

Atveseļošanās pēc smaga negadījuma: “Pirmā doma nebija bailes par sevi, bet gan savu kolēģi”

Publicēts: 06.02.2023.

[Informācija presei](#)



Jebkura cilvēka dzīve var apmest kūleņus – arī brīžos, kad to vismazāk gaidām. Piemēram, pēkšņs negadījums ar traumām, kas ietekmē spēju atgriezties darbā un parūpēties par sevi, kam seko ilgs atveseļošanās periods un nomācošas domas. Kā ar to visu tikt galā? Kā saņemties un nepadoties? Iepazīstinām ar stāstu iz dzīves – Artūrs pērnā gada maijā cieta autoavārijā, guva smagas traumas un mēnešiem ilgi atradās gultas režīmā, bet nu jau ir pozitīvi noskaņots un atgriezies darbā.

Rīts, kas beidzas neatliekamās palīdzības mašīnā

Artūrs Malabago ir dzīvespriecīgs, jauns vīrietis, kurš LU Rīgas Medicīnas koledžā apguvis SPA meistara programmu. Šobrīd nu jau 11. gadu viņš strādā kā masieris. Maija sākumā, dodoties uz darbu kopā ar savu kolēģi, notika ceļa satiksmes negadījums. Uz Jūrmalas šosejas abus notrieca auto. Artūrs guva vidēja smaguma traumas – šķembainu lūzumu kājā un lauztu roku; bojāts tika arī radiālais nervs.

“Pirmā doma pēc negadījuma nebija bailes par sevi, bet gan savu kolēģi”, atceras Artūrs. Šoka stāvoklī viņš nespēja domāt par sevi, jo bija nobijies par to, vai kolēģis vispār ir dzīvs. “Ātrās palīdzības darbinieki uzreiz nomierināja, ka kolēģis ir dzīvs un viņam viss būs kārtībā, lai gan gūtās traumas bija krietni smagākas nekā man.” Tikai nonākot slimnīcā un nomierinoties, parādījās uztraukums par sevi un pirmās pārdomas, kas būs tālāk.

Operācijas, vairāki mēneši gultā un ilgstošas pārdomas

Kad jau noritēja operācijas, Artūrs palika viens ar savām domām. Tā kā ārstēšanās procesā nācās apmēram 2–3 mēnešus pavadīt

gultas režīmā, viņam bija pietiekami ilgs laiks, lai pārdomātu notikušo un prātotu, cik veiksmīgi noritēs atveseļošanās process. Šis laiks bijis visai nomācošs. Pēc negadījuma Artūrs pārdzīvoja divas operācijas, savukārt jūlijā viņš uzsāka medicīnisko rehabilitāciju, kas turpinājās līdz augusta vidum. Pēc tam, oktobrī, tika sākta sociālā rehabilitācija. Lai gan sociālo rehabilitāciju iesaka uzsākt pēc iespējas ātrāk (uzreiz pēc medicīniskās rehabilitācijas pabeigšanas), Artūra gadījumā to nevarēja īstenot – ārstēšanās bija smaga, un šajā laikā vislabāk palīdzēja atrašanās mājās kopā ar cilvēkiem, kuri var sniegt palīdzīgu roku un atbalstīt.

Sociālā rehabilitācija – pakalpojums, kas palīdz atgriezties ierastajā dzīvē

Pēc vairākiem mēnešiem četrās sienās Artūrs jūta, ka viņam ļoti nepieciešama sociālā rehabilitācija. Tiklīdz jaunā vīrieša veselības stāvoklis uzlabojās un viņš sajūtās patstāvīgāks, Artūrs uzsāka sociālās rehabilitācijas kursu SIVA. Tā kā viņš ir mediķis, par sociālās rehabilitācijas pakalpojumu Artūrs zināja jau iepriekš. Taču arī ārsti, kuri piedalījās medicīniskās rehabilitācijas sniegšanā, informēja viņu par sociālās rehabilitācijas pakalpojumu un rekomendēja to saņemt. Artūrs personīgi vēlas teikt lielu paldies ārstiem, kuri informē cilvēkus par šādām iespējām.

Artūrs SIVA sociālajā rehabilitācijā ļoti novērtēja ergoterapiju un fizioterapiju, kuras laikā vajadzēja strādāt ar muskuļu disbalansu. Bojāto nervu dēļ tos vajadzēja stimulēt ar masāžām un elektroprocedūrām. Gan medicīniskā, gan sociālā rehabilitācija Artūram palīdzēja, un viņš atzīst, ka šobrīd jau jūtas daudz labāk. Artūrs nav pārliecināts, cik ātri pilnvērtīgi atgriezīsies veselībā, bet viņš ir pozitīvi noskaņots. “Šobrīd uzterveru, ka glāze ir puspilna, nevis pustukša. Es priecājos, ka nenonācu ratiņkrēslā un paliku dzīvs.” Artūrs gan piebilst, ka viņš joprojām pārdzīvo par kolēģi.

Izaicinājumu netrūkst, taču galvenais ir nepadoties

Artūrs šobrīd jau ir atgriezies darbā, un tas bija iespējams uzreiz pēc sociālās rehabilitācijas pabeigšanas. Sākotnēji – uz pusslodzi, lai varētu saprast, cik veiksmīgi tiks galā ar pienākumiem un kā reagēs muskuļi. Tā kā Artūrs ir masieris, viņa darbs tiešā mērā ir saistīts ar muskuļu darbību. Jau pēc mēneša viņš atgriezās pilnas slodzes darbā. Ārpus darba gan vēl pastāv dažādi ierobežojumi, piemēram, viņš nevar pilnvērtīgi nodoties fiziskiem treniņiem. Tomēr Artūrs zina, ka pie tā ir jāstrādā, un soli pa solim jāiet uz pilnīgu atveseļanos. “Bija jau apnicis sēdēt uz slimības lapas, tāpēc priecājos, ka varēju atgriezties darbā un pats sev nopelnīt iztiku. Atkal jūtos kā normāls cilvēks.”

Ar lieliem izaicinājumiem atveseļošanās laikā Artūrs sastapās gan medicīniskās, gan sociālās rehabilitācijas periodā. Ārstēšanās laikā atrašanās mājās gultas režīmā bija ļoti nomācoša, bet sociālās rehabilitācijas posmā bija grūti atrasties prom no mājām un iekļauties jaunā, nepierastā dienas ritmā. Neskatoties uz to, Artūrs uzsver, ka šādus pakalpojumus noteikti vajag izmantot, jo tikai tā var panākt pozitīvu rezultātu un atveseļoties, kas ir galvenais viņa mērķis. “Jāizmanto visas iespējas – medicīniskā un sociālā rehabilitācija, profilaktiskā ārstēšanās, vingrošana pie speciālistiem vai mājās. Jāvīrās uz pēc iespējas veselīgāku dzīvesveidu, un viss notiks!”

SIVA ir labklājības ministra pārraudzībā esoša tiešās pārvaldes iestāde, kuras mērķis ir veicināt cilvēku ar invaliditāti un personu ar funkcionāliem traucējumiem sociālo integrāciju, nodrošināt iespēju saņemt profesionālo rehabilitāciju un iegūt profesionālo vidējo vai pirmā līmeņa profesionālo augstāko izglītību.

<https://www.siva.gov.lv/lv/jaunums/atveselosanas-pec-smaga-negadijuma-pirma-doma-nebija-bailes-par-sevi-bet-gan-savu-kolegi>