšanai un dzeršanai, piemēram, izgatavojiet speciālus koka dēlišus maizes, dārzenu, siera, desas un citu produktu sagriešanai.



- Traukus ēšanai un dzeršanai, ēdiena gatavošanai izvietojiet tā, lai pēc tiem nevajadzētu augstu stiepties, zemu noliekties u.tml. Tas ir, lai Jums būtu ērti.
- Pirms ēšanas uzklājiet uz galda gumijotu galdautu, lai trauki (šķīvji, krūzes u.c.) neslīdētu.
- Pēc ēšanas uzreiz novāciet traukus, lai tos nejauši neaizķertu, nenogāztu.

**LAI KĀPTU KALNĀ,  
NEVAJAG ĻAUT SEV NOSLĪDĒT ATPAKĀ,**

### Vannas istabā:

- Izmantojiet gumijas paklājiņus vai grubuļainu pārklājumu uz grīdas, lai justos stabili vannas istabā.
- Mazgājoties, vannā ielieciet speciālu krēslu-sēdekli ar muguras atbalstu.
- Lai pieceltos no vannas, piestipriniet pie sienas vajadzīgā augstumā ērtu, neslīdošu rokturi.
- Lai izvairītos no paslīdēšanas, ieklājiet vannas dibenā gumijas paklājiņu ar piesūcekņiem.
- Vannas istabā izmantojiet palīglīdzekļus, lai varētu ērti nomazgāties, piemēram, mazgāšanas sūkli ar garu rokturi.
- Piekarīet vannas istabas plauktiņus citā vietā, lai varētu viegli aizsniegties līdz vajadzīgajiem higiēnas līdzekļiem.
- Drošības nolūkā noņemiet durvju slēdzenes un aizbīdņus vannas istabā, tualetē.
- Iekārtojot vannas istabu, pārdomājiet, kā Jūs iekļūsi un izkļūsi no vannas istabas. Pēc vēlēšanās un iespējām uzstādiet vannas istabā dušas kabīni.
- Izvēlieties mājas apavus, kas cieši pieguļ kājai un neslīd.
- Staigājiet pa mājām apģērbā, kas neapgrūtina kustības, bez platām piedurknēm un bez daudzām aizdarēm.

**ESIET VESELI!**

**DZĪVE – NE TIKAI CĪŅA,  
BET ARĪ CITI SPORTA VEĪDI.**

### Sabiedriskajās vietās:

- Ja Jūs pagaidām vēl slikti runājat, uzrakstiet uz papīra nepieciešamo informāciju, piemēram, produktu sarakstu, dodoties uz veikalu.
- Sarunas laikā paziņojiet: "Atvainojiet, man bija insults, un es varu runāt nepareizi."
- Sabiedriskajā transportā apsēdieties tuvāk vadītājam, lai nepieciešamības gadījumā palūgtu palīdzību, brīdinātu, ka iekāpšana un izkāpšana var prasīt vairāk laika.
- Nekautrējieties palūgt, lai Jums palīdz iekāpt transportā – otram būs iespēja labi rīkoties, un paskaidrojiet: "Atvainojiet, man bija insults."
- Sabiedriskajā transportā iekārtojieties tā, lai saglabātu stabilitāti un līdzsvaru: apsēdieties un stipri turieties pie rokturiem.

**ESIET VESELI!**

