

Светлана Воробьева, жена Валерия

Меня зовут Светлана, мне 70 лет, по профессии я воспитатель детского сада, четыре года проработала воспитательницей, но жизнь сложилась так, что нужно было идти работать на завод, ради квартиры. В моей семье нас четверо: мой муж Валерий, сын Евгений и дочь Юлия. Сейчас дети уже взрослые и живут отдельно со своими семьями. Юлия рано вышла замуж и родила нам внучку, сейчас ей уже 25 лет, учится в колледже на фотографа. У Евгения старший сын в 4 классе, а дочке шесть лет, ходит в детский сад. В 2005 году 15 января, в субботу, у моего мужа Валерия случился инсульт. Раньше я абсолютно ничего об этой болезни не знала. Теперь знаю, что это самая тяжелая и опасная болезнь. До болезни Валерий был спортсменом, много ходил в походы на катамаранах, байдарках — на Кавказе, Алтае, Дальнем Востоке. Был физически тренирован — деревенский парень, все детство провел на улице, бегал, прыгал, ходил на рыбалку, по деревьям лазил.

В прошлом муж был начальником цеха на военном заводе — ответственная работа, много волновался за все и за всех. В 1993 году, когда закрылись заводы, пришлось выживать, зарабатывать любыми способами. Многие люди пошли торговать на базар, вещами и продуктами. Мы с Валерой продавали одежду, даже пришлось свою фирму открыть, чтобы все было официально. Потом Валерий через знакомого по заводу устроился в фирму «ПРОТАК», которая устанавливала сигнализации, занимался в основном электромонтажом, а это работа в тяжелых условиях, на большой высоте — и в дождь, и в снег, и в холод, и канавы рыть, и по крышам, и в помещениях. Муж не гнушался никакой работы — и пыль, и грязь глотать приходилось. Вставали рано, возвращались поздно, выходных мы оба не знали, много лет проработали без отпусков. Инсульт, скорее всего, из-за такого образа жизни и случился, усталость накопилась.

15 января Валерий собирался на халтуру, встал в 8 утра, побежал мыться, бриться и вдруг быстро вернулся назад. Я не поняла, что с ним: поведение было странное — качается, заваливается на диван, речь пропала, странная улыбка на лице, состояние, будто пьяный. У моего отца был инсульт, но он случился в больнице, и то, что происходило с Валерием, было для меня в новинку. Я открыла окно, дала ему валидол и вызвала семейного врача. Когда увидела его перекошенную улыбку, почувствовала растерянность и страх перед неизвестным, хотя надеялась, что все пройдет. Когда ему и через час не стало легче, я побежала к соседке, она посоветовала сразу вызывать скорую. Приехали два врача с коляской, обследовали, сказали, что случился инсульт и нужно везти в больницу, но надежда есть, так как он еще молодой (56 лет). В больницу Валерий попал только через три часа. Пять дней он лежал в реанимации, потом перевели в общую палату. Пропали движения, речь, глотательный рефлекс, не мог сам сходить в туалет, был очень буйным пациентом — вскакивал и хотел бежать на работу, его привязывали к кровати, чтобы лежал.

В больнице он пробыл 11 дней, но оставался «живым трупом» — ни глотать, ни есть, ни говорить, ни, тем более, ходить не мог. В первые дни, пока Валерий был в палате интенсивной терапии, самым трудным для меня была каждодневная тревога. Наша общая приятельница Лариса, которая ходила с Валерием в походы, сразу обзвонила всех его друзей-водников, и все, кто мог, приходили его навестить, подбодрить, говорили:

«Валерка, вставай, скоро март, воды много на Амате, нас ждут байдарки». Это его воодушевляло и подбадривало. Мне Лариса советовала молиться Богу, рассказывала, что есть критические моменты выздоровления — 5 и 11 дней: если остался жив, значит будет восстанавливаться. Состояние Валерия в первые дни было очень тяжелое, я даже приготовила костюм и рубашку на похороны: человека как выключили, лежал трупом, только моргал. Врачи в больнице Страдыня сначала предлагали оформить Валеру в санаторий, потом, когда увидели, что пациент тяжелый, перестали предлагать. Когда наше пребывание в больнице подошло к концу, я столкнулась с ужасным отношением медицины: «Забирай, куда хочешь». Но я же не врач и не медсестра! Трудно было сориентироваться, за что браться, что делать. Мне подсказали обратиться в картотеку медсестер, которые могут ходить по домам. Второй вариант, который нам предложили, это обратиться в больницу «Бикур-Холим», где есть социальное отделение. Одно место там было, но так случилось, что мы на день задержались в Страдыня, а когда приехали в «Бикур-Холим», наше место уже было занято. Мы еле договорились, чтобы мужа положили в дорогое терапевтическое отделение, но я рада, что так случилось: в социальном отделении мало кто продолжал свою реабилитацию, в основном там оставляли людей дожидаться смерти.

В больнице Валерий находился 40 дней по договору. Там за ним ухаживали и сразу назначили физиотерапевта. Физиотерапевт начала его усаживать и помогать разрабатывать руки и ноги еще в постели; потом отключили зондовое питание, давали жидкое. Пересаживали на коляску, и я возила его по коридору больницы. До того, как мы попали в санаторий, я навещала его каждый день.

Лечащий врач пробил ему санаторий «Яункемери», я жила там вместе с ним в одной палате как сопровождающий. В санатории постоянно подчеркивали важность физкультуры для реабилитации: Валерий занимался эрготерапией и физиотерапией, научился сам одеваться — сначала большую левую сторону, потом правую, научился ходить самостоятельно по длинному коридору санатория с помощью ходунков, научился чистить зубы пастой со специальной крышкой-«кепкой», которую легко открыть. Эрготерапия включала упражнения для рук — круговые движения, настольные игры — поставить в гнездышки нужные предметы. Занимался с логопедом, она дала мне схему занятий для восстановления речи, и я продолжала заниматься с ним дома. Научился сам есть ложкой, я приносила ему еду из столовой в комнату. В санатории он весь март не выходил на улицу. По вечерам посещали концерты: спускались с коляской на лифте. В комнате мы слушали радио, чтобы быть в курсе всех новостей. Книги для него читать в то время было слишком трудно.

Спустя полгода после инсульта семейный врач направила к неврологу. Невролог обследовала Валерия и обнаружила забитую на 90% сонную артерию, дала направление в поликлинику APC на проверку головного мозга. После всех исследований невролог направила нас на операцию, во время которой вычистили артерию и поставили дренаж, Валерий пролежал неделю в больнице, это было через 11 месяцев после инсульта. Каждый квартал теперь проверяемся у невролога, через 10 лет вставили зонд для расширения сосуда для лучшей циркуляции крови, так как сосуд уже закрывался. После операции попали в июле в социальный санаторий «Яундубулты», там тоже была эрготерапия и физиотерапия, а также плаванье, лечение в четырехкамерной ванне, в

которую Валерий погружал руки и ноги. А еще гулял по берегу моря, дышал свежим воздухом и фотографировал здоровой рукой.

Инвалидность нужно продлевать каждые пять лет на основании заключений специалистов: невролога, ЛОРа, окулиста и семейного врача. Хожу на комиссию по инвалидности одна, была уже четыре раза. В поиске материальной помощи мы обратились в фирму, в которой Валерий работал до инсульта. Пришлось пригрозить им судом, так как он работал там неофициально. Получили заслуженную компенсацию, что сильно облегчило жизнь, так как мне одной было трудно справляться со всеми расходами. А пока Валерий лежал в больнице, еще подрабатывала уборкой квартир.

Физиотерапевт из санатория подсказала, как обустроить квартиру, выписала нужные приспособления для облегчения жизни инвалидов: коляску, поручни, сиденье для ванны.

Информация о том, что может помочь восстановиться, приходила разными путями. После выхода на пенсию в санатории не отправляют, такой закон. В итоге до пенсии Валерий успел побывать в санаториях четыре раза, два в «Яункемери» и два в «Яундубулты». Когда случился инсульт, я не знала, какие есть государственные программы помощи инвалидам. Около года назад нашла статью в газете, где были перечислены льготы и возможности, которые предоставляют инвалидам. Через социального работника выписывали нам памперсы на первое время, и государство оплачивало половину их стоимости, путевки в санаторий, дополнительные деньги на транспортные расходы, поездку в зоопарк, например. Хотелось бы, конечно, найти эту информацию раньше, но все скрыто, завуалировано, похоже, невыгодно государству, чтобы люди все это знали. Я тоже нуждалась в помощи, и с этим справились наши дети: сын приезжал в больницу брить Валеру, Юлия помогала мне квартиру убирать, так как я целыми днями была в больнице. Сын хорошо помогал и материально. Подруги морально поддерживали меня верой в то, что Валера восстановится. Я сама заставляла себя не падать духом, чтобы все это пережить, помочь мужу в восстановлении, хотя прежним он быть уже не сможет, так как после такого серьезного инсульта головного мозга даже парализованная рука, если восстановится, это будет чудом. Я благодарна нашему семейному врачу за то, что направила нас к неврологу и удалось избежать повторного инсульта.

Значительной помощью для меня стало то, что мой зять смог купить в Германии и отправить морем специальную кровать для инвалидов, так как здесь такую было не достать. Ее было трудно установить, но мы общими усилиями справились. Лариса хорошо помогла, организовав поездку на Бабитское озеро летом и на реку Амату весной, чтобы Валерия вдохновить на дальнейшую реабилитацию, на подготовку к дальним походам. Самым действенным способом восстановления для Валерия была ходьба. Помогало желание снова ходить в походы, эта мечта его мотивировала.

Если бы я могла что-то изменить в начале пути, я бы сразу вызвала скорую: нас так запугали штрафами за ложный вызов, что я дотянула до последнего. Еще надо не тянуть с началом реабилитации, не давать человеку залеживаться в кровати, а сразу подключать физкультуру. Я бы обязательно настояла на том, чтобы муж бросил курить.

Инсульт переворачивает жизнь на 180 градусов. Трудной задачей для меня было обеспечить Валерию комфортную жизнь и возможность восстановления, обеспечить лекарствами, питанием, физкультурой, прогулками. Часто нужно было посещать врачей, и

в первое время это было очень трудно организовать, но иногда сын подвозил нас на машине.

По-другому стала воспринимать людей. Друзья познаются в беде. Инсульт — одна из таких бед: некоторые подруги сделали вид, что ничего не случилось, и мы перестали поддерживать отношения. Стала чувствовать, где есть общность в отношении, а где — пропасть. После инсульта стараемся жить не бурной, но полноценной жизнью, каждый день стал нам дорог, так как не знаем, сколько судьбой еще отмерено. Встречаемся с друзьями, летом выезжаем на природу. Валерий загорелся написать книгу, уже издал сборник своих рассказов и две повести.

Характер Валерия изменился, он стал очень нервным и вредным, многое его стало раздражать. Я научилась ему не отвечать в те моменты, когда он заводится. Теперь это нам помогает: я не отвечаю, и он сам успокаивается. После инсульта Валерий стал доверять мне в вопросах здоровья, а раньше отношение у него было «море по колено». Радует меня, что научились искать компромисс в наших спорах. Больше всего меня ограничивает прикованность к одному месту. Сейчас далеко уже не уехать. Один раз сын сделал мне подарок — путешествие в Швецию на теплоходе. Душа, конечно, за мужа болела, хотя всего две ночи меня не было, но он справился, все хорошо прошло. Иногда получается чуть-чуть попутешествовать, но не как раньше, на две недели. А три года назад у нас была совместная с Валерием поездка на свадьбу к племяннице в Германию, было тепло, +25 градусов. Мы ходили вместе по музеям Кельна, посмотрели главный собор в готическом стиле, садовые частные хозяйства на окраине Дортмунда. Валерий справился с путешествием достойно, ходил в основном сам, хоть для подстраховки и была коляска.

Главный урок для меня: нужно относиться к своему здоровью и здоровью близких внимательнее. Если с вами только что случился инсульт, нельзя залеживаться в кровати, нужно сразу начинать шевелиться, двигаться, выходить на улицу, использовать любую возможность для занятий физкультурой, не отказываться от лекарств, поменять свой образ жизни, осмотреться и задуматься, так ли я все правильно делал и что надо изменить сейчас. Если с вашим близким случился инсульт, нельзя давать человеку просто лежать, нужно подключать физиотерапию и эрготерапию как можно раньше, следить за приемом лекарств, кормить его правильно, не оставлять одного на долгое время. Стоит позаботиться о комфортных условиях дома, найти специальные приспособления для облегчения жизни инвалидов: коляску, палку, поручни, сиденья, кровать. Сейчас даже напрокат многие из этих вещей можно взять. Главное — не падать духом, пролежать в больнице как можно дольше и сразу пробивать любой возможный санаторий. Можно договориться через больницу, чтобы приходил физиотерапевт на дом.

О «Вигоре» мы узнали от соседки, которая прочла объявление в газете. Позвонили, ответила Каринэ Бородулина, стали вдвоем посещать занятия. Мы долго ходили туда вместе, а потом я перестала сопровождать его, когда меня попросили присматривать за внуками. Я знала, что «Вигор» — не медицинская организация, и надеялась, что там можно получить психологическую помощь, моральную поддержку, подкрепить веру в себя и свои силы, адаптироваться в обществе.

Удивил Валерия в «Вигоре» формат занятий — «два притопа, три прихлопа». Он считал, что выше этих детских развлечений. Поначалу меня тоже удивляло отношение к

инсультникам, как к детям, а со временем я убедилась, что это идет им на пользу: движения, танцы, литературные занятия стимулируют мозги и общение, помогают не замыкаться в себе и своём недуге. Валерий обрел друзей, единомышленников. Ощущение, что он не одинок со своей проблемой, помогает ему. Вместе с «Вигором» появилась в нашей жизни новая ответственность: посещать занятия и заниматься дома — Беата давала домашние задания для развития мозга. Марина Павловна подает хороший пример активной жизни после инсульта (Валерий удивляется – зачем ей всё это нужно. А я вижу, что она этим живёт); она даже организовала нам походы в детский бассейн, где Валерий с удовольствием плавал. Стараюсь не пропускать в «Вигоре» новогоднюю елку и «Вигориаду». Считаю, что сообщество инсультников помогает тем, что есть возможность наблюдать за восстановлением других участников и стараться не отставать. Валерию очень нравятся «Литературная гостиная» и «Калейдоскоп», в общем, не хватает ему дома интеллектуальной нагрузки. Лично мне «Вигор» помог и материально, посоветовав трудоустроиться ассистентом к своему мужу.

Переносить трудности мне помогала любовь к Валерию и опыт совместно прожитых лет, через четыре года у нас золотая свадьба. Я научилась сопереживать, помогать. Меня всегда поддерживали надежда на выздоровление мужа и близкие люди: сестра Валерия часто звонила из Германии, в гости приглашала. Инсульт доказал, что я сильная женщина, смогла справиться со страхами, преодолела все трудности и не пала духом, а до инсульта я считала себя слабой. Наши друзья удивляются тому, что мы прожили друг с другом всю жизнь, получается, подаем хороший пример семейных отношений и верности. Я теперь верю, что есть Высшая сила, которая дает нам силы жить дальше, помогать детям и внукам.

От дурных мыслей и плохого настроения мне хорошо помогают прогулки, водные процедуры. Мечтаю прожить с мужем подольше, жаль расставаться после стольких лет. Валерию нравится индуистский взгляд на смерть, верит в реинкарнацию, говорит, что будет цветочком в следующей жизни, и меня спрашивает, кем бы я хотела быть, а я отвечаю, что рыбой. Я общаюсь с детьми и внуками, и мне становится легче и спокойнее. Надеюсь, у них жизнь будет лучше, чем у нас.

Мой девиз на каждый день: «Не падай духом — трудись и радуйся каждому дню».

*Беседу провел и записал Максим Пашков
Декабрь 2019 г.*