

«Vigor» (tulkojumā no latīņu valodas «dzīves spēks», «dzīves enerģija»)

- insultu pārcietušo cilvēku, viņu radnieku un vienkārši labu, atsaucīgu cilvēku, kuri ir gatavi sniegt nepieciešamo psiholoģisko atbalstu, biedrība.

BIEDRĪBA IR RADĪTA AR MĒRĶI:

- apvienot insultu pārcietušos cilvēkus un visus ieinteresētos savstarpējās palīdzības un atbalsta sniegšanai;
- attīstīt psiholoģiskās rehabilitācijas programmu Latvijā;
- informēt un izglītēt iedzīvotājus par slimības specifiku, psiholoģiskās rehabilitācijas nepieciešamību un iespējām;
- izpētīt sociālos priekšstatus par insulta specifiku un insultu pārcietušo cilvēku psiholoģiskās rehabilitācijas iespējām;
- piesaistīt sabiedriskās, valsts un privātās organizācijas atbalsta un palīdzības sniegšanā insultu pārcietušajiem cilvēkiem.

LAI PNI LŪDZAM VISUS IEINTERESĒTOS!

2008 g. - pirmais izdevums pateicoties Rīgas Domes Labklājības departamenta finansiālajam atbalstam.

2011 g. – atkārtots izdevums pateicoties Borisa un Ināras Teterevu fonda, Latvijas Kopieniu iniciatīvu fonda un Rīgas Domes Labklājības departamenta finansiālajam atbalstam.

2012 g. – atkārtots izdevums pateicoties Rīgas Domes Izglītības, kultūras un sporta departamenta finansiālajam atbalstam Sabiedrības integrācijas programmas ietvaros.

PSIHOLOĢISKĀ ATBALSTA FORMAS 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

VIGORIEŠI PAR "VIGOR":

- "Jūtos pasargāta, zinu, ka es neesmu viena mūsu sabiedrībā."
- "Mana dzīve kopā ar "Vigor" kļūst piesātināta - daudz tikšanos un iespaidu."
- "Vieglāk ir raudāt kopā ar kādu, nevis vientulībā, varu citus uzklaut un pati pastāstīt."
- "Parunāt par svarīgo - tas vien ir patikami, turklāt "Vigorā" es uzzinu daudz noderīga, daudz ko iemācos."

PROGRAMMAS KOORDINATORI:

Karina Boroduļina

tel. 26403489

e-pasts: kari_bo@inbox.lv

Marina Kuzņecova

tel. 26534543

e-pasts: kuznecovamarinap@mail.ru

Sīkāk par mums Jūs varat uzzināt mājas lapā

www.insult.lv

vai rakstot uz elektronisko adresi

vigor.insult@gmail.com



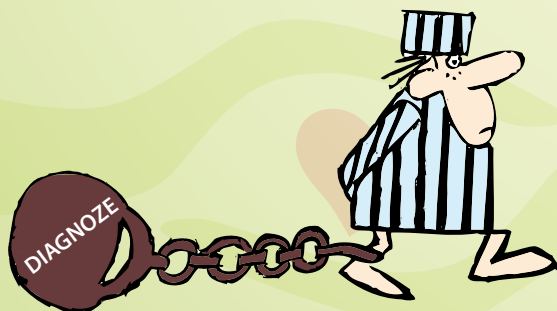
**INSULTS:
SAPRAST UN
PĀRVARĒT**

*Insultu pārcietušajam
cilvēkam, viņa radniekiem
un jebkuram nevienaldzīgajam*

ESIET VESELI!



- Insults – smadzeņu asinsrites pēkšņs traucējums, kas rada atsevišķu smadzeņu daļu bojājumus.
- Insults ir 3. izplatītākā slimība pasaulē pieaugušo vidū.
- Vidējie statistiskie saslimšanas rādītāji attīstītajās valstīs – aptuveni 2 500 gadījumu uz 1 miljonu iedzīvotāju gadā.
- Latvijā insults notiek vairāk nekā 200 cilvēkiem uz 100 tūkstošiem iedzīvotāju gadā.
- Pēc neirofiziologu datiem, galvas smadzeņu funkciju kompensācija un atveseļošanās līdz normai ir iespējama, veicot aktīvu rehabilitāciju, pat, ja ir saglabājušies tikai 20% nervu audu.
- Patstāvīgi darbojoties ikdienas dzīvē, atveseļošanās var sasniegt 47 – 76 % gadījumu.



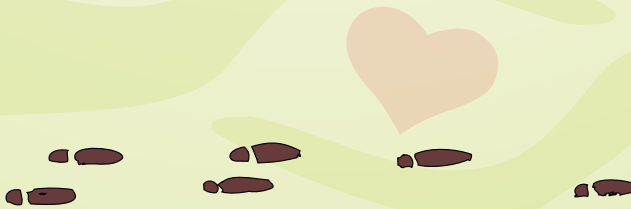
INSULTA SEKAS

IESPĒJAMĀS INSULTA SEKU IZPAUSMES:

- Jūtības traucējumi (dzirdes, redzes, sāpju u.c.).
- Kustību traucējumi: koordinācijas traucējumi, kustību ierobežotība.
- Apziņas traucējumi: apziņas zudums, dezorientācija laikā un telpā.
- Runas traucējumi: saprašanas pasliktināšanās un/vai nespēja runāt, rakstīt, lasīt, skaitīt.
- Psihisko funkciju traucējumi: atmiņas pasliktināšanās, uzmanības koncentrēšanās spējas pazemināšanās.
- Emocionālie-gribas traucējumi:
 - paaugstināts uztveres jutīgums un raudulība;
 - aizkaitināmība un kaprīzums;
 - takta un mēra sajūtas zudums;
 - apātija – intereses zudums par dzīvi, vēlmiju trūkums, vienaldzība pret sevi;
 - dzīves jēgas zudums, nespēka izjūta;
 - gribas izpausmju trūkums;
 - ātra garastāvokļa maiņa;
 - kritiskuma mazināšanās (arī pret sevi).

IESPĒJAMIE CILVĒKA PĀRDZĪVOJUMI PAR SAVU STĀVOKLI PĒC INSULTA:

- Dvēseliska sāpe par ierastā dzīvesveida un paziņu loka zaudējumu, apjukuma izjūta.
- Kauns par savu bezpalīdzīgo stāvokli.
- Bailes būt par nastu saviem tuviniekiem.
- Skumjas un ilgas izolācijas dēļ.
- Dusmas un naidis uz likteni, savu stāvokli, apkārtējiem.
- Bailes kļūt par invalīdu uz visu mūžu.
- Pārliecības trūkums par ātru izveseļošanos.
- Grūtsirdības izjūta, skats uz pasauli caur „melnām brillēm”.



ATVESEĻOŠANĀS IESPĒJAS

ATJAUNOJOŠĀ PERIODA ILGUMS UN GAITA MĒDZ BŪT DAŽĀDI, ATKARĪBĀ NO:

- slimnieka vecuma;
- hroniskajām saslimšanām;
- galvas smadzeņu bojājuma zonas un intensitātes;
- pēcinsulta sarežģījumiem;
- iespējas izmantot rehabilitācijas nodarbības (fizioterapija, ergoterapija, masāža, reitterapija, hidroterapija, logopēda palīdzība u.c.);
- tuvinieku atbalsta;
- slimnieka gatavības pieņemt atbalstu un palīdzību pēc insulta;
- paša cilvēka aktivitātes;
- savas dzīves izmaiņu pieņemšanas;
- jaunu mērķu, perspektīvu un iespēju meklējumiem;
- personīgās gribas.

INSULTS – TĀS IR DZĪVES IZMAIŅAS NE TIKAI SLIMNIEKAM, BET ARĪ VIŅA TUVINIEKIEM.

ĢIMENĒ PARĀDĀS IESPĒJA:

- izmainīt dzīves veidu un kārtību;
- izmainīt attieksmi pret savu veselību;
- pārbaudīt dzīves prioritātes un noteikt jaunus orientierus;
- iepazīt atveseļošanās un rehabilitācijas likumsakarības;
- savstarpēji satuvināties.

