

Runas atjaunošana pēc insulta  
Logopēda viedoklis un ieteikumi  
Intervijas materiāli

Logopēde **Gunta Ozoliņa**, Latvijas logopēdu biedrības priekšsēdētāja

Strādā Vaivaru rehabilitācijas centrā ar cilvēkiem pēc insulta un galvaskausa-smadzeņu traumām.

Par logopēdi strādā vairāk kā 12 gadus.

Darba pieredze ar cilvēkiem, kuri pārcietuši insultu – 8 gadi.

**Kā Jūs domājat, kāda palīdzība ir jāsaņem cilvēkam, kurš pārcietis insultu?**

Pirmkārt, insulta gadījumā cilvēkam ir jāsaņem medicīniskā palīdzība. Tālāk jāskatās individuāli, dažreiz, piemēram, logopēda vai fizioterapeita palīdzība nav vajadzīga. Rīgā šī sistēma ir labi izstrādāta: ja cilvēks nokļūst slimnīcā (Gaiļezera slimnīcā ir insulta nodaļa), rehabilitācija sākas uzreiz pirmajās dienās. Pēc tam jau cilvēki gaida rindā uz Vaivaru rehabilitācijas centru. Bet tur sākas komandas darbs – ārsts-rehabilitologs, fizioterapeits, ergoterapeits, logopēds, psihologs. Galvenais speciālistu komandas darbā – saprast, kuri galvas smadzeņu rajoni ir bojāti, un tad jau izveidot individuālu programmu katram slimniekam.

Daudzās Latvijas slimnīcās ir rehabilitācijas nodaļas – Daugavpilī, Valmierā, Liepājā un citur.

**Kādas rekomendācijas, „ieteikumus” Jūs sniegtu tiem, kuri nodarbojas ar insultu pārcietušo cilvēku psiholoģisko rehabilitāciju?**

Tā kā insulta laikā var rasties dažāda veida runas traucējumi, psiholoģiskajā rehabilitācijā ir svarīgi izmantot tās cilvēka iemaņas, kuras ir saglabājušās. Eksistē gadījumi, kad cilvēki pēc insulta ilgu laiku vispār nesarunājas, pie tam domāšanas procesi ir saglabājušies. Šādā gadījumā izmanto neverbālās metodikas.

Bieži vien cilvēki, kuri pārcietuši insultu, kautrējas runāt. Ja cilvēks nevar atrast skaņas, bet pēc konteksta var saprast, ko viņš grib pateikt, vēlams pateikt viņam priekšā, taču neuzbāzīgā veidā. Piemēram, parādīt artikulāciju, tātad, pateikt pirmo zilbi ar lūpu kustībām. Tāpat ir svarīgi, lai speciālists sēdētu pretī, jo ir svarīgs vizuālais kontakts. Cilvēkiem, kuri pārcietuši insultu, vispār ir grūti pieņemt palīdzību, jo viņi jūtas bezpalīdzīgi un tādēļ kautrējas (brīžiem pat izjūt stipru kaunu). Ja cilvēkam izrāda uzmanību, tad ar laiku palīdzība viņam būs nepieciešama arvien mazāk un mazāk.

Tomēr runas traucējumi var būt dažādi, un katram slimniekam ir sava specifika. Piemēram, kad ir bojājums citā galvas smadzeņu rajonā, artikulācijas rādīšana slimniekam būs neefektīva, vienkārši tāpēc, ka viņš nesaprot un neklausās citos cilvēkos. Šādā runas saprašanas traucējumu gadījumā speciālistiem ir jādod slimniekam nevis plaša informācija, bet dozēti – īsām frāzēm un pauzēm, lai cilvēks to varētu uztvert. Šādu cilvēku nav mazāk kā ar artikulācijas traucējumiem, vienkārši viņi mazāk iziet sabiedrībā, tā ir kā zemūdens daļa.

Tādejādi var secināt, ka pirms psiholoģiskās rehabilitācijas svarīga ir ārsta konsultācija, kurā konkrētais slimnieks tiek izmeklēts, lai saprastu, kāda veida traucējumi viņam ir, un noteiktu, kā viņam labāk palīdzēt.

### **Pastāstiet, lūdzu, sīkāk, ar kādiem runas traucējumiem, pēc Jūsu domām, visbiežāk saskaras cilvēki, kuri pārcietuši insultu?**

Runas traucējumi var būt dažādi, piemēram, cilvēkam pašam ir grūti izteikties. Variācijas arī var būt dažādas, piemēram, uz jautājumu cilvēks var atbildēt tikai ar galvas mājieni vai rokas pacelšanu. Viegļākos gadījumos slimnieks jau uzreiz var izteikt dažus vārdus vai pat teikumus, var kaut ko atkārtot, tomēr dažreiz notiek arī tā, ka slimnieks spēj kaut ko pats pateikt, bet to atkārtot viņš jau vairs nevar.

Gadās, ka cilvēks var sarunāties, taču cieš viņa valodas gramatika, tā vairs nav pareiza. Ir gadījumi, kad slimniekam ir grūti sākt runāt, pirmās vārda skaņas viņš nevar izteikt, un pārējiem rodas iespaids, ka šis cilvēks mazliet stostās. Tomēr tas absolūti tā nav.

Ar runas izpratni arī var būt dažādas grūtības. Var būt, ka cilvēks principā nesaprot viņam adresēto runu, bet var būt, ka saprot daļēji, tas atkarīgs no tā, kas ir bojājumu pamatā. Iespējams, cietusi verbālā atmiņa – cilvēks atceras tikai pirmos vārdus, bet pārējos – vairs ne. Turklāt viņš īsti neizprot teikto.

Notiek arī tā, ka cilvēks saprot viņam adresēto runu, taču viņam šķiet, ka kaut kas paslīd garām nesaprasts, piemēram, prievārdi, loģiski-gramatiski sarežģīti izteicieni. Var būt arī tā, ka cilvēks saprot viņam adresēto runu pārāk konkrēti un viņš nespēj izprast vārdos ietvertu, apslēpto jēgu.

Turklāt bieži gadās vārdu izrunas traucējumi, jo ir bojāti noteikti muskuļi, kuri darbojas skaņu izrunāšanas procesā. Pie tam šie cilvēki zina, kā kaut ko pateikt, bet viņu runa atpaliek, turklāt tā ir ļoti neskaidra. Pēc insulta var pat izmainīties balss tembrs un stiprums.

### **Sakiet, lūdzu, kādas pēc insulta var būt runas atjaunošanas psiholoģiskās grūtības?**

Var būt arī tīri psiholoģiskas grūtības. Rehabilitācijas sākumā cilvēkiem rodas cerība, un viņi priecājas, cik labi notiek runas atjaunošanās, un cer, ka tā būs arī turpmāk. Diemžēl ne vienmēr tā notiek. Reizēm dinamika paliek mērenāka, bet pēc tam atkal var būt strauja uzlabošanās. Un to cilvēkam ir grūti pārciest, viņam jāsamierinās, ka dažreiz turpmākais progress ir jāpagaida. Tāpat arī cilvēks var apzināties, ka ne viss atjaunojas, un arī to brīžiem ir grūti pieņemt.

### **Kā Jūs domājat, ar kādām grūtībām parasti saskaras insultu pārcietušo cilvēku radnieki?**

Ja runa ir traucēta, viņi var nezināt, kā atrast kontaktu ar slimnieku. Mēs aicinām slimnieku radniekus uz nodarbībām, lai viņi redzētu, kā mēs strādājam, parādām kādus vingrinājumus, lai viņi varētu mājās tos veikt kopā. Dodam padomus, kā, atkarībā no bojājuma veida, atvieglot komunikāciju ar insulta slimnieku, jo mutiskā runa – tā nav vienīgā saziņas forma.

Gadās, ka radnieki uzņemas pārāk lielu aizbildniecību pār insulta slimnieku, tādejādi atņemot viņam vēlmi censties pašam. Bet dažos gadījumos tieši otrādi, viņi no slimnieka prasa pārāk daudz, un tas pastiprina slimnieka depresivitāti.

### **Kā Jūs domājat, kādas ir galvenās vajadzības cilvēkiem, kuri atjauno runu pēc insulta?**

Vajadzības ir dažādas, atkarībā no cilvēka. Ir gadījumi, kad cilvēks atjaunošanās procesā sarunājas sadzīves līmenī, taču viņš jūt, ka šī runa nepavisam nav tāda, kāda tā bija agrāk. Bieži neapmierinātība ar savu runu var parādīties, ja pirms insulta cilvēks labi pārvaldīja savu runu vai runa pat bija viņa maizes darbs. Tad, sarunājoties sadzīves līmenī, viņš nejūtas līdz galam apmierināts.

### **Bet kādas, pēc Jūsu domām, ir galvenās insultu pārcietušo cilvēku radnieku vajadzības?**

Vispirms radniekiem ir vajadzība pēc informācijas. Tāpēc, ka viņi īsti neizprot, kas ir noticis un ko tagad darīt. Kā tagad izmainīsies slimnieka un viņu pašu dzīve, uz ko viņiem jābūt gataviem, kāda kopšana slimniekam vajadzīga.

### **Kāda, Jūsaprāt, ir vislabākā runas atjaunošanās prognoze pēc insulta?**

Iespējams, ka insults vispār neskar runas centrus, tādā gadījumā runa paliek normas robežās.

Insulta laikā asinsrite var tikt traucēta dažādos galvas smadzeņu centros, tādēļ pat atkārtota insulta gadījumā runa var netikt traucēta. Tas ir, nevar teikt, ka ar katru insultu runa kļūst aizvien sliktāka un sliktāka. Bet pats galvenais – vai cilvēks, kurš pārcietis insultu, nodarbojas ar savu runu, cik daudz viņš sazinās, un kādus pūliņus velta, lai pārvarētu savas runas grūtības.

### **Un kāda ir pati sliktākā prognoze?**

Tas atkarīgs no tā, kurš runas centrs ir bojāts un, vēlreiz atkārtosos, – cik centīgi cilvēks darbojas, izpilda speciālus runas vingrinājumus un sazinās, neskatoties uz grūtībām. Katrs gadījums ir individuāls, un cilvēka atjaunošanās iespējas arī ir atšķirīgas. Kad mēs sākam strādāt komandā, mēs izvirzām reālu mērķi, novērtējam, ko slimnieks var izdarīt dažādās sfērās (kustībās, runā, izziņas sfērā u.t.t.). Gadās, ka mērķis ātri tiek sasniegts, tad izvirzām nākamo mērķi.

### **Ko Jūs ieteiktu cilvēkiem, kuri pārcietuši insultu?**

Vispirms - nodarboties ar sevi. Piemēram, katru dienu 20 minūtes veltīt runas attīstīšanas vingrinājumiem. Tomēr mēdz būt tā, ka patstāvīgi paveikt to nav iespējams, tādēļ vajadzīga radnieku palīdzība.

Galvenais – nesatraukties, ja iesākumā nebūs progressa, jo, lai progress būtu, ir nepieciešams laiks un piepūle.

### **Ko Jūs ieteiktu insulta slimnieku radniekiem?**

Pēc iespējas vairāk nodarboties ar slimnieku. Un vēl – adekvātu attieksmi pret slimību un slimnieku, lai nebūtu pārāk liels aizbildnieciskums vai, tieši otrādi, – pārmērīgs prasīgums.

### **Padalieties, lūdzu, kas Jums šķita svarīgs mūsu sarunā?**

Iespēja izstāstīt par traucējumiem cilvēkiem pēc insulta, kam ir vajadzība pēc informācijas. Tāpat arī svarīgi uzsvērt, ka katrs gadījums ir individuāls.

Latvijā ir ļoti maz logopēdu, kuri strādā ar pieaugušajiem, pamatā logopēdi strādā ar bērniem. Ir pat mīts, ka logopēds strādā tikai ar bērniem, taču arī pieaugušajiem bieži vien ļoti ir nepieciešama logopēda palīdzība.

P.S. Patstāvīgām nodarbībām iesakām izmantot šādas grāmatas:

1. Амосова Н.Н., Каплина Н.И. Практические упражнения для восстановления речи у больных после инсульта, черепно-мозговой травмы и других заболеваний мозга. М. 2005. Аст - Астель.
2. Визель Т.Г. Как вернуть речь. М. 2005. Творческий Центр Сфера.

*Intervēja Jūlija Zubkova, biedrības „Vigor” brīvprātīgā  
Tulkoja Zane Spurava, biedrības „Vigor” brīvprātīgā*