

ATJAUNOŠANĀS DINAMIKAS INDIVIDUĀLĀ DIAGNOSTIKA

– tā ir iespēja katram dalībniekam labāk iepazīt savas stiprās puses, uz kurām var balstīties atveseļošanās laikā pēc insulta, kā arī saņemt personīgi piemērlētu vingrinājumu komplektu uzmanības, atmiņas, domāšanas attīstīšanai.

INTENSĪVA ĶERMEŅA PROGRAMMA GARĪGO SPĒJU ATJAUNOŠANAI UN ATTĪSTĪŠANAI (SENSOMOTORĀ KOREKCIJA)

– tas ir speciālu, sečīgu vingrinājumu komplekss galvas smadzeņu darbības stimulēšanai, kad saglabātās smadzeņu daļas uzņemas zaudēto daļu funkcijas.

KĀDĀ VEIDĀ NODARBĪBAS PALĪDZ:

- regulē muskuļu tonusu: izzūd pastāvīgais kustību sasprindzinājums;
- attīsta artikulāciju, uzlabo valodu;
- paaugstina ķermeņa jutīgumu;
- attīsta kustību koordināciju.

KĀ NOTIEK NODARBĪBAS:

- pēc nodarbību cikla „Veselības darbnīca: locītavu vingrināšana” apmeklēšanas;
- iknedēļas individuālais darbs ar treneri;
- ikdienas patstāvīgās nodarbības mājās ar palīgu.

AR KO NODARBĪBAS NODERĪGAS, PĒC VIGORIEŠU DOMĀM:

- „Sāku justies pārliecinātāks, varu pats piecelties, izmantot sabiedrisko transportu.”
- „Atjaunojas atmiņa. Sāk atdzīvoties muskuļi, atjaunojušās rokas kustības uz augšu, uz sāniem.”
- „Sāku labi atcerēties cilvēku vārdus, ar kuriem satiekos.”
- Tagad varu pieturēties tramvajā pie roktura un stieņa, pat pacelt lietas – pannas, cukura maisu.”

„Es ticu, ka cilvēks, kurš katru dienu iegulda pūles un, visticamāk, pārvar sevi, pakāpeniski fiziski atjaunojas, kā arī kļūst aktīvāks, neatlaidīgāks, pacietīgāks, iegūst gara spēku, lai atjaunotos kopumā!”
Vadītāja - psiholoģe Nataļja Sedočenkova

IZZIŅAS DARBNĪCA

– tā ir izziņas procesu – uzmanības, atmiņas un domāšanas - aktivizēšana un uzlabošana pēc insulta.

KĀDĀ VEIDĀ NODARBĪBAS PALĪDZ:

- tiek izstrādāti veidi, kā atcerēties dažādu informāciju, kā trenēt uzmanību un domāšanu, un izvēlēties sev piemērotos veidus.
- izprast, ka garīgā attīstība – tā ir svarīga un aizraujoša nodarbošanās;
- sniedz prieku par saviem un citu panākumiem, strādājot pie tā, kas pagaidām vēl padodas grūti.

KĀ NOTIEK NODARBĪBAS:

- vienu reizi divās nedēļās nelielā grupā;
- vingrinājumu un spēļu izpilde, ko piedāvā nodarbības vadītājs;
- regulāra uzdevumu izpilde mājās.

AR KO NODARBĪBAS NODERĪGAS, PĒC VIGORIEŠU DOMĀM:

- „Iemācījos atcerēties savu telefona numuru, ko nevarēju atcerēties pēc insulta.”
- „Patīkami just, ka manas smadzenes darbojas.”

„Es ticu, ka cilvēks var uzlabot savas intelektuālās spējas, īstenojot aktīvu dzīvesveidu un regulāri „trenējot smadzenes””

Vadītāja - psiholoģe Irina Trigubjuk

INDIVIDUĀLĀS PSIHOLOĢISKĀS KONSULTĀCIJAS

– tā ir vieta un laiks, kad varat būt Jūs pats – neslēpt, neaizturēt, neapspiest jūtas un emocijas, neizlikties stiprāks un veiksmīgāks, optimistiskāks, nekā Jūs esat konsultācijas brīdī. Jūsu sāpe, zaudējums un jebkuri pārdzīvojumi tiks saprasti un uzklauti.

Tā ir intīma saruna, kad kaut kas atbrīvojas, un dvēselē paliek vieglāk; kad atveras iekšējie spēki, lai atjaunotos, izprastu savas patiesās vajadzības un to, kā dzīvot tālāk.

KĀ NOTIEK KONSULTĀCIJAS:

- iknedēļas tikšanās 50 minūšu garumā;
- darbs sākas pēc klienta iniciatīvas, viņš arī nosaka, ar ko strādāt;
- psihologs-konsultants un klients vienojas par darba ilgumu, tikšanās laiku, darba etapiem, uzdevumiem u.t.t.

AR KO KONSULTĀCIJAS NODERĪGAS, PĒC VIGORIEŠU DOMĀM:

Tā ir iespēja:

- izlādēt iekšējo spriedzi un sāpi, stabilizēt savu stāvokli;
- iedzīvoties jaunajā fiziskajā un emocionālajā stāvoklī pēc insulta;
- apzināties, ka dažreiz tas, ko cilvēks uzskata par nepilnību, var būt viņa spēks un pat priekšrocība;
- ieraudzīt, cik daudz tu vēl vari, neraugoties uz insulta sekām;
- pievienot pārliecinātību un neatlaidību, noticēt savam „varu”;
- ieraudzīt savu unikalitāti un savdabību un atrast īpašus esamības veidus;
- kļūt labākam nekā dotajā brīdī un pat labākam, nekā pirms slimības – fiziski un garīgi stiprākam, pārliecinātākam, dzīves gudrākam, labestīgākam, vairāk sadarboties, kļūt aktīvākam, radošākam.

„Es ticu, ka īsts līdzpārdzīvojums un patiesa Tikšanās ar cilvēku konsultācijā palīdz viņam iegūt spēkus un atrast jaunus atbalstus dzīvē.”
Vadītāja - psiholoģe Nataļja Ivanova

Programmas koordinatori:

Karina Borodulina
tāl. +371 26403489,
e-pasts: kari_bo@inbox.lv

Marina Kuzņecova
tāl. +371 26534543
e-pasts: kuznecovamarinap@mail.ru

VISAS PROGRAMMAS IR BEZMAKSAS

Vairāk par mums Jūs varat
uzzināt mājas lapā

www.insult.lv

vai rakstot uz elektronisko adresi:
vigor.insult@gmail.com



Buklets izdots, pateicoties Rīgas Domes Izglītības, Kultūras un Sporta departamenta finansiālajam atbalstam, Sabiedrības integrācijas programmas ietvaros.

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



PSIHOLOĢISKĀS REHABILITĀCIJAS PROGRAMMA

“VIGORA” CEĻVEDIS



ATJAUNOŠANĀS PĒC INSULTA – TĀ IR:

- piepildīšanās ar dzīvības spēku;
- dzīves pilnīguma izjūtas iegūšana;
- jaunu spēju atklāšana.

ATJAUNOŠANĀS IR IESPĒJAMA, JA:

- savienojas rūpes par organismu, dvēseli un dzīves veidu;
- cilvēks pats soli pa solim un sistemātiski, aktīvi darbojas;
- tiek iegūtas jaunas spējas zaudēto vietā.

IEKĻAUŠANĀS SECĪGUMS

MŪSU ATJAUNOŠANĀS PROGRAMMĀ PĒC INSULTA

CILVĒKS ATNĀK UZ "VIGOR"	
Pamata nodarbības	Individuālā papildu kompleksa izvēle (pēc nepieciešamības un ieinteresētības)
Tikšanās klubs	Darbnīcas: Sensomotorā korekcija; Veselības darbnīca: locītavu vingrināšana; Runas darbnīca;
Ievada saruna	Art-darbnīca "Māksla dzīvot"; Izziņas darbnīca; Individuālās psiholoģiskās konsultācijas; Atjaunošanās dinamikas individuālā diagnostika.
Tikšanās kaleidoskops "Manu interešu pasaule"	

Klubs – tā ir Tikšanās vienam ar otru, lai saņemtu atbalstu un dzīvesprieku.

Tikšanos kaleidoskops "Manu interešu pasaule" – iespēja apmainīties ar atvērto pieredzi un saņemt svarīgu informāciju - gan par sociālajiem, gan par veselības jautājumiem.

Ievada saruna – iepazīšanās ar jauno dalībnieku, un viņa iepazīstināšana ar mūsu programmu.



Lai piedalītos Darbnīcu programmā, nepieciešams regulārs kluba nodarbību un tikšanos Kaleidoskopa "Manu interešu pasaule" apmeklējums.

RUNAS DARBŅĪCA

- tā ir runas atjaunošana pēc insulta, caur brīvu sa-skarsmi, spēli un vingrinājumu, kas palīdz uzlabot artikulāciju un bagātina aktīvo vārdu krājumu.

KĀDĀ VEIDĀ NODARBĪBAS PALĪDZ:

- izveidojas individuāli runas atjaunošanas un attīstīšanas paņēmieni
- izprast, ka runas atjaunošana – tā ir interesanta un aizraujoša nodarbe;
- rodas iespēja pastāstīt par sevi, dalīties pieredzē, palīdzēt viens otram un tajā pašā laikā visu laiku runāt, pat nepamanot, ka tas izdodas.

KĀ NOTIEK NODARBĪBAS:

- vienu reizi divās nedēļās;
- nepieciešama regulāra vingrinājumu atkārtošana mājās;
- svarīgi pildīt nodarbību vadītāja rekomendācijas.



AR KO NODARBĪBAS NODERĪGAS, PĒC VIGORIEŠU DOMĀM:

- „Katrā nodarbībā kaut ko pārvaru: lūk, šodien izteicu ātrrunas teikumu.”
- „Patīk, ka satieku biedrus un varu jau pati runāt, kaut arī nedaudz.”
- „Es jau brīvāk izsaku domas, nav saspringuma, vārdi no pasīvā vārdu krājuma pāriet aktīvajā runā.”

„Es ticu, ka cilvēks spēj runāt saprotami un pat iedvesmojoši, mēģinot, dzirdot atbalsta vārdus un redzot, kādus rezultātus sasniedz cilvēks pats un citi..”
Vadītāja - psiholoģe Alla Lapševska

ART-DARBŅĪCA "MĀKSLA DZĪVOT"

- tā ir spontāna radišana, eksperimentēšana ar dažādiem materiāliem, kas palīdz skaidrāk ieraudzīt savu dzīves situāciju, atklāt sevī iespējas izpausties, sajūst jaunus spēkus.

KĀDĀ VEIDĀ NODARBĪBAS PALĪDZ:

- mazinās spriedze un nogurums, pamostas dzīvības spēki;
- rodas radoša iedvesma un vēlme šo iedvesmu izmantot dzīvē;
- notiek sevis un savu jauno radošo iespēju atklāšana;
- rodas jauns skatījums uz savu dzīvi.

KĀ NOTIEK NODARBĪBAS:

- vienu reizi divās nedēļās;
- spontāna radošuma veidā, ar piedāvāto materiālu par doto tēmu, uzticoties savai paša intuīcijai.



AR KO NODARBĪBAS NODERĪGAS, PĒC VIGORIEŠU DOMĀM:

- „Patīkami strādāt ar dažādiem materiāliem, kad pats materiāls dod impulsu kaut ko darīt.”
- „Interesanti, kad paši vienkāršākie materiāli darba procesā piepildās ar jaunu jēgu.”
- „Patīk intelektuālā saskarsme ar cilvēkiem par svarīgo un vērtīgo dzīvē.”
- „Interesanti, kad otrs cilvēks veido un redz kaut ko no sava skatu punkta, atklādamies mums jaunā veidā.”
- „Ir pārsteidzoši iet dvēseles dziļumos un atklāt negaidītus slāņus.”

„Es ticu, ka, uzticoties sev, ļaujoties radošai darbībai ar iedvesmu, spontāni, cilvēks satiekas ar savu dabisko spēku, atklāj dzīves resursus.”
Vadītāja - psiholoģe Natālija Ivanova

VESELĪBAS DARBŅĪCA: LOCĪTAVU VINGRINĀŠANA

- tas ir īpašs, atjaunojošs vingrinājumu komplekss, kas attīsta kontroles spēju pār sava ķermeņa kustībām.

KĀDĀ VEIDĀ NODARBĪBAS PALĪDZ:

- tiek attīstītas un nostiprinātas locītavas: tās kļūst kustīgākas un elastīgākas;
- paaugstinās cilvēka dzīves tonuss: pieplūst mundrums un aktivitāte.

KĀ NOTIEK NODARBĪBAS:

- vienu reizi divās nedēļās;
- nelielās grupās un individuāli;
- ik dienas vingrinājumus izpildot mājās.



AR KO NODARBĪBAS NODERĪGAS, PĒC VIGORIEŠU DOMĀM:

- „Kājas kustības kļuvušas brīvas un pārvaldāmas.”
- „Atjaunojas kustību koordinācija.”
- „Sāku rakstīt ar labo roku.”
- „Varu kontrolēt savu ķermeni.”

„Es ticu, ka kustības – tā ir dzīve, un var iemācīties kustēties ar minimālu piepūli un maksimālu efektivitāti, apzinoties, kā strādā mūsu ķermenis.”
Vadītāja - psiholoģe Irina Mihaļčik