

Валентина Мартиненко

Меня зовут Валентина, мне 67 лет, по специальности технолог по обработке металла резанием. Окончила Рижский индустриальный техникум (хотя, если честно, терпеть не могу математику и физику!). Мы с Валиком учились вместе на одном факультете, но на разных отделениях. Я пошла работать по специальности, а Валик — в полицию. Я работала конструктором-технологом в бюро стиральных машин и там снова встретила его. Работала также на ювелирных фабриках мастером, а еще в воинских частях закрытого типа. Окончила институт в Ленинграде, чтобы работать по стандартизации приборов. По этой специальности я в войсковой части и работала. Закончила же я свою карьеру в 1991-м, когда все войсковые части уехали в Россию.

Я тоже инвалид 2-й группы: в 2006 году меня укусил клещ. На экспертизу я его не отвозила, а через восемь месяцев в транспорте просто потеряла сознание. Меня увезли в больницу и сделали пункцию спинного мозга. Оказалось, что это болезнь Лайма, весь организм уже был заражен. Если в течение месяца обнаружить эту болезнь и пройти курс лечения антибиотиками, то можно практически вылечиться, а в моем случае прошло слишком много времени, и у меня отнялась вся правая сторона. Начали страшно болеть суставы, ноги, позвоночник, колени — в общем, все места, где есть нервные окончания (болезнь Лайма действует как раз на них). Рука не работала, на ногу встать не могла. Отсутствовала чувствительность. Мне дали пожизненную группу инвалидности.

Мой врач-невролог сказала, что мне надо смириться, но я просто не могла себе этого позволить и остаться парализованной. Самолюбие, что ли? Возраст у меня был небольшой — 55 лет. Я подумала: если я буду лежать, то зачем вообще жить? Тогда я стала сама себя вытягивать. Было очень тяжело. Дочка не помогала — мы с ней тогда были в ссоре, муж уходил на работу, я справлялась сама. Выползала ночами на лестничную площадку, ползала на четвереньках, спускалась и поднималась по перилам. Я работала бухгалтером в одной фирме. Когда это случилось, директор магазина, очень хороший человек, сказал: «Так, нечего дома валяться. Выходи на работу». Я говорю: «Я не могу... Я по лестнице подняться не могу! Я хромаю. У меня руки трясутся». А он: «Начинай заниматься физической работой. Будешь уборщицей. Я тебе буду платить больничный». Это был ад! Я же ничего в руках не могла удержать! Ведро с водой пыталась поднять раз десять, разливала все... Но благодаря этому директору я и выкарабкалась. Он мне не дал раскиснуть, он меня сначала заставил работать, а потом поддерживал.

Никто не верил в меня. Даже врач не могла потом поверить, что я справилась с этой болезнью. Хромала, правда, я еще лет шесть. А сейчас внешне вы никогда не поймете, что я болела. Хотя компьютерное обследование, которое мне недавно делали, показало, что у меня полный паралич правой стороны. Восстановилась я за три года. В первый год меня постоянно пичкали всякими лекарствами, пока не начали отказывать почки. Тогда я решила перестать пить любые лекарства. Сейчас каждое утро делаю упражнения. Если я неделю не позанимаюсь, то потом начинают ужасно болеть суставы. Так что я себя мучаю, заставляю поддерживать форму.

А у Валентина инсульт случился в 2015 году. До этого он работал охранником в банке. А еще раньше 20 лет у него была такая тяжелая работа, что приходилось не спать по

несколько суток. Были страшные головные боли около пяти лет. Я брала направление к врачу, и мы начинали ругаться. Я говорила: «Валя, сходи к врачу!» А он мне отвечал: «Это вы, женщины, любите по врачам ходить, а мы — нет! Я здоров, мне ничего не надо. И вообще, это моя голова и мое дело». И вот результат. У него от природы густая кровь. Если бы ему сделали шунтирование, инсульт можно было бы избежать.

Был первый час ночи, мы легли спать. Вдруг он вскрикнул и упал на пол, на живот. Я его попыталась развернуть, увидела, что лицо перекосилось, левая сторона лица начала дергаться. Он пытался что-то сказать, но ничего не получалось. Услышала только: «Я не чувствую левую сторону...» Сразу поняла, что это инсульт. Хотя я на тот момент практически ничего не знала об этой болезни, но однажды, пока ждала очередь в больнице, листала брошюру об инсульте, так что о первых признаках инсульта имела представление. В течение трех минут вызвала скорую. Врачи приехали, его перевернули. Он лежал, как солдат. Положили на носилки, и мы поехали в больницу. Меня начало трясти. Охранник принес стакан воды. Была одна мысль: чтобы он остался жив и в здравом уме. Потом вышел врач, сказал, что у Валентина обширный инсульт и посоветовал ехать домой, а утром возвращаться к девяти.

У меня не было истерики. Во-первых, тогда у меня был старенький папа, за которым тоже надо было ухаживать, и я была довольно-таки замученная. Да и вообще, осознание и страх появились потом. А когда инсульт случился, я просто быстро действовала. Дома выпила таблетки и стала ждать утра. Внутри все трясло, говорить не могла. Ночь провела, будто под гипнозом. Дочери не стала звонить ночью — ей утром на работу, а что она может сделать? Страх усугублялся тем, что все Валины коллеги, у которых был инсульт, умирали сразу, не приходя в сознание. И я страшно боялась его потерять — мы вместе уже 47 лет, никогда надолго не расставались, и жизни без него я просто не представляла. Утром я пришла в больницу. Вид у него, конечно, был ужасный — весь под системами, весь белый, как будто из него всю кровь выкачали. Пытался мне объяснить, что очень замерз. Я его переодела, начала растирать. Руки и ноги были совершенно ледяными. Каждый день к нему приходила. Поскольку были рождественские праздники, врачей в больнице почти не было, и уже на девятый день его выписали. Ваши, мол, проблемы. Скорая за деньги привезла его домой, положила на кровать и быстро уехала. Дочь приехала, двадцать минут постояла и ушла. И я осталась один на один с этой бедой. Самыми тяжелыми были первые полгода. Врач-невролог сказала, что то, что удастся сделать в первые полгода, уже и останется. Так, в общем-то, и вышло. Это была очень тяжелая форма инсульта — были повреждены и правое, и левое полушария головного мозга. Почти полтора года он был не в состоянии что-то делать сам. Немного говорил только. Мне пришлось очень тяжело, да еще мой старенький папа тоже требовал внимания. Но можно сказать, что полтора года я провела у Валиной кровати. Работу, конечно, пришлось бросить и проводить с ним 24 часа в сутки. А как иначе?

Парализованный человек лежит — поесть сам не может, попить не может. Да даже повернуться сам не может! Пять раз в день переворачивала. На четвертый, помню, я настолько вымоталась, что не было сил его перевернуть. И сразу появились пролежни. Это жуть. Все дни уходили на него. Растирала, массировала, переворачивала, поднимала ноги, мыла, меняла все, придумывала, чем покормить — он же глотать не мог. Потом кормила с ложечки. Занималась, как с ребенком, учила звуки проговаривать. Но когда

занимаешься с ребенком, видишь прогресс, интерес в глазах. Ему же было все равно, особенно первые четыре месяца. Абсолютно все равно — есть я рядом, нет меня. Он просто хотел покоя. А я ему сказала: «Покой тебе будет только сниться. Ты будешь ходить».

Танцевали танго: я включала музыку, и мы тихо, обнявшись, шли от кровати до подоконника — метра три, а потом обратно. Его нельзя было оставлять. У него были судороги, мог просто свалиться с кровати. Когда мне надо было отойти, например, приготовить еду, сбегать в магазин или к семейному врачу, то приходилось его заворачивать, как куклу. Я очень боялась, что я усну, проснусь, а он умер. Я шесть раз буквально вытаскивала его с того света, когда у него вдруг просто останавливалось дыхание. Надо было быстро выбить воздушный комок, который не давал ему сделать вдох. А до скорой пока дозвонишься... Спать с ним рядом не могла: у него были конвульсии, парализованная рука могла вдруг непроизвольно сильно ударить. Поэтому я спала так: голову клала на кровать, а сама сидела на полу. Ведь надо было его контролировать, чтобы он, не дай Бог, не задохнулся. Никому такого не пожелаю. Врачи сказали, чтобы я силы зря не тратила, он будет лежачим, в лучшем случае будет сидеть: «Время лечит, надо ждать. Если ему дано выжить, выживет. Нет, значит, нет». Я говорю: «Ну а мне что делать?» «А ничего, — говорят. — Пускай лежит». Да ведь если ничего не делать, то он так и будет лежать, он таким и останется!

Я злая на санаторий «Вайвари». Я к ним привозила его ходячим, а увозила сидячим. Они ничего не делали. Первое время я приезжала туда постоянно, возила его на море, заставляла понемногу ходить. Они же не прилагали никаких усилий. Думаю, они считают, что пожилые люди — это уже отработанный материал, на который не надо тратить сил. Поэтому, если родственники инсультника не вложат много труда в его восстановление, то результата и не будет. Это я вижу на примере многих моих знакомых. И мне реабилитолог сказала, что, если бы не я, он остался бы лежачим. А я просто очень хотела, чтобы он жил. Поэтому столько усилий и потратила. Ну и, поскольку я сама когда-то была почти в таком же состоянии, я понимала, как важно заставлять заниматься (он же совсем ничего не хотел делать!), особенно в первые полгода.

Похудела я на двадцать килограммов. А по истечении полутора лет сказала: «Все. Я свою миссию выполнила. Я устала. Дальше — сам». У меня все болело: суставы, я растянула сухожилия, надорвала позвоночник, пока его переворачивала. Сажу на обезболивающих. Все ладони были в буграх, больно было дотрагиваться, а пальцы и сейчас разогнуть не могу. Я поняла, что просто останусь без рук, если буду продолжать его массировать. Ведь массажирование — это не просто погладить, надо силу приложить. И врач сказал: «Если ты будешь так продолжать, будешь всю себя отдавать ему, ты просто уйдешь раньше него». Выше головы не прыгнешь. Я полгода не спала спокойно. И мечтала о том, чтобы поспать и не думать о том, что он сейчас упадет с кровати, задохнется или что-то ещё случится. Друзья все моментально после случившегося стали глухими и немыми: не звонили и не интересовались. Просто исчезли из нашей жизни. Даже самые близкие. А я мечтала просто о том, чтобы мне дали час передышки. Поиграли с ним, почитали ему, побыли с ним. Сейчас его друзья звонят, но очень редко и почему-то мне. Спрашивают, как он, или начинают поучать, как и что надо делать. Вот друг детства объявился и звонит, конечно, мне. Я говорю: «Почему ты ему лично не можешь позвонить?» — «А он не разговаривает,

отвечает односложно...» — «А ты разговаривай, заставляй, ты же его друг! Уже 40 лет друг!» В ответ — тишина. Моя лучшая подруга отвернулась от меня сразу. Только сейчас немного общаемся, но я довольно отстраненно и настороженно веду себя, потому что она пропала в тот момент, когда мне действительно нужна была помощь: чтобы со мной поговорили, чтобы меня успокоили, чтобы кто-нибудь просто пришел в гости на чай. Сейчас, конечно, гораздо легче. Появилось немного времени на себя. Я люблю заниматься растениями, огородом. Это моя отдушина. А еще иногда, когда все достанет, сажусь за руль и катаюсь по городу. В 65 лет села за руль. У нас была машина, на которой раньше ездил Валик. Но она была большая для меня. Мне помогли ее продать и купить новую, маленькую. Где-то пять месяцев я училась вождению. И плакала, и нервы здорово попортила. Потому что водительские права я получила где-то 35 лет назад, но за это время ни разу не села за руль. Муж машину не давал, да я и не просила. Один раз попросила, он начал ворчать, что, мол, я не туда нажимаю и сейчас вообще все сломаю. А тут так сложились обстоятельства, что без машины просто тяжело. И мне так хотелось сесть за руль и водить! 35 лет мечтала. И в 65 лет начала. Когда друзья узнали, подумали, что я чокнутая. Конечно, очень было трудно. Нанимала преподавателей, а потом сама ночью выезжала в город и ездила по улицам. Тренировалась парковаться, практиковала повороты, задний ход. В таком возрасте это очень сложно. Но машина — необходимость, поэтому я справилась.

Однажды шла на огород и зашла по дороге в приют для животных. Мне показали собачку, чихуахуа. Я ее забрала домой. Назвали ее Абинькой. Валентин очень любит ее. Этот маленький комочек шерсти заставляет Валика улыбаться, хотя вообще по жизни он улыбается очень редко. И еще, что очень важно, Абинька заставляет нас двигаться. После инсульта Валентина я стала внимательнее к людям, замечая тех, кто тоже пережил это. Иногда хочется подойти, что-нибудь сказать, что-то посоветовать. Как-то на улице подошла к мужчине после инсульта, разговорились, рассказала ему о Валентине (он еще был лежачим). А он мне сказал: «А от меня жена ушла сразу. Сказала, что с таким калекой жить не хочет». Такое очень часто происходит. И это так страшно, когда людям приходится не только бороться с последствиями инсульта, но делать это в одиночку. Это трагедия. По таким людям сразу видно, что им не хватает заботы. Я раньше этого всего не замечала. Улыбаются-то ведь многие, не только те, у кого все хорошо. Однажды была в доме престарелых. Те старички, которые могут двигаться, часами сидят в холле и ждут, что их заберут. Я шла оттуда и плакала. Не хочу, чтобы такая судьба постигла Валика. Однажды познакомилась с молодой женщиной, у которой тоже был инсульт, ее зовут Алена Богданова. Она нам посоветовала обратиться в «Вигор». Мы съездили, и в «Вигоре» Валик сразу начал общаться. Там все с похожими проблемами, поэтому им легче друг друга понимать. Нам нравится ездить на экскурсии, в поездки. Сначала в «Вигор» я его сопровождала, а потом он выучил маршрут и начал ездить сам. Из всех занятий Валентину больше всего нравятся литературные. Он любит стихи, любит Пастернака, Цветаеву, Есенина, Пушкина. Сам тоже пишет стихи. Он в «Вигоре» — ответственный по литературе, и это очень хорошо, потому что он занят и знает, что кому-то нужен. Хотя он мало рассказывает о своих впечатлениях, но я знаю, что для него «Вигор» — это жизнь.

«Вигор» подарил нам много неожиданных подарков. Однажды Валика, например, отправили к зубному врачу. Мне подарили купон в маникюрный салон. Картины дарили, книги, билеты в театр. Однажды даже два пригласительных билета в армянский ресторан, очень запомнилось.

Когда я сильно устаю, я иду гулять в Верманский парк. Когда на душе тяжело, включаю дома музыку и начинаю танцевать. Я раньше танцевала в ансамбле, поэтому люблю и умею это делать. Это помогает на время забыть о проблемах. А их много. Раньше Валентин выполнял всю мужскую работу, скажем, на даче. А теперь все это надо делать мне: то крыша провалилась, то кран потек, то скамейка сломалась. Но Валик, конечно, старается помогать, по мере своих сил.

Когда с близким человеком случается беда, важно запастись терпением. Нельзя ругаться, осуждать, нервировать. Но так же, как не существует универсального лекарства, которое поможет всем, так и посоветовать что-то конкретное родственникам людей после инсульта, дать им какую-то четкую инструкцию — невозможно. Главное — все замечать, быть внимательным. Поэтому, как мне кажется, по-настоящему ухаживать за человеком может тот, кто любит его. Я всегда замечала, что надо делать, просто интуитивно чувствовала. Так что я не хочу давать какие-то советы, это ни к чему.

Иногда мы скандалим, иногда ругаемся, иногда раздражаем друг друга. Но это намного лучше, чем жить одной. Ты понимаешь, что в тебе нуждаются. И как бы ты себя ни чувствовал, надо себя заставить встать, что-то приготовить, что-то сделать. Это очень важно.

*Беседу провела и записала Татьяна Андриец
Май 2020 г.*