

# Kaip gyventi patyrus insultą



## Kas yra insultas?

**Insultas** – tai galvos smegenų pažeidimas. Jį sukelia nutrūkusi tam tikros smegenų dalies kraujotaka arba kraujo išsiliejimas į smegenis plyšus kraujagyslei.

Galvos smegenų insulto gydymas šiandien yra aktuali ir daug dėmesio reikalaujanti visuomenės sveikatos problema, sąlygojanti didelį medicininių, reabilitacinių bei socialinių priemonių mastą. Nors tobulėja medicinos diagnostinės technologijos, gerėja visuomenės švietimas ir daugiau dėmesio skiriama profilaktikai bei reabilitacijai, galvos smegenų insultas ir toliau išlieka darbingo amžiaus ir pagyvenusių žmonių viena iš pagrindinių sveikatos problemų.

Kaip ir daugelyje Europos šalių, Lietuvoje didėja amžiaus vidurkis. Todėl reikia tikėtis, kad ateityje gali didėti galvos smegenų insultų atvejų skaičius. Ligos pasekmės dažnai sąlygoja sergančiųjų negalią ir sutrikdo biosocialines funkcijas. Dėl sutrikusių savarankiškumo ir judėjimo funkcijų tokie asmenys tampa priklausomi nuo kitų asmenų.

### Atkreipkite dėmesį:

- **Insulto pasekmės priklauso nuo to, kaip greitai bus suteikiam pirmoji pagalba.**
- **Reabilitacija po insulto - labai svarbus procesas.**
- **Reabilitacijos būdai, etapai.**
- **Svarbus artimųjų vaidmuo bei pritaikyta namų aplinka.**

## Insulto simptomai

- staigus organizmo silpnumas arba kūno aptirpimas;
- aplinkos vaizdų suvokimo pokyčiai;
- stiprus nežinomos kilmės galvos skausmas;
- staigus galvos svaigimas, sutrikusi eisena arba judesių koordinavimas;
- staigus sąmonės sumišimas, sutrikusi kalba, negebėjimas suprasti kalbančiojo.

Jeigu pastebėjote bent vieną iš aukščiau išvardytų simptomų, nedelsdami kvieskite greitąją medicinos pagalbą.

## Insulto testas

Insulto simptomus padės nustatyti greitas testas.

**Veidas.** Paprašykite paciento šypsotis. Ar viena veido pusė tarsi „nusmukusi“?

**Rankos.** Keliant rankas vieną jų krenta?

**Kalba.** Paprašykite paciento pakartoti paprastą sakinį. Ar yra kalbėjimo sutrikimų?

Jeigu yra bent vienas iš išvardytų simptomų, nedelsdami kreipkitės medikų pagalbos: šiuo atveju laikas yra labai svarbus.

## Pirmoji pagalba

- Insulto ištiktajam atsekite apykaklę, diržą, atverkite langą, kad nestigtų gryno oro.
- Jeigu žmogus vemia, jam galvą pasukite į šoną ir tvarsčiu apvyniotu pirštu išvalykite burną.
- Gulinčiajam po galva, pečiais ir mentėmis pakiškite pagalvę, kad galva pasikeltų maždaug 30 laipsnių kampu. Tokios padėties ligonis turi būti vežamas į ligoninę.
- Svarbiausia - nedelsdami kvieskite greitąją medicinos pagalbą, kad insulto ištiktasis kuo greičiau būtų nugabentas į artimiausią ligoninę, kur, priklausomai nuo jo sveikatos būklės, bus paguldytas į neurologijos arba į reanimacijos skyrių.
- Atminkite - sudėtingų netikėtai užklyptos ligos pasekmių galima išvengti ne vėliau kaip per 3 valandas ligonį pristatčius į gydymo įstaigą.

**Ištikus insultui labai svarbi greita reakcija, nes negaudamos kraujo smegenų ląstelės žūsta maždaug per 5 minutes.**

## Insulto rūšys

**Išeminis insultas** labiausiai paplitęs insulto tipas insulto – smegenų išemija. Į šią kategoriją patenka beveik devyni iš dešimties ligos atvejų. Išeminio insulto priežastis – kraujo krešulys, kuris sutrikdo normalią smegenų kraujotaką.

**Hemoraginis insultas** yra mažiau paplitęs, tačiau yra ne mažiau pavojingesnis už išeminį insultą. Hemoraginis insultas įvyksta plyšus susilpnėjusiai smegenų kraujagyslei. Rezultatas – kraujavimas, kurį sunku sustabdyti.



**Ligos pasekmės priklauso nuo to, kaip greitai suteikiama pagalba pacientui. Jeigu pagalba suteikta pavėluotai, pasekmės gali būti negailestingos – pusė paralyžiuoto kūno, nejautra, negalėjimas savarankiškai gyventi, depresija, skausmas, kalbos ir protinės veiklos sutrikimai.**

## Žala sveikatai

Nepriklausomai nuo insulto priežasties, pasekmes sveikatai lemia ligos sunkumas ir laiku pradėtas gydymas. Sutrikimų pobūdis priklauso nuo to, kurioje smegenų dalyje įvyko spazmas ar kraujagyslės plyšimas. Tačiau yra ir bendrų insulto pasekmių: rankų ir kojų aptirpimas, vaikščiojimo bei koordinacijos sutrikimai, regėjimo, rijimo, kalbos ir supratimo problemos. Kai kurie sutrikimai gali lydėti visą likusį gyvenimą, tačiau nemažai daliai žmonių pavyksta atkurti sutrikusias funkcijas.



## Insultą patyrusiems asmenims labiausiai sutrinka šios funkcijos:

- **Apsitarnavimo** (žmogus pats negali apsirengti, pavalgyti, jam reikia pagalbos tualete, vonioje).
- **Judėjimo** (vienos kūno pusės paralyžius - vienas dažniausių insulto padarinių, kuris smarkiai apsunkina ar padaro neįmanomą žmogaus judėjimą. Taip pat judėjimas sutrinka ir dėl pablogėjusios koordinacijos, bei smarkiai padidėjusio raumenų tonuso - kas taip pat yra insulto pasekmės. Dėl pablogėjusios koordinacijos ligoniui sunku atsistoti bei eiti (jį „mėto į šonus“), o dėl raumenų hipertonuso atsiranda sąnarių kontraktūros, kurios taip pat apsunkina judėjimą).
- **Komunikacijos** (ši funkcija gali sutrikti dėl įvairių insulto pasekmių. Insulto metu gali būti pažeisti įvairūs kalbos ir jos suvokimo centrai. Ligonius gali pasireikšti įvairios afazijos (kalbos sutrikimo) rūšys: *motorinė afazija* (ligonis negali kalbėti, nors žino, ką nori pasakyti), *sensorinė afazija* (ligonis nesupranta kitų žmonių kalbos, o pats kalba nesuprantamai), *semantinė afazija* (ligonis nesupranta sudėtingesnių žodžių, giminystės ryšių), *amnezinė afazija* (ligonis nebeprisimena daiktų pavadinimų, nuolat pamiršta žodžius, vardus).
- **Orientavimosi aplinkoje** (pažeidus atitinkamas smegenų struktūras žmogus nebegali orientuotis aplinkoje).
- **Adekvatumo** (ši funkcija ligoniams po insulto dažniausiai sutrinka dėl išsivysčiusios depresijos. Ligoniai nebereaguoja į situacijas adekvačiai).
- **Ekonominės, socialinės** (dėl sutrikusių judėjimo ir/ar komunikacijos funkcijų, insultą patyrę ligoniai ne visada gali grįžti į ankstesnį darbą).
- **Savarankiškumo kultūrinėje veikloje** bei dalyvavimo visuomeniniame gyvenime (likusi po insulto negalia dažnai apsunkina savarankišką dalyvavimą kultūrinėje veikloje bei visuomeniniame gyvenime).

## Insultą patyrusių asmenų reabilitacija

Insultas sutrikdo daugybę žmogaus organizmo funkcijų. Apie 80 proc. pacientų, kurie sirgo insultu, įgyja vienokią ar kitokią negalią, 10 proc. iš jų – sunkią, reikalingą nuolatinės slaugos, apie 55 proc. – pablogėja gyvenimo kokybė. Tik apie 15 proc. pacientų grįžta į ankstesnį darbą. Dažnai insultas daro įtaką ne tik ligoniui. Ši liga įpareigoja ligonio šeimos narius keisti gyvenimo būdą bei įpročius, išmolti slaugos principų, nuolat rūpintis artimuoju. Liga lemia ir rimtas socialines ekonomines problemas, kadangi insultas yra pagrindinė negalios priežastis po keturiasdešimties metų. Taigi itin svarbu taikyti ankstyvą bei etapišką insulto reabilitaciją.

**Reabilitacija po insulto – labai svarbus procesas.** Kiekvienam pacientui parengiama speciali programa, padedanti atkurti prarastus įgūdžius ir atitaisyti visus įmanomus pažeidimus. Nors visų insulto pasekmių pašalinti neįmanoma, pacientas palaipsniui grįžta į normalų gyvenimą. Logopedas padeda atkurti kalbėjimo bei rijimo įgūdžius.

Po insulto nusilpus raumenims, sutrinka koordinacija. Kineziterapija – veiksmingiausias būdas atstatyti jėgas, pusiausvyrą ir koordinaciją, taip pat smulkiąją motoriką, kaip antai, gebėjimą naudotis stalo įrankiais, užsisagstyti sagas.

Dažnai insultą patyrusieji žmonės ir jų šeimos nariai išgyvena baimę, pyktį, nerimą. Terapiniai pokalbiai su psichologu padeda adekvačiai reaguoti į įvykusią situaciją, pataria, kaip kontroliuoti emocijas. Kadangi insultą beveik visada lydi depresija, terapeutas, savo ruožtu, stebi ar nepasireiškia depresijos požymių.



### Reabilitacijos efektyvumui įtakos turi:

- paciento būklės sunkumas ir ryškus neurologinis nepakankamumas ligos pradžioje (galvos smegenų kraujotakos sutrikimo lokalizacija ir apimtis, sąmonės sutrikimo gylis);
- pakartotinis insultas;
- senyvas amžius,



## Gydymas padėtimi

Vienas svarbiausių ankstyvos reabilitacijos būdų – gydymas padėtimi. Nepaisant šio gydymo būdo paprastumo, ligonį galima apsaugoti nuo pragulų, kontraktūrų, skausmo sindromo, slopinti besivystantį spastiškumą, besiformuojančius patologinius refleksus.

Deja, ūminiu ligos periodu jis užmiršamas, nors galėtų gerokai palengvinti darbą kituose reabilitacijos etapuose.

Ankstyvuojų periodu reikėtų taikyti ir kineziterapiją pažeistosios bei sveikosios kūno pusės galūnėms, kvėpavimo funkcijai gerinti, koreguoti rijimo sutrikimus.

Ankstyva vertikali padėtis svarbi ūminiu periodu, tačiau dėl laiko stokos ar siekiant greito rezultato, dažnai paskubama ligonį statyti, žengti pirmuosius žingsnius.

Žmogus dar nesuvokia savo kūno padėties, nejaučia ir nemoka valdyti pažeistosios kūno pusės. Atsiranda baimė, neretai griuvimo rizika. Šiuo periodu daugiau reikėtų akcentuoti pusiausvyros ir balansavimo pratimus.



Pažeistosios kūno pusės galūnėms pasitelkiant pagalves, specializuotus volelius suteikiama fiziologinė padėtis, kai reguliariai keičiama kūno padėtis.



Judėjimą palengvinančios priemonės: vaikštynės bei vaikščiojimo lazdelės



## Specializuotos stacionarios reabilitacijos etapas

Antruoju, specializuotos stacionarios reabilitacijos, etapu, įvertinus paciento bendrąją būklę, neropsichologinį nepakankamumą, savarankiškumą, socialinę padėtį, prognozę, motyvaciją, sudaroma reabilitacijos programa, skirta judėjimo, apsitarnavimo, bendravimo bei kitoms prarastoms funkcijoms atkurti arba kompensuoti. Vienas pagrindinių gydymo metodų – kineziterapija. Kineziterapijos metodikų įvairovė leidžia koreguoti praktiškai visus sutrikimus po insulto: raumenų tonuso ir raumenų jėgos pokyčius, jutimo sutrikimus, raumenų jėgos pokyčius, sąnarių nestabilumą, kalbos, veido mimikos, rijimo, judėjimo sutrikimus ir t. t.

Reikalingas profesionalus ortopedų technikų darbas gaminant įtvarus, kineziterapeutų ir ergoterapeutų – pritaikant pagalbines judėjimo priemones ir supančią aplinką. Labai svarbu fizinės medicinos reabilitacijos gydytojui ir ergoterapeutui įvertinti paciento gebėjimą būti savarankiškam bei taikyti priemones savarankiškumui kiek įmanoma grąžinti. Logopedas padeda pacientui įveikti kalbos bei rijimo sutrikimus. Paciento pažinimo funkcijų sutrikimas dažnai sąlygoja reabilitacijos spartą, todėl ne mažiau svarbu šių funkcijų lavinimas.

Insultas sutrikdo ne tik ligonio biosocialines funkcijas, bet keičia ir jo artimųjų gyvenimą. Dėl to kyla daug psichologinių problemų pacientui ir jo artimiesiems. Reali prognozė, gydytojo paaiškinimai apie ligą ir jos pasekmes sušvelnina situaciją, tačiau nepagrįsti lūkesčiai bei nenoras priimti ligą ir sunkų ligonį sukelia įtampą tarp medicinos personalo, ligonio ir jo artimųjų. Šioje situacijoje problemą padeda spręsti psichologas bei psichoterapeutas. Deja, tiek gydytojais, tiek ir pacientais bei jo artimieji nepakankamai vertina šios pagalbos svarbą.



### Ar galima tikėtis, jog insulto padariniai išnyks, ir kada galima laukti pagerėjimo?

- judėjimo funkcijos atsistatymo galima laukti iki metų po insulto;
- pažintinių funkcijų atsistatymo - iki penkerių metų;
- kalbos pagerėjimo - net iki penkiolikos metų.

## Ambulatorinės reabilitacijos etapas

Trečiasis, ambulatorinės reabilitacijos, etapas skirtas pacientams, kuriems neužteko laiko keliams tikslams pasiekti reabilitacijos skyriuje, arba kurių biosocialinės funkcijos sutrikdytos nedaug, ir jiems netikslinga stacionarinė reabilitacija. Ambulatorinės reabilitacijos principai yra tokie patys. Pacientams, turintiems sunkią judėjimo negalią, kyla daug problemų nuvykti į gydymo įstaigą ambulatorinės reabilitacijos, šiuo atveju yra reabilitacijos namuose paslauga.

**Reikėtų nepamiršti ir pakartotinės, palaikomosios reabilitacijos ir palaikomosios reabilitacijos namuose galimybės pagal veikiančius įstatymus.** Daugiau informacijos 11 psl.

Kadangi insultu sergančiųjų amžius jaunėja (yra net 18–25 metų ligonių), atsiranda profesinės reabilitacijos poreikis. Pacientai, siunčiami profesinės reabilitacijos atsižvelgiant į negalią, gali išmokti naujų profesinių įgūdžių, realizuoti save.

Reabilitacija po insulto yra ilgas ir sunkus procesas, todėl, siekiant maksimalaus rezultato, svarbus visos daugiadisciplinės komandos, paciento bei jo artimųjų bendras darbas.

## Artimųjų vaidmuo

Šeimos nariai turėtų tinkamai rūpintis ligoniu, padėti prisitaikyti prie naujų gyvenimo sąlygų: perstumdyti baldus, sudėlioti būtinus daiktus, kad jie būtų saugiai ir patogiai pasiekiami, kad būtų laisva ir patogu judėti. Labai svarbu, kad namuose pacientą suptų švelni rami aplinka, namiškių palaikymas ir padrašinimas.

Kita vertus, artimieji neturėtų perdėtai rūpintis ligoniu, o skatinti savarankiškumą, pasitikėjimą savimi. Tai nemaža dalimi lemia, kaip greitai vežimėlis (jeigu ligonio būklė yra sunki) bus pakeistas vaikštyne, o vaikštyne – lazda.

Aktyvus artimųjų moralinis palaikymas daro didelę įtaką net sunkų insultą patyrusio ligonio sveikimo sėkmei. Sveikimo greitis labai priklauso ir nuo paties sergančiojo kantrybės, ištvėmės bei motyvacijos.



Žmogui, besinaudojančiam vežimėliu arba vaikštyne, rekomenduojama įrengti pandusą



## Sunkiai sergančio asmens higiena

- Valymo metu apsaugokite lovą specialiu higieniiniu paklotu. Ligonio patalynę ir pizamą keiskite pagal poreikį.

- Pradėkite nuo veido, kaklo ir ausų valymo. Vėliau nuprauskite pečius ir krūtinę.

- Išvalytą odą reikėtų švelniai ir kruopščiai nusausinti. Ligonio nugarą nuprauskite, pasukę jį ant šono. Prausdami kojas, atkreipkite dėmesį į tarpus tarp pirštų. Prisiminkite, kad tokias vietas reikia kruopščiai išdžiovinti.

- Nuprausus kūną, odą galima patepti drėkinamu balzamu ir pamasažuoti su aktyvinančia priemone. Odos dalis, kuriose gali atsirasti nušutimų arba pragulų, apsaugokite specialiais apsauginiais kremais.

- Dantis/protezus reikia valyti po kiekvieno valgio, o plaukus šukuoti bent kartą per dieną.

- Ligonio odą valykite labai švelniai, naudodami specialias odos priežiūros priemones. Nenaudokite stiprių kosmetikos priemonių, taip pat nenaudokite vienu metu pudros ir drėkinančių priemonių, pvz., aliejaus ar riebaus kremo.

- Pasirūpinkite ligonio intymių vietų higiena – nuvalykite jas švelniomis priemonėmis kiekvieną kartą, keisdami sugeriamąją priemonę.

- Kasdien tikrinkite odos būklę ir greitai reaguokite, jeigu pastebėsite ką nors neraminančio.

- Atgaivinkite odą švelniu masažu, geriausia – naudojant aktyvinantį gelį, nenaudokite spirito, kuris gali išsausinti odą.



Nugarą galima nuprausti, pasukus žmogų ant šono



Pritaikytas klozetas, palengvina sunkiau judančio žmogus galimybę nueiti į tualetą



Galima naudoti tualetinę kėdę ant ratukų, tada ligonį patogiau transportuoti



## Namų aplinka

Grįžus namo, reikėtų naudoti ergoterapines priemones, kurios padėtų atlikti būtinus kasdienes veiksmus, palengvintų buitį ir kasdienį gyvenimą. Ergoterapeutas turėtų padėti pacientui išmokti savarankiškai tvarkytis, prisitaikyti prie pakitusių poreikių. Svarbiausia, kad žmogus, patyręs insultą, galėtų patenkinti svarbiausius poreikius, tai – valgymas, asmens higiena, maudymasis, apsirengimas, gebėjimas eiti ar judėti vežimėliu nevaržomai namuose ir į lauką.

Namuose turi nelikti slenksčių į virtuvę, vonią, tualetą ar kambarį; turi būti pakankamai erdvės laisvai judėti tiek su vežimėliu, tiek su vaikštyne ar lazda, kad niekur neužkliūtų. Kasdien naudojami daiktai turėtų būti sudėlioti taip, kad sėdintysis vežimėlyje galėtų, ištiesęs ranką, pasiekti. Vonioje ar virtuvėje po prausykle ar stalu turėtų būti laisva erdvė, kad nebūtų kliūčių prieiti ar privažiuoti, nusiprausti ar pasidaryti valgyti.

Sutrikus motorikai, sunku pavalgyti, apsirengti, užsisegti sagas, užsimauti kojines, batus. Šių veiklų palengvinimui reikėtų naudoti ergoterapines priemones. Reikėtų išmokti taisyklingų rankos judesių, esant reikalui, naudoti specialius valgymo įrankius – šaukštus, šakutes, peilius pastorintomis rankenomis. Audamiesi kojines, pirmiausia užsidėkite nesveiką koją ant sveikosios ir sveikąja ranka užsimaukite kojines. Batai apsiaunami taip pat, kaip ir kojinės. Batai turėtų būti aukštais aulais, o vietoje raištelių naudokite lipukus. Pagal poreikį naudokite specialius įrankius ir kojiniams užsimauti, sagoms užsisegti ar ant žemės nukritusiam daiktui pasiekti.



Priemonė palengvinanti indelio atsukimą viena ranka



## Žmogaus savarankiškumą galima padidinti įvairiomis priemonėmis

Jeigu pacientą nepavyksta išmokyti vaikščioti su ar be kompensacinių priemonių, turi būti parinkamos kitos atitinkamos judėjimą įgalinančios priemonės, pavyzdžiui, vežimėliai, skuteriai.



Skuteris—puiki judėjimo priemonė, judėjimo sutrikimų turintiems žmonėms



Porankius galima įrengti vonioje, tualete, prie lovos ir kt.

## Tinkama mityba ir dieta

Po insulto reikėtų laikytis mitybos principų, kurie padėtų vengti arba koreguoti rizikos veiksnius, susijusius su insultu, t.y. nutukimo, rūkymo, padidėjusio arterinio kraujospūdžio, padidėjusio cholesterolio ir cukraus kiekio kraujyje ir kt.

Turint antsvorio, reikėtų sumažinti kūno svorį iki normalaus. Valgyti kuo daugiau sveikatai naudingų produktų, kurie padėtų mažinti cholesterolio kiekį kraujyje, stabdytų aterosklerozės progresavimą, apsaugotų kraujagysles nuo užsikimšimo ir galimo pakartotinio insulto.

Rekomenduotina daugiau žalių ar troškintų daržovių, grūdinių produktų, vaisių, neriebios žuvies, liesos mėsos (vištiena, kalakutiena, triušiena). Jei padidėjęs kraujo spaudimas, reikėtų mažiau vartoti druskos arba jos atsisakyti.

Svarbu gerti daug vandens (deja, sergantieji neretai to vengia, nes nemėgsta eiti į tualetą arba tiesiog pamiršta), nes, trūkstant skysčių, didėja kraujo klampumo rizika. Jeigu jūsų širdis sveika, reikėtų išgerti per dieną ne mažiau nei 1,5–2 l vandens.



## Gyvenimas po insulto

Darbingumą atgauna daugiau nei pusė patyrusiųjų insultą žmonių. Jei pacientas vis dėlto prarado tam tikrus gebėjimus, reabilitacijos proceso metu jis bus išmokytas savarankiškai apsieiti be aplinkinių pagalbos. Kita vertus, kiekvienas kartą patyręs insultą turėtų prisiminti, kad ligos atsinaujinimo rizika yra didžiulė. Ir tik pats žmogus gali pasistengti padaryti viską, kad šią riziką sumažintų ar jos išvengtų.



### Sumažinti insulto riziką galite atsižvelgdami į šiuos patarimus:

**1. Būkite energingi ir judėkite.** Tai gali būti ir pasivaikščiojimas, ir aukšto intensyvumo intervalinių treniruočių kombinavimas su jėgos pratimais, kai naudojami svarmenys ar kūno svoris. Judėjimas ne tik padeda sumažinti insulto riziką, bet taip pat padeda greičiau pasveikti po insulto.

**2. Kontroliuokite savo cholesterolio kiekį.** 75 proc. cholesterolio yra pagaminama kepenyse, taigi cholesterolio kiekis kraujyje nepriklauso nuo cholesterolio kiekio valgomame maiste. Jei žmogus maitinasi taip, kad kraujyje nuolat svyruoja cukraus kiekis ir insulinas, kepenys pagamina daugiau cholesterolio. Sveikatai žalingas yra ir per didelis, ir per mažas cholesterolio kiekis kraujyje.

**3. Sveikai maitinkitės.** Rinkitės sveikus riebalus: riešutus, avokadus, alyvuogių aliejų, sviestą, neapdorotą pieną, kiaušinių trynius, kokosus ir jų aliejų, nepašildytus riešutų aliejus, žolėdžių gyvulių mėsą ir t.t. Vartokite daug tirpios ir netirpios ląstelienos turinčio maisto. Venkite hidrintų riebalų, esančių kepinuose, pusgaminiuose, majoneze ir kitur. Taip pat patariama vengti apdorotos, perdirbtos ir rūkytos mėsos. Šiuose produktuose esantys natrio nitratas ir natrio nitritas pažeidžia kraujagysles ir didina insulto riziką.

**4. Įvertinkite pakaitinės hormonų terapijos ir sintetinių hormonų vartojimo keliamą riziką sveikatai.**

**5. Sumažinkite cukraus kiekį kraujyje.**

**6. Valdykite savo kraujo spaudimą.**

**7. Numeskite papildomo svorio.**

**8. Meskite rūkyti.**

**9. Pasirūpinkite vitaminu D.**

**10. Kontroliuokite stresą.**

**11. Vaikščiokite basomis.**



## Naudinga informacija

---

- **Žmonių slaugai reikalingų priemonių skyrimas, kompensavimas ir išsigijimas (lovos, vaikštynės, neįgalųjų vežimėliai):**

- Techninės pagalbos neįgaliesiems centras — aprūpina neįgaluosius reikalinga kompensacine technika [www.tpnc.lt](http://www.tpnc.lt)

- UAB „Slaugivita“ siūlo visapusiškas paslaugas: parduoda ir nuomoja slaugos, medicinos, ergoterapijos ir sensorinės integracijos, edukacijos priemones bei įrangą, neįgalųjų techniką; konsultuoja, rengia projektus, atlieka techninį aptarnavimą, [www.slaugivita.com](http://www.slaugivita.com).

- UAB „Teida“ sveikatinimui skirtų priemonių tiekėja, [www.teida.lt](http://www.teida.lt).

- **Informacija apie šlapimo nelaikymą, jo tipus, diagnostiką, gydymą, profilaktiką ir tinkamas priežiūros bei higienos priemones:** [www.tena.lt](http://www.tena.lt), [www.abena.lt](http://www.abena.lt), [www.buksausas.lt](http://www.buksausas.lt).

- **Slaugos priemonių kompensavimas:** Reikia kreiptis į šeimos gydytoją. Plačiau skaitykite <http://www.negalia.lt/naudinga-info/sveikata/slaugos-priemoniu-kompensacija>.

- **Nevyriausybines žmonių su negalia organizacijos, kur galima kreiptis dėl žmonių po insulto socialinės reabilitacijos paslaugų, užimtumo ar norint gauti informaciją:**

- Lietuvos žmonių su negalia sąjunga, Gėlių g. 7, Vilnius, [www.negalia.lt](http://www.negalia.lt), tel. +370 52691308.

- Vilniaus neįgalųjų dienos centras, Gėlių g. 7, Vilnius, [www.dcnegalia.lt](http://www.dcnegalia.lt), tel.+37052643985.

- Lietuvos neįgalųjų draugija, Saltoniškių g. 29/3, Vilnius, [www.draugija.lt](http://www.draugija.lt), tel. 37052757716

- **Dėl profesinės reabilitacijos informaciją galima rasti adresu:**

- [https://www.ldb.lt/Informacija/PaslaugosAsmenims/Puslapiai/prof\\_reab\\_aprasymas.aspx](https://www.ldb.lt/Informacija/PaslaugosAsmenims/Puslapiai/prof_reab_aprasymas.aspx)

- **Būsto ir aplinkos pritaikymas:** Dėl būsto ir aplinkos pritaikymo neįgaliesiems reikia kreiptis į Socialinės paramos centrą pagal gyvenamąją vietą, plačiau skaitykite

- <http://www.negalia.lt/naudinga-info/aplinkos-pritaikymas/busto-pritaikymo-neigaliesiems-programa> arba kreiptis į savivaldybės socialinės paramos skyrių pagal gyvenamąją vietą.

- **Informacija apie medicininės reabilitacijos ir sanatorinio gydymo paslaugas,** kreiptis į Valstybinę ligonių kasą, tel. +370 700 88888, <http://www.vlk.lt/veikla/veiklos-sritys/sveikatos-prieziuros-paslaugos/medicinine-reabilitacija/Puslapiai/Daugiauapiemedicinin%C4%97sreabilitacijosirsanatoriniogydymopaslaugas.aspx>

- **Neįgalųjų vežimėlių, vaikštynių ir kitų techninės pagalbos priemonių remontas, individualus pritaikymas, pristatymas į remonto įmonę ir į neįgalųjų namus, reguliuojamų lovų surinkimas, pritaikymas ir remontas; rankinio valdymo mechanizmų montavimas neįgalųjų automobiliams; varytuvo prie neįgaliojo vežimėlio gamyba; įvairių ranktūrių, laikiklių gamyba.**

- VšĮ „Retenė“ J. Basanavičiaus g. 4, Pakruojis, tel. +370 421 60071.

## Leidinyje panaudoti informacijos šaltiniai:

---

- <https://www.pasveik.lt/lt/naujausi-medicinos-straipsniai/insultu-serganciu-ligoniu-reabilitacija/44148/>
- [http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos\\_straipsniai/esminiai\\_dalykai\\_kuriuos\\_butina\\_zinoti\\_apie\\_insulta/](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos_straipsniai/esminiai_dalykai_kuriuos_butina_zinoti_apie_insulta/)
- <https://www.efarma.lt/lt/insultas/>
- [https://www.sveikasmogus.lt/Nervu\\_sistemos\\_ligos-4825-Gyvenimas\\_po\\_insulto\\_kaip\\_padeti\\_sau](https://www.sveikasmogus.lt/Nervu_sistemos_ligos-4825-Gyvenimas_po_insulto_kaip_padeti_sau)
- [http://www.emedicina.lt/lt/zurnalai/lietuvos\\_gydytojo\\_zurnalas/lietuvos\\_gydytojo\\_zurnalas\\_2014/3/galvos\\_smegenų\\_insulto\\_padariniai.html](http://www.emedicina.lt/lt/zurnalai/lietuvos_gydytojo_zurnalas/lietuvos_gydytojo_zurnalas_2014/3/galvos_smegenų_insulto_padariniai.html)
- <http://www.diena.lt/naujienos/sveikata/sveikata/80-proc-insulto-atveju-lemia-zmogaus-gyvenimo-budas-796364>
- <http://www.moteris.lt/sveikata/insulta-patyrusiems-ligoniams-nauja-viltis.d?id=62160381>
- <http://www.stroke-rehab.com/adaptive-equipment.html>
- <https://www.caregiverproducts.com/stroke-dressing-aids.html>
- <http://www.vlk.lt/veikla/veiklos-sritys/sveikatos-prieziuros-paslaugos/medicinine-reabilitacija/Puslapiai/Daugiauapiemedicinin%C4%97sreabilitacijosirsanatoriniogydymopaslaugas.aspx>

## Leidinį parengė

---



Lietuvos žmonių su negalia sąjunga Gėlių g. 7, Vilnius, LT-01137,  
tel. +370 52691308, fax. +370 52312882, el. paštas: [lzns@negalia.lt](mailto:lzns@negalia.lt)  
[www.negalia.lt](http://www.negalia.lt)

## Leidinio parengimą finansavo:

---

Valstybinis visuomenės sveikatos stiprinimo fondas prie Lietuvos sveikatos apsaugos ministerijos