

Татьяна Исаченко, жена Олега

Мне 55 лет. По специальности я бухгалтер. Раньше у меня было много фирм, теперь я ассистирую мужу, и работы стало гораздо меньше. Мы живем с Олегом вдвоем, но в этом же районе живет наша дочь с мужем и двумя детьми, а также моя мама. Вместе с Олегом мы уже 37 лет. После инсульта Олега прошло 13 лет. В «Вигор» мы пришли почти 11 лет назад.

Когда с Олегом это случилось, я ничего об инсульте не знала. Ни у кого из родственников и знакомых его не было. Как потом оказалось, у Олега была врожденная аневризма, головные боли, повышалось давление. Мы не обращали на это особого внимания — таблетку выпил, и все прошло. Возможно, наступила «точка кипения»: Олег много на работе нервничал, много работал, практически без выходных, без отпуска...

Знакомство с инсультом было ужасным — был животный страх за мужа. Олегу стало плохо ночью, он в туалете упал. Дочка тогда работала в аэропорту, стала собираться на работу в четыре часа утра и нашла его на полу, разбудила меня, мы вызвали скорую. Олега увезли в больницу. Ждали в приемном отделении, а когда его перевели в палату, сказали, что все с Олегом более-менее нормально, я могу ехать домой. Утром вернулась в больницу и узнала, что он в реанимации без сознания — разорвалась аневризма. Было состояние ступора, не знала, что мне делать. Это как удар по голове. Врачи говорили, что Олег останется овощем и умрет от осложнений. Я стучалась во все двери, узнавала обо всем. Когда начались небольшие улучшения, я очень радовалась.

Сначала Олег никого не узнавал, он не мог фактически ничего делать сам, даже сидеть, надо было всему заново учить. Мы помогали Олегу садиться, держать равновесие, учили его есть. Приходилось его кормить. После того, как Олег встал, начали учить его ходить. Сначала несколько шагов, при этом мы с дочкой поддерживали его с двух сторон. Это было тяжело физически — первые полгода Олега буквально приходилось таскать на себе, а он по комплекции тяжелый. Тогда я была моложе на 12 лет, конечно. Но видела перемены к лучшему — Олег постепенно возвращался к себе, и это придавало мне сил. Первое время было очень тяжело эмоционально. Боялась, что Олег потерял свою личность, не станет прежним. Я не могла смириться с тем, что он такой беспомощный, опустошенный, ушел в себя, периодически не узнает меня. Самым трудным был период, когда у Олега были проблемы с памятью, он никого не узнавал, а когда привезли его домой из больницы, порывался уйти... домой. Один раз упал с кровати, когда попытался встать. Не понимал, что не может ходить. Это продолжалось на протяжении первых полугода, да и позже бывало.

К нам три раза в неделю приходил физиотерапевт, дочка помогала — как-то справлялись. Так было примерно год. По ночам Олегу снились кошмары, он мог невольно ударить меня, не отвечал за себя. Меня это пугало, конечно. Муж все время меня спрашивал: «За что нам это все?» Я говорила, что, видимо, есть за что, и раз такое случилось, надо справляться. Уговаривала и себя, и его. Надо было нам пройти эти испытания, узнать, на что мы способны. Я стала сильнее, не пала духом.

Я занимаюсь скандинавской ходьбой, встаю в пять утра и иду на час на прогулку, чтобы все успеть сделать, пока Олег спит. Я хожу, думаю, это помогает. Еще мне помогала вера,

я ходила в церковь. Это, наверное, самое главное. Туда я пришла постепенно после того, как Олег заболел. Иногда справлялась со всем сквозь слезы, дочка очень поддерживала. Ярким моментом стал наш первый приезд к физиотерапевту, тот факт, что Олег смог туда приехать, смог заниматься в зале. Это было большое достижение. Еще помню наши первые поездки в парк, в лес, в магазин. Когда родился первый внук, у Олега был сильный подъем душевных и физических сил, появился стимул жить. Стал более оптимистичен, наверное, теперь есть цель, например, погулять на свадьбе внука. А еще он понял: чтобы лучше себя чувствовать, нужно больше заниматься.

Пожалуй, самым большим вызовом для меня было — принять ситуацию, то, что жизнь в корне поменялась. Первое время я была как в тумане, думала, что это ненадолго, Олег быстро восстановится и все станет по-прежнему. Потом поняла, что по-прежнему не будет, постепенно стала осознавать, что надо научиться жить по-другому. Вначале злилась на ситуацию, на жизнь, на саму себя... Пришлось переломить свое эго, повзрослеть, посмотреть на себя со стороны, хотя мне уже было немало лет. Мне помогла формула: делай, что должно и будь, что будет.

Я не сидела на месте, сразу стала искать, действовать, добиваться, хотя я и не очень активный человек, по крайней мере, раньше не была такой. Пришлось измениться. У меня появилось упорство, пробивная сила. Я вообще стеснительная, но в данной ситуации даже нахальство какое-то появилось. Нужно было много сил, чтобы что-то пробить, везде постоять за Олега. Я понимала, что если что-то не сделаю я, то это не сделает никто. Оглядываясь назад, удивляюсь своей физической выносливостью и духовной стойкости.

Я теперь саму жизнь стала воспринимать иначе: как праздник, как дар. Правда, это не сразу пришло. Первое время было важно поставить Олега на ноги. Я радовалась каждому дню, радовалась, что он прошел успешно, что все, что нужно, было сделано. Потом, когда появилось больше свободного времени, я стала размышлять о жизни, о переменах в себе. Стала отделять главное от второстепенного, не обращать внимания на мелочи, искать радость в каждом нюансе жизни. Раньше мне казалось, что все вокруг хорошие, а после инсульта делила людей на тех, кто нам помогает, и тех, кто нет. В последнее время я успокоилась, отношусь ко всему философски. Есть такой закон: Бог помогает тому, кто помогает другим. Не помогают — не надо. Ведь когда-то и тем, кто не помогает, может понадобиться помощь. Я стала реалисткой — не строю воздушных замков, не жду, например, что Олег пойдет сам, без палки и моей помощи. Смотрю на это спокойно. Своей победой считаю то, что руки у меня не опустились, до сих пор радуюсь жизни и не унываю. В 46 лет я даже сдала на права, и уже восемь лет вожу Олега везде. У меня нет страха вождения и мотивация очень сильная. Олег иначе передвигаться не может, значит, вся надежда на меня. Мне нравится, что я ни от кого не завишу, не надо никого просить отвезти куда-то. Я все преодолеваю, стараюсь, по крайней мере. Когда есть сильная мотивация, то все делается легко, как будто высшие силы помогают.

Олег до сих пор не может смириться с тем, что не может так хорошо двигаться, как раньше. Ему не хватает то физических сил, то мотивации, иногда не хочет ехать на занятия, его приходится уговаривать, но это все же нечасто случается. В основном, так было в первое время. Говорила: «Если не будешь делать, останешься таким, лежачим...» Бывало, обещала что-нибудь вкусненькое, а аппетит у Олега хороший. Наш

физиотерапевт говорила, что она первый раз с таким тяжелым пациентом после инсульта занимается, она даже не хотела браться, да еще у него вообще не было мотивации. Я ее уговорила: «У меня есть мотивация, приходите, пожалуйста». Олег в основном делал все ради нас — ради меня и дочки. Мы используем все возможности восстановления, хватаемся за все.

До инсульта на Олеге был ремонт, он готовил очень вкусно, продукты покупал, с собакой гулял, работал на даче. Собака четыре года назад умерла; у нас теперь кошка, ласковая, с почти собачьим характером, и гулять с ней не надо. После инсульта Олег ничего этого уже делать не может, все его прежние обязанности выполняю я. Главная его задача — жить и радоваться, восстанавливаться. Для меня это не тяжелая ноша, а, наоборот, мне в радость, что я могу помочь мужу, что у меня есть на это силы. Я живу по принципу: «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой». И у меня совершенно нет никакого чувства, что я несую какой-то крест.

С прежними интересами я рассталась легко, не переживаю по этому поводу, у меня просто приоритеты поменялись. Прошлой жизни нет, я ее забыла и не вспоминаю, даже и не хочется. Живу сегодняшним днем. Многие моменты из памяти стерлись вообще. Сейчас нет возможности ходить везде, где могли бывать раньше, однако гуляем, ходим в гости к родственникам, ездим в «Вигор». Олег человек неунывающий, и мы подбадриваем друг друга. Я его мотивирую, он меня поддерживает, когда мне трудно. Сейчас, правда, мужа мотивировать не надо, он сам планирует день, спрашивает, куда мы поедим. Если вдруг у меня нет настроения, Олег расскажет анекдот или какую-нибудь веселую историю. Кроме медицинской, психологической и помощи в быту, первое время очень нужна была информационная помощь. Раньше почти не было никакой информации о какой-либо реабилитации. Все приходилось узнавать через знакомых, коллег. Сейчас у меня уже достаточно информации обо всех предложениях по реабилитации, в быту я со всем справляюсь сама. А психологическую поддержку — очень большую — получаю в «Вигоре».

Когда у Олега случился инсульт, сверх того, что традиционно делается для таких больных, никто ничего не предлагал и никакой помощи не оказывал. Только одна медсестра подсказала, что можно с больничным физиотерапевтом договориться о визитах на дом. Сейчас людям, перенесшим инсульт, полагаются домашние визиты физиотерапевта и эрготерапевта, а раньше нужно было об этом с врачами договариваться за отдельную плату. Также мне помогала коллега по работе, приносила вырезки из газет, советовала, куда обратиться. У нее мама перенесла инсульт и был опыт по уходу и реабилитации. Я использовала все возможности. Что касается специалистов, то, наверное, помогли советы невролога относительно лекарств. Я благодарна «Вигору», что Олега пригласили на сенсомоторную коррекцию и стали с ним заниматься. Это помогло, конечно, не сразу, но через некоторое время. Все складывалось из маленьких крупинок. Самым продуктивным и действенным была физиотерапия. Стало лучше физическое состояние, улучшилась работа мозга. В «Вигоре» Олег смог общаться, стал приходиться в себя.

Мы пришли сюда благодаря газете. Я прочитала заметку журналистки Светланы Старостиной. Оказалось, что она жена Володи Старостина, который так же, как Олег, перенес инсульт. Нашла через редакцию ее телефон и позвонила. Мы поговорили с ней, и она дала телефон Марины Павловны, председателя общества. Позвонила Марине

Павловне, мы с ней договорились о встрече. В «Вигоре» нам понравилась атмосфера, дружелюбное отношение ко всем. Нас приняли, как давних знакомых. «Вигор» помогает мужу чувствовать себя полноценным человеком. Я вижу его заинтересованность: глаза горят, воодушевляется. Ему все интересно, особенно любит задания выполнять — и интеллектуальные, и творческие. Он вообще очень творческий человек. Раньше он рисовал картины и писал стихи.

Я также получаю в «Вигоре» поддержку, радуюсь общению и тому, что Олег там оживает. Занятия помогают мне чувствовать себя уверенней, укрепляют в мысли, что я все делаю правильно. Когда мы шли в «Вигор», то ни на что конкретно не рассчитывали, просто хотели узнать, что это за место такое. Когда узнали, нам так все понравилось, что мы остались.

Очень дружелюбная и творческая атмосфера на арт-мастерской у Натальи Васильевны. Творим, казалось бы, из ничего, а получается произведение искусства. А еще разговоры, беседы. Олег там очень активный. Больше всего он, наверное, дорожит коллективом, чувством локтя, чувством нужности, общением, заинтересованностью в нем, поддержкой волонтеров. Мне очень дорого то, что мы встретили неравнодушных людей, которым мы не безразличны. Такое впечатление, что мы попали в семью родственников, где нам всегда рады. Возможно, для кого-то хороший пример то, что я все время с Олегом, не бросаю его.

Если бы мне пришлось разговаривать с человеком, который перенес инсульт или его родственником, я бы рассказала, что есть такое общество, которое помогает почувствовать себя нужным человеком, поддерживает, и пригласила бы прийти.

Раньше я относилась к жизни легко, не задумывалась, что будет потом, не переживала из-за плохого самочувствия Олега. Безответственная была. Я бы ко многому относилась иначе, если б знала то, что знаю сейчас. Теперь мы с Олегом проходим своевременно все проверки, следуем указаниям врачей, сдаем анализы, стараемся правильно питаться: отказались от консервированного, едим меньше соли, больше фруктов и овощей, мяса птицы и рыбы, пьем больше воды, по возможности больше двигаемся. Стараемся вести здоровый образ жизни. Мне кажется, телесное здоровье зависит от душевного. Если в душе какие-то поломки, то и с физическим здоровьем начинает что-то происходить. Все эти годы мне очень помогала сила духа и вера в Бога. Но главное — это любовь и боль за близкого человека, страх его потерять. Инсульт научил дорожить близким человеком. Я стала физически сильнее, окрепла духом, развила способность доводить дело до конца, идти путем, которым я считаю правильным, и не сворачивать с него, меньше зависеть от мнения других людей. Как-то мне сказали, что за эти годы я стала самоотверженной. Олегу становилось лучше, мне это поднимало настроение и давало понимание, что все делаю не зря и правильно. То, что мы с Олегом вместе, что он живой, питает мои силы ежедневно. Учитывая мой опыт всех лет, путь, который мы прошли с Олегом по восстановлению после инсульта, мне хотелось бы поделиться тем, что кажется важным.

Важно обращаться вовремя к врачам, следить за здоровьем, проходить профилактические проверки (для тех, кто перенес инсульт), не махать на себя рукой. Важно создать комфортные условия дома, после больницы: все должно быть удобно, функционально. Очень важны занятия: физиотерапевт, эрготерапевт, логопед.

На первых порах важно относиться к человеку, перенесшему инсульт, как к хрустальной вазе, помогать во всем. Некоторые говорят, что нужно больше давать свободы, но я на это смотрю по-другому. Если человек, перенесший инсульт, что-то не хочет делать, нужно его уговаривать, мотивировать, показывать личный пример. Если человек что-то не может сделать, нужно показать ему, как он может это сделать или сделать вместе с ним. Важно не оставлять его одного, отвлекать от грустных мыслей, не давать замыкаться в себе. Когда мы в первый раз поехали с Олегом в санаторий, он сидел в инвалидном кресле, ушел в себя — ничего не видит, не соображает. Я вывезла его в лес и говорю: «Смотри, какие здесь грибочки растут, помнишь, как мы раньше с тобой за грибами ходили?» Не стоит оставлять человека одного. Некоторые говорят, что нельзя чрезмерно опекать. А я считаю, что нужно использовать все возможности, какие есть, чтобы облегчить ему жизнь. Нужно делать все, что в твоих силах. Нельзя проявлять раздражение, агрессию, нельзя заставлять что-то делать через силу. Надо действовать мягко, уговорами, хитростью. Важно не опускать руки, надеяться на лучшее, верить, что все будет хорошо. Не стесняться спрашивать, узнавать, ходить по инстанциям, добиваться положенного, ездить в «Вигор», не только первый раз прийти познакомиться, но и продолжать заниматься дальше, потому что психологическая поддержка — это главное.

*Беседу провела и записала Рита Балабанова
Май 2019 г.*