

# I Ē V A S

Kā vingrināt smadzenes  
**PĒC INSULTA?**

50  
uzdevumi

# VESELĪBA

IZDEVNIECĪBA ŽURNĀLS SANTA  
POPULĀRAKĀS VESELĪBAS ŽURNĀLS LATVJĀ

SVARĪGI TAGAD!

Elektroniskās  
receptes un  
slimības lapas

15 jautājumi  
+ atbildes

6. lpp.

MŪŽĪGĀ TĒMA 20. lpp.

# Mioma

STIPRAIS STĀSTS 10. lpp.

Meitene ratiņkrēslā  
BAIBA BAIKOVSKA

Pirmā, kas runā  
par invalīdu seksu

ISSN 1691-5267



01

Cena 1,20 €

**PILIENI SAUSĀM ACĪM.  
Daži sausina vēl vairāk!**

26. lpp.



TAVS ĀRSTS 40. lpp.

Alergologs  
MĀRIS BUKOVSKIS:  
«Hiperaktīvs klepus –  
tas ir kas jauns.»

ATKAL  
VARŽACS!

NOSKAIDRO 32. lpp.

Pēkšņi  
pazūd svars.  
Kāpēc tā?

{Stiprais stāsts}



# MEITENE, kas modina guļošo lāci

♥ Vija Vāvere

Ja Pārdaugavā, Rīgas Stradiņa universitātes tuvumā, satiksi jaunu sievieti ratiņkrēslā un blakus saitē suni, kas cenšas nospiest luksofora pogu pie gājēju pārejas, tās noteikti būs viņas – komunikācijas zinātņu doktorante BAIBA BAIKOVSKA ar uzticamo asistenti ELFU.

## No Bauskas uz Džūksti

Pirms trīsdesmit gadiem Bauskā Baikovsku ģimenē piedzima meitiņa Baiba. Līdz pusotra gada vecumam Baibiņa auga kā visi bērni – rotaļījās, mācījās runāt un staigāt. Diemžēl Baiba tikai no mammaς Ligitas stāstiem zina, ka – jā, viņa tiešām staigāja un pat skrēja pa istabu ar savām mazajām kājelēm! Bet tad Baiba saslima. Kamēr Bauskas ārsti centās noteikt diagnozi un meitene nonāca pie Rīgas speciālistiem, punkcija tika uztaisīta par vēlu, un meningoencefalīts savu ļauno darbu jau bija padarījis. Vispirms infekcija bojāja galvas smadzeņu mīksto apvalku, vēlāk pievienojās smadzeņu vielas iekaisums. Diagnoze – spastiska tetraparēze.

Reanimācijā sākās cīņa par Baibas dzīvību. Ārsti uzvarēja. Komplikācijas gan bija smagas, taču labākās, kādas šādā situācijā varēja gaidīt: Baibai visu mūžu būs kustību traucējumi, taču galvas smadzenes netika skartas. Un, kā jau tas nereti mēdz notikt, daba parūpējās par to, lai zaudējumu kompensētu. Ja cilvēks nedrīkst, viņam bieži vien ir ļoti attīstīta dzirde, un tam līdzīgi. Baiba redzēja, dzirdēja, bet, galvenais, bija gudra meitene ar labu atmiņu: skolā uzdoto vielu viņai pietika vien izlasīt, lai jau visu zinātu.

Vecāki pieņēma sava bērna invaliditāti un milēja Baibiņu. Bet bija ārsti, kas Ligatī ieteica no meitas atteikties, nemaitāt savu dzīvi un atstāt bērnu valstij. Vēl vairāk: apkārtējie sačukstējās, ka tāda kaite

jau neesot bez iemesla, droši vien paši vecāki esot dzērāji vai narkomāni... «Stereotipi, ak, šie briesmīgie stereotipi!» Baiba, to stāstot, nopūšas. «Visu mūžu būšu vecākiem pateicīga, ka viņi no manis neatteicās.» Lai pasargātu bērnu no šādām runām, Baikovski devās prom no Bauskas – pārcēlās uz nomāļāku vietu netālu

*«Cilvēki vairāk interesējas par to, ko es domāju, ko saku, nevis, kā pārvietojos.»*

no Džūkstes, kur kaimiņu maz un tādās muļķībās nebija jāklausās.

Pirmās klases Baiba pabeidza vecajā skolā, kur tagad iekārtots rakstnieka un folklorista Anša Lerha-Puškaiša muzejs. Tur arī kļuva skaidrs, ka Baibai galva strādā labi un izglītība noteikti jāiegūst. Nekādas mājmācības vai atvieglojas pieejas kā invaliditātes skartajiem, Baibai ir jāmācās normālā skolā un pašai jānostaņas uz savām kājām. Vecāki taču nedzīvos saules mūžu, un reiz pienāks diena, kad Baiba paliks pasaule viena, bez viņu atbalsta.

«Varianti bija trīs,» Baiba atceras. «Pirmais: sūtīt mani uz Raiskuma internātskolu – rehabilitācijas centru Vidzemē. Atsauksmes par skolu bija labas, taču vecāki nebija ar mieru no manis šķirties uz tik ilgu laiku: ceļš arī tāls, un apciemot mani varētu labi ja pāris reižu mēnesi. Otra iespēja – Vaivaru pamatskola, kurā ir vairākas klases bērniem ar kustību traucējumiem. Tā būtu tuvāk Džūkstei, taču par dārgu: vecākiem nebija iespēju maksāt divsīmt latu mēnesī, kas tolaik šajā skolā bija mācību maksā. Tātad atlīka tikai trešais variants – mūsu dzīvesvietai vistuvākā Zemgales vidusskola. Parasta vispārējā vidusskola, kurā mācās veseli, normāli bērni. Par laimi, tur nevajadzēja staigāt pa kāpnēm, jo mācības notika vienā stāvā. Pēc pārrunām ar skolas direktoru šī atļauja tika saņemta. Joprojām esmu vecākiem un skolas direktoram Uldim Strengam pateicīga, ka man deva šo iespēju.»

## Gribēju būt normāla!

Gan vecāki, gan skolotāji paredzēja, ka nebūs viegli, taču, kā bija patiesībā, zināja tikai pati Baiba. Tur nu viņa bija 1. septembrī – Zemgales vidusskolas 5. klases skolniece, ar baltām lentēm matos kā citām meitenēm, tikai – ratiņkrēslā. Visvairāk slimība bija skārusi līdzsvara sistēmu, bez pieturēšanās Baiba nespēja nostāvēt kājās. Kāju muskuļi vienmēr bija sapringti, ceļgali locījās ar grūtībām,





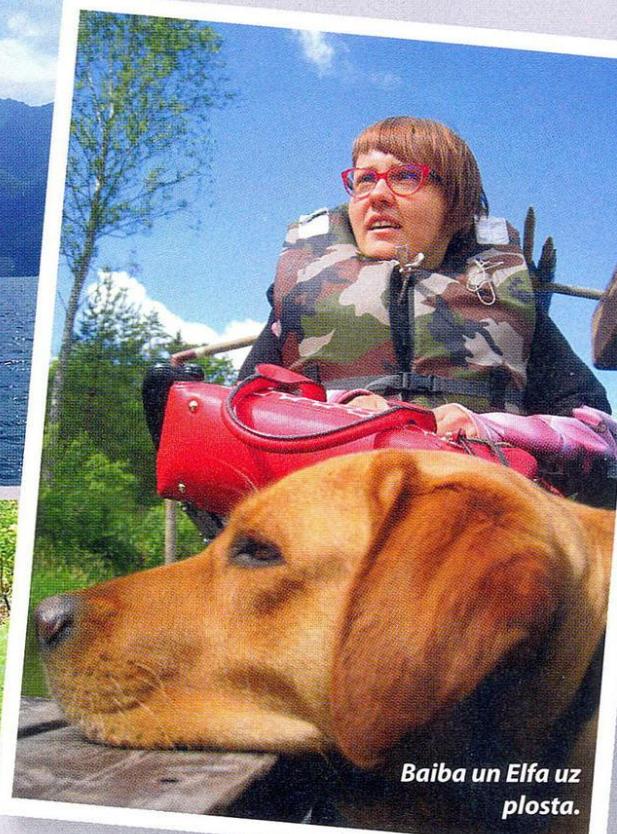
Brīvdienas Itālijā. Kas par skatu!



Vingrošana ar savu asistenti Elfu.



Vasaras skola Itālijā – doktora darba zīmēšana.



Baiba un Elfa uz plosti.

tāpēc, pat pieturoties, ilgi nostāvēt nevarēja. Skarti bija arī roku muskuļi, taču tās darbojās krietni labāk nekā kājas. Bērni ir nežēlīgi, kurš gan to nezina! Tiesa, klasesbiedri ar laiku pierada, žēloja, nāca palīgā. Būsim godīgi, varbūt kāds arī ne gluži nesavīgi, jo no Baibas vienmēr varēja dabūt norakstīt mājasdarbus, dzirdēt priekšā teikto pareizo atbildi. Visvairāk uz Baibu bija *ieēdušies* jaunāko klašu puišeli, it īpaši viens no tiem. Viņš ķirgājās par Baibas gaitu, izskatu, pat par viņas ratiņkrēslu.

Baiba atceras: «Bija dienas, kad negribēju iet uz skolu. Klusībā lūdzos, īsti nezinādama kam, kaut salūztu mašīna, kaut varētu palikt mājās un man nebūtu jāpiedzīvo tā ķirgāšanās. Nevienam, arī vecākiem, par to nestāstīju. Gribēju būt stipra un visu paciest viena, klusejot. Centos iestāstīt sev, ka tam nav nekādas nozīmes, bet – tam BIJA nozīme. Reiz vecāki bija dzirdējuši frāzi: «Lai jau pūlas, bet no viņas tik un tā nekas neiznāks...» To teica par mani. Kopš tās dienas mācījos vēl cītīgāk, gribot visiem pierādīt, ka viņi kļūdās. Tomēr sajūta, ka es nekas nebūšu, neizzuda. Viens no iemesliem, kādēļ vēlējos studēt, bija tieši tas: nomākt šo sajūtu un pierādīt pasaulei, ka es VARU. Tas bija manas dzīves posms, kad vairāk par visu vēlējos būt normāla, tāda kā citi. Ne par savu, ne citu man līdzīgo invaliditāti neinteresējos, neko nelasīju un pat centos nedomāt. Kā strauss bāzu galvu smiltīs, no tā izvairoties. Normāla, es gribēju būt normāla!»

Kad Baibai bija sešpadsmit, vecāki pārēķinās uz Rīgu. Viņa turpināja mācīties parastā vidusskolā starp veseliem bērniem. «Tad jau bija vieglāk, visi tie skatienu un apkārtējo attieksme sāpināja arvien mazāk. Tagad no savas pieredzes varu teikt: jo cilvēki intelektuāli attīstītāki, augstākā līmenī, jo viņus mazāk ieteikmē citu atšķirības, savādība, atšķirīgs izskats. Tagad, studējot doktorantūrā un ikdienā atrodoties akadēmiskā vidē, novēroju, ka mana invaliditāte nevienam netraucē. Viņi vairāk interesējas par to, ko es domāju, ko saku, nevis, kā pārvietojos.»

## Viņš tiešām IR!

Bērnībā Baiba ļoti vēlējās kļūt par zobārsti. Viņai patika visi tie neparastie instrumenti zobārstā kabinetā, urbja rūkoņa un smaržas. Pat tagad, jau pieaugusi, viņa ar prieku gatavojas kārtējai vizītei pie zobārstā. Baibas tētis, būdams liels makšķernieks, strādā makšķernieku veikalā, kā pats saka, apvienodams darbu ar hobiju, un Baiba arī gribēja tāpat. Taču rokas nebija tik stipras, lai zobārstā profesija būtu pa spēkam. Tāpēc studijām viņa izraudzījās citu jomu – starptautiskās attiecības un politoloģiju. Starp citu, Baibas vēlēšanās piepildījās, tagad viņa daru tieši to, kas viņai patīk – gan darbs organizācijā *Wings for Wheels*, gan doktorantūra, gan brīvpriņķā darbošanās servisa sunu biedrībā *Teodors*.

«Gribēju pierādīt pasaulei, ka varu studēt, arī pārvietojoties ratiņkrēslā, ka esmu tāda pati kā citi. Tomēr sajūta, ka nebūšu nekas, nepazuda. Augstskolas pirmajā kursā iepazinos ar puisi, kurš man uzdeva jautājumus par dzīves jēgu un manu ticību. Tolaik vēl nezināju, kam ticu, nebiju pat pārliecināta, vai ticu pati sev. Tas puisis man pastāstīja par Jēzu, aizveda uz baznīcu. Mācītāja vārdi par Dievu, kurš mani pieņem bez nosacījumiem, iekrita tieši sirdī. Sapratu, ka Dievs mani mīl tādu, kāda esmu, ka Viņš nomira arī manu grēku dēļ, samaksāja sodu manā vietā. Un nevis tāpēc, ka es būtu kaut ko sasniegusi, bet vienkārši tāpēc, ka esmu Viņa bērns un Viņa acīs vērtīga tāda, kāda esmu. Es raudāju aiz laimes! Beidzot kāds mani pieņēma, kāda esmu, un man viņam nekas nebija jāpierāda!

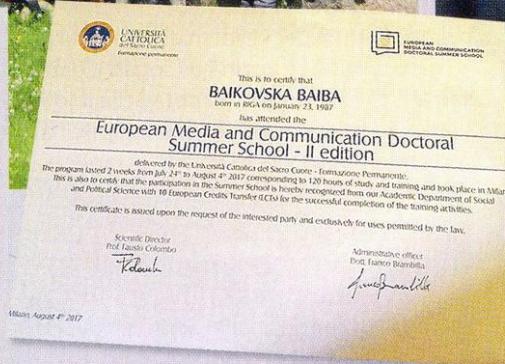
Ārēji nekas nemainījās. Turpināju studēt. Taču izmaiņas notika manī, manā attieksmē. Sāku vairāk priecāties par dzīvi, par studijām un par sevi. Manai dzīvei beidzot parādījās dzīlāka jēga. Vēlāk iesaistījos kristīgajā studentu kustībā *Agape studenti*, kur sākās mans ceļojums no «tu nebūsi nekas» līdz «tu jau esi kaut kas – dārga un vērtīga». Joprojām esmu šajā ceļā. Vairs neesmu tik vāja un ievainojama, jo man ir kāds, kurš dod spēku. Manā dzīvē ir ienākusi drošība un pārliecinība, ko iepriekš nepazinu. Daudzi brīnās: doktorante, nodarbojas ar zinātni, bet tic Dievam – vai tas ir loģiski? Jā, ir. Jo mana



Vasaras nometne  
Izaicinājums.



Baibai – 30!



Sertifikāts pēc mācībām Itālijā.

Ar vecākiem Rīgas  
Stradiņa universitātes  
maģistrantūras izlaidumā.



ticība nav akla. Es spēju uzdot godīgus jautājumus par savu ticību, identitāti, dzīves jēgu. Cilvēks, kas to spēj, agrāk vai vēlāk nonāk pie patiesām atbildēm.»

Tagad Baiba ir Āgenskalna baptistu draudzē un regulāri apmeklē dievkalpojumus, lai klausītos sava gudrā un lieliskā mācītāja Edgara Maža sprediķus.

## Mācos dzīvot patstāvīgi!

Trešajā kursā Baiba Erasmus studentu apmaiņas programmas ietvaros devās pusgadu studēt Norvēģijā. Starp citu, viņa bija pirmā Latvijas studente, kas šādu iespēju izmantoja, pārvietojoties ratiņkrēslā.

«Patiesībā tā bija pirmā reize, kad devos prom no vecāku mājām un sāku patstāvīgu dzīvi. Paziņas mani mierināja: Norvēģija gan ir kalnaina, bet tu dzīvosī Oslo, tur nebūs tik traki. Un tomēr! Kopmītnes atradās lejīnā, universitāte – kalna galīnā. Nu kas gan tas par kalnu, jūs smiesieties, bet, sēžot ratiņos, tikt augšā – tā ir laba fizikultūra! Dažādus šoka momentus piedzīvoju jau pirmajā vakarā. Pirmais – apsēdos gultā savā kopmītņu istabiņā un vairs ne-spēju tikt augšā! Izrādās, mājās mana gulta ir krietni augstāka. Mēs bijām trīs studenti no Latvijas – es, Edgars un Roberts. Viņi abi veseli, ratiņkrēslā tikai es viena. Tad nu mēs atradām risinājumu – jāuzliek uz manas gultas otrs matracis, tad es tikšu augšā. Uzlikām. Bet naktī es, pieradusi

brīvi mētāties pa gultu, tā pagriezos, ka abi aizlidojām katrs uz savu pusi – matracis uz grīdas vienā pusē gultai, es – otrā. Zvanu puišiem nakts vidū: «Palīgā! Nāciet mani piecelt!» Puiši pieteicās katru rītu pa līdzēt man piecelties un tad kopā dотies uz augstskolu. Kādu laiku tas darbojās, līdz

visādā nozīmē. Mazliet ielauzījos arī norvēgu valodā.»

## Vai labdarība dara labu?

Rīgas Stradiņa universitāte saviem studentiem nesen uzcēlusi jaunas kopmītnes. Arī Baibai kā augstskolas doktorantūras studentei tur ir iespēja īrēt istabu – bez kāpnēm un sliekšņiem, speciāli pielāgotu cilvēkam ar īpašām vajadzībām.

«Tikko biju apskatīties to istabu. Lieliska, patiesi lieliska! Kad studēju bakalauros, es būtu patiesi laimīga tādā mitināties. Viss ērti aizsniedzams, ergonomisks. Apskatīju, papriecājos un... atteicos no šīs idejas. Esmu jau tajā vecumā, kad gribas pašai savu mājokli, ar māju sajūtu. Jau kopš 2013. gada īrēju dzīvokli. Vienojāmies ar vecākiem, ka pietiks dzīvot viņu paspārnē, kaut tā, protams, būtu ērtāk un izdevīgāk. Pārāk lielas ērtības ieaudzina invalīdā patēriņu. Cilvēks ir slinka būtne – ja nav nepieciešams piepūlēties, viņš to arī nedara. Lai aizsniegtu izlietni vai plauktus savā dzīvoklī, man gribot negribot ir jāpieceļas kājās. Tas nav viegli, bet es to spēju. Tātad muskuļi tiek noslogoti, kājas – vingrinātas. Ir lietas, ko pati nespēju, piemēram, pielikt aizkarus, nomazgāt logus. Par laimi, ir vecāki un draugi, kuri man palīdz.

Arī par labdarību man ir no vairuma atšķirīgs viedoklis. Piederu tiem, kuri labāk izvēlas makšķeri, nevis ►►

● OUDZOT GODĪGUS JAUTĀJUMUS.

Par savu identitāti, sievišķību un dzīves mērķi. Jo tas, kurš uzdod sev godīgus jautājumus, agrāk vai vēlāk nonāks pie patiesām atbildēm.



● IZLASI GRĀMATU DZĪVE BEZ ROBEŽĀM.

To sarakstījis Niks Vujačičs – vīrietis bez rokām un kājām. Patiesi iedrošinoša grāmata, kurā iegūtās atziņas ir vērts izmantot.

● ONEATLIEC DZĪVOŠANU UZ RĪTDIE-

NU. Domājot par dzīves izaicinājumiem, darīt to vai nedarīt, jautā sev: *kāpēc jā?*, nevis – *kāpēc nē?* Ja es būtu izdomājusi

**Baiba** IESAKA  
ARĪ TEV

visus iemeslus, kāpēc nē, nekad nebūtu braukusi Erasmus apmaiņā uz Norvēģiju, bet beigās tas bija viens no labākajiem lēmumiem manā dzīvē, jo iemācīja ļoti daudzas ļoti vērtīgas lietas, īpaši – patstāvību.

● VISMAZ 15-30 MINŪTES IK DIENU

VELTI FIZISKIEM VINGRINĀJUMIEM. Tas palīdzēs iegūt spēcīgāku miesu un priečīgāku garu. Sevišķi to apzinājos šogad Līgatnē, kad atklāju, ka mērķis un motivācija ir ļoti svarīgi arī fizioterapijai. Ar fizioterapiju nav vērts nodarboties, ja to dara tikai tāpēc, ka tā ir jādara.

● KATRU DIENU VISMAZ MAZLIET LAIKA VELTI SAVAI GARĪGAJAI, INTELEKTUĀLAJAI, EMOCIONĀLAJAI ATTĪSTĪBAI.

Piemēram, man tas ir laiks ik rītu ar kafiju un

Bibeli. Tā var būt arī kāda cita grāmata, piemēram, Džona Banjana *Svētceļnieka taka* vai Munises Lambertes *365 iespējas*, kas baro ne tikai iztēli, bet arī bagātina prātu un cilvēcību.



365 IESPĒJAS

Izbraucījumi un pārdomas  
katrā Tava gada dienai

gatavu, jau ceptu zivi. Labdarība uz laiku tiešām palīdz, taču vienlaikus cilvēkus ar invaliditāti padara par upuriem. Reizēm uz ielas man nāk klāt cilvēki, dod naudu un saka: «Man tevis tik ļoti žēl!» Tas pazemo. Es strādāju, studēju, man ir nauda dzīvošanai. Mani nevajag žēlot.

Nesen doktorantūrā veidoju prezentāciju par invaliditātes atspoguļošanu medijos. Gatavojoties pamatlīgi iedzīlinājos un daudz ko izpratu. Īpaši palika atmiņā kāds Austrālijas meitenes Stellas stāsts, kam uzdūros internetā. Mediji, rakstot par cilvēkiem ar invaliditāti, jau sākumā automātiski piešķir viņiem upura lomu un slavē par stipro gribu, kas tiem nepieciešama izdzīvošanai. Stella raksta, ka reiz jaunībā viņai piešķirta balva kā savā ciemā izturīgākajam, stiprākajam cilvēkam. «Bet par ko man tā? Par to, ka no rīta varu piecelties un atcerēties savu vārdu? Tajā laikā es tikai sēdēju mājās uz dīvāna un augām dienām televīzijā skatījos seriālus...»

«Tēma, kas mani interesē visvairāk, ir invaliditātes konstruēšana sabiedrības apzinā. Stereotipi, ak, šie mūžīgie stereotipi

**«Labdarība uz laiku tiešām palīdz, taču vienlaikus cilvēkus ar invaliditāti padara par upuriem.»**

pi! Es pat nevainoju tajos sabiedrību, mēs paši, cilvēki ar invaliditāti, tos visvairāk veidojam. Īpaši mūsu vecāki un tuvinieki. Var saprast viņu vēlmi mūs žēlot, turēt kā inkubatorā, nedomājot par to, ka reiz tas beigsies – viņu virs nebūs un mēs paliksim vieni, nepieredzējuši, bez rūdījuma, bez spējām normāli izdzīvot.

Tiesa, pēdējā laikā daudz kas maiņas. Kad pirms piecpadsmit gadiem

pārcēlāmies uz Rīgu un braucu pa ielu savā ratiņkrēslā, bērni bija tikpat ziņkāri gi kā tagad. «Mammu, tēti, kāpēc tā meite ne sēž ratiņos?» viņi vaicāja, rādot uz mani ar pirkstu. Normāla interese, taču atbilde gan tāda nebija. Lielākoties vecāki, neko nepaskaidrojot, rāva savu bērnu pāri ielai vai pretējā virzienā, it kā būtu ieraudzījuši kaut ko sliktu, nepareizu, perversu. Pagājis tikai nedaudz gadu, bet attieksme jau ir cita. «Acīmredzot meitei sāp kājas vai kaiš kas cits, tāpēc viņa nevar staigāt un brauc ratiņos,» tāda tagad parasti ir vecāku atbilde. Man gribas viņus panākt un pateikt paldies, jo atbilde ir tik normāla.

Tomēr daudz kas vēl jādara, jo pagaidām sabiedrības skatījums uz invaliditāti ir šaurs. Priekšplānā ir izvirzītas galvenokārt medicīniskās problēmas. Invaliditātei nevajadzētu mazināt dzīves kvalitāti un iespējas. Cilvēkus ar kustību traucējumiem jau esam pieņemuši un nevairāmies no viņiem. Bet kā ir ar garīga rakstura traucējumiem? Šie cilvēki joprojām ir ārpus sabiedrības. Mums nebūtu tik daudz cilvēku ar psihiskiem traucējumiem, ja cilvēki nekaunētos jau laikus atzīt, ka viņiem ir mentāli grūti, un tas nenonāktu līdz galējai robežai, ja cilvēki nekaunētos būt atšķirīgi. Kauns par sevi cilvēkam ar invaliditāti ir pats briesmīgākais, kas var būt. Tas sagrauj tevi pašu un visus tev apkārt.

Par laimi, man jau desmit gadus tā vairs nav. Ratiņkrēsls man ir kļuvis par tādu kā ieroci, protams, labā nozīmē. Tas man ir piešķīris jaunas perspektīvas.»

## Stereotipi, mūžīgie stereotipi!

Baibas mīlākā augstskola ir Rīgas Stradiņa universitāte. Vispirms viņa te ieguva bakalaura grādu. Ar to bija pierādījusi sev,

## Invaliditāte un seksualitāte

Baibas doktora darba tēma ir *Invaliditātes konstruēšana Latvijā*. Viņa vēlētos, lai Latvijā kaut vienā augstskolā būtu kaut kas saistīts ar invaliditātes studijām, kādas jau ir ļoti attīstītas Anglijā, Norvēģijā un ASV. Baibas drosme patiesi ir apbrīnojama, jo viņa pieskārusies tēmai, kas sabiedrībā joprojām ir tabu, un ne jau Latvijā vien. Piemēram, tepat blakus, Zviedrijā, sabiedrība dzīvo, turroties pie principa – *nemodini guļošu lāci!* Proti, šī aizliegtā tēma ir invaliditāte un seksualitāte.

«Ja sabiedrība sāk samierināties ar to, ka cilvēki ar invaliditāti arī ir normāli cilvēki tāpat kā visi citi, tad iedomāties, ka viņiem piemīt arī seksuālas dziņas, – nu, tas jau ir par daudz! Bet arī es esmu normāla sieviete gluži kā citas. Nesen biju pie ginekologa, lai pārbaudītu savu veselību, un noskaidroju – man var būt bērni. Tad kādēļ lai man nebūtu normālu seksuālu attiecību ar partneri?!

Iespējams, man vienai pietrūktu pilsoniskās drosmes mūsdienu Latvijā sākt runāt par tik intīmu, kutelīgu tēmu, taču augusta beigās Medicīnas muzejā notika Upsālas Universitātes antropoloģijas profesora Dona Kulika savā ziņā izaicinošs akadēmiskais lasījums par šo tēmu, un es viņam pievienojos, kopā sagatavojot zinātnisko publikāciju medicīnas žurnālam. Profesors informēja sabiedrību, ka Dānijā cilvēkiem ar smagu invaliditāti jau ir iepējams saņemt palīdzību arī tik intīmās darbībās kā sekss. Visi cilvēki ir seksuālas būtnes, un visiem ir tiesības uz seksuālo dzīvi, arī invalidiem. Es domāju tāpat: ir pienācis laiks sākt par to runāt. Pretinieku un skeptiku droši vien būs daudz, bet esmu gatava dot pretsparu.»

## Bez humora – nu nekādi!

Tā ir Baibas dzīlā pārliecība – bez Dieva un bez humora izjūtas cilvēkam ratiņkrēslā neiztikt. Ir vajadzīgs dzīvesprieks un enerģija, lai izturētu šo brīziem tik grūto dzīvi. Tas attiecas uz visiem cilvēkiem, tostarp arī cilvēkiem ar invaliditāti.

«Ja gadās izkrist no ratiņiem vai, piemēram, kā Norvēģijā, nakts vidū kopā ar matraci izlidot no gultas, pirmajā brīdī smiekli vis nenāk. Bet nākamajā dienā, atstāstot šos gadījumus draugiem, jautri ba jau sit augstu vilni. Cilvēks, kurš spējīgs spēcīgi un dziļi just, jūt gan bēdas, gan priekus. Tie, kuri māk smieties, māk

arī raudāt. Diemžēl apgriezt otrādi šo teikumu gan nav iespējams. Cilvēks ar invaliditāti, kurš nošķīris sevi no sabiedrības, vispirms ir sarūgtināts un dusmīgs, nepieejams un depresīvs. Šķiet, sākumā šai fāzei ir jāiziet cauri visiem, sevišķi, ja invaliditāte tevi piemeklējusi pēkšņi. Tikko, kā visi citi, skraidīji un liksmoji, bet nu šķietami esi viens, pamests, nevienam nevajadzīgs. Bet patiesībā tā nav. Man ir daudz draugu starp veselajiem, tā sauktajiem normālajiem cilvēkiem, un skaidri zinu – viņi mani pieņem ne jau žēluma dēļ.

**«Ko prot Elfa? Viņa man palīdz novilk zābakus, zekes, bikses, jaku. Viņa māk ieslēgt gaismu, atvērt durvis.»**

Nesen atkal izbaudīju jautru situāciju. Pasts Ziemassvētku priekšvakarā, visi sūta un saņem paciņas. Rinda garāka par garu – man ir 192. kārtas numurs, bet šobrīd apkalpo tikai simt piecdesmito. Gaisotne nervoza. Vienai kundzei sameitās manis žēl, aizgāja pie darbinieces un lūdza: «Pānemiet to meiteni invalīdi bez rindas. Viņai taču grūti! Turklat viņa ir ar sunīti...» Zināt, ko viņai atbildēja, patiesībā – ar ļoti vienlīdzīgu attieksmi? «Lai viņa būtu kaut ar zirdziņu, es nekādi nevaru palīdzēt. Lai gaida rindā kā visi!» Es darbinieci sapratu: diena jau tuvojas vakaram, visu dienu cilvēks aiz cilvēka, elpu nevar atvilkt – tādā situācijā izņēmumiem nav laika. Paldies labajai sievieitei, bet man jau nekas nekaitēja. Sēdēju savos ratos, citiem vēl grūtāk, jo pastā pārpildīts, ka krēslu vairs nepietika. Lai neaizvainotu, skaļi nesmējos, bet pati knapi valdījos. Kad iedomājos sevi kopā ar zirgu – kā viņš te spārdās un krata savas krēpes...

Protams, melotu, ja teiktu, ka dzīve man rit vienos smieklos. Ir brīzi, kad ļoti sāp. Ir bijušas operācijas, medicīniskas iejaukšanās. Gadās reizes, kad jūtos bezgala vienītula, sarūgtināta un skumja. Bet vai tad tā notiek tikai cilvēkiem ar invaliditāti?

Tagad man noteikti klājas labāk, jo – es vairs neesmu viena, man ir Elfa!»

## Neaizstājamā Elfa

Jā, kopš aprīļa Baibai ir Elfa – pašai sava asistente. Elfa tāds ir vienīgais suns visā Latvijā, jo visi pārējie īpaši gatavotie suņi ir nerēdzīgo pavadoņi, nevis asistenti.

«Bieži apmeklēju invalīdu un viņu draugu apvienību *Apeirons* un viņu mājaslapā izlasīju par servisa suņu biedrību *Teodors* un suņiem – asistentiem. Vai, arī es tādu gribu! Uzrakstīju *Teodoram* vēstuli ar lūgumu izskaidrot, kādi būtu mani pieņākumi pret savu asistentu. Diemžēl no atbildes sapratu, ka tobrīd nespēju tos pildīt. Strādāju ar kustību *Agape studenti*, un man bieži nācās braukt uz ārzemēm. Par ceļošanu nesūdzos, jo tagad ratiņkrēslā sēdošajiem tas ir viegli – viss ir sagatavots, piemērots, par visu ir gādāts. Bet kā ceļot kopā ar suni? Tas šķita pārāk sarežģīti. Atteicos no šīs iespējas, taču pēc diviem gadiem sanēmu paša *Teodora* piedāvājumu. Profesionālā suņu trenere Zaiga Klavīņa, brīnišķīgs cilvēks, ierosināja satikties un visu izrunāt aci pret aci. Viņa ieradās divatā ar Dīvu – apmācāmo nerēdzīgo pavadoni, un, varētu teikt, Dīva paņēma manu sirdi. Pēc tam pagāja gandriz divi gadi, kamēr Zaiga man sagatavoja Elfu. Arī es piedalījos treniņos, jo tas ir tiešām nopietns darbs.

Kopš 2017. gada aprīļa mēs ar Elfu esam nešķiramas. Suns asistents drīkst mani pavadīt braucienos arī uz ārzemēm, būt man līdzās lidmašīnas salonā. Šovasar abas bijām Itālijā, lai piedalītos doktorantu vasaras skolā, un nekādu problēmu!

Ko prot Elfa? Visu! Kad pārnākam mājās, viņa man palīdz novilk zābakus, zekes, bikses, jaku. Viņa paceļ un iedod man lietas, kas nokritušas zemē un līdz kurām nespēju aizsniegties. Elfa māk ieslēgt gaismu, atvērt durvis, pat nospiest podziņu pie gājēju pārejas luksofora. Elfa palīdz man piecelties no gultas, pārsēsties no vieniem ratiem otros – mums abām ir ziņāma īpaša sistēma, kā to paveikt. Trīsreiz dienā abas ejam pastaigāties. Sevišķi garas un abām patīkamas pastaigas mums ir vakaros pa Āgenskalna klusajām ielinām. Ja nebūtu Elfas, es tik garās pastaigās noteikti neietu. Suns asistents cilvēkam ar invaliditāti – tas ir ģeniāli. Iedomājies, cik populārs skolā būtu bērns ar kustību traucējumiem, kuru uz skolu pavadītu suns! Somijā tā jau ir ikdienu, mums – nākotnes cerība. Esmu patiesi priecīga, ka man ir Elfa.» ❤