



ISSN 2029-6215

# artritas

LIETUVOS  
ARTRITO  
ASOCIACIJA

2021 m. IV ketv.  
Nr.4(44)

*Žurnalas pradėtas leisti nuo 2004 m. neįgaliųjų socialinės integracijos programos ir rėmėjų lėšomis*

*Linksmų Šv. Kalėdų ir  
laimingų Naujųjų metų!*



*M.J.*

Reumatinio pobūdžio negalavimų patiria kas šeštas Lietuvos gyventojas. Sunkiomis reumatinėmis ligomis serga apie ketvirtį milijono Lietuvos gyventojų.



## KVIEČIAME

sergančiuosius reumatinėmis sąnarių ligomis, jūsų artimuosius, visus, kurie pasiryžę aktyviai priešintis šiai negaliai, burtis į bendrijas. Su mumis patirsite, kad esate ne vieniši, sužinosite, kaip galima gyventi neprarandant vilties.

Skambinkite ir rašykite šiuo adresu:

**LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA**  
**Prezidentė**  
**Ona Stefanija Telyčėnienė**  
**Santariškių g. 5–217, LT-08457 Vilnius.**  
**Mob. tel. 8 675 280 89**  
**El. paštas:**  
**artritas.laa@gmail.com**  
**www.arthritis.lt**

## EULAR PARE konferencija

Kasmetinė EULAR PARE konferencija šiemet vyko internetu, lapkričio 18–20 dienomis, PARE internetinių renginių platformoje. Joje dalyvavo daugiau kaip 100 dalyvių. Pagrindinė konferencijos tema – „Žvelgiant į ateitį: pacientų organizacijų iššūkiai ir kaip juos įveikti“.

Konferencijos metu tradiciškai vyko EULAR PARE geriausios praktikos mugė. Čia įvairios skirtingos šalys pristatė savo vykdytus naujausius projektus.

Po plenarinės sesijos suorganizuotuose keliuose virtualiuose kambariuose išsamiau buvo diskutuojama tokiais klausimais: PARE komitetas; jaunieji PARE, EULAR pacientai tyrimų partneriai, žinių mainų programa ir kt.

Antros konferencijos dienos pagrindinio pranešimo tema – „Pacientų organizacijos XXI amžiuje – kaip panaudoti skaitmenizaciją ir kitas techninio progreso priemones organizacijos plėtrai“.

Išklause pranešimą, dalyviai susiskirstė į keturias seminarų grupes, kur gvildintos tokios temos: „Lėšų rinkimas ir klientų valdymo sistemos (CRM) privalumai“, „Skaitmeninimo sprendimai organizacijoms – kaip įveikti diegimo kliūtis“, „Kaip pritraukti, išlaikyti ir sudominti jaunas organizacijų narius“, „Kaip išlaikyti ir sudominti vyresnius organizacijų narius“.

Paskutinę konferencijos dieną pranešimą apie reumatologijos ateitį skaitė buvęs EULAR prezidentas Gerd. R. Burmester, o seminaruose pristatytos ir aptartos šios temos: „Diagnostikos ateitis“, „Skaitmeninės sveikatos paslaugos Suomijoje“, „Rūpinimasis pacientais skaitmeninės

transformacijos eroje“, „Kaip pacientų organizacijos bendradarbiauja su sveikatos apsaugos profesionalais teikiant savipriežiūros paslaugas“.

Konferencijos pabaigoje vyko geriausios praktikos mugės nugalėtojų apdovanojimai; nugalėtojai paskelbti EULAR interneto svetainėje [www.eular.org](http://www.eular.org).

### EULAR kongresas

2022 m. EULAR kongresas vyks birželio 1–4 dienomis, Kopenhagoje. Šis kongresas sutaps su EULAR organizacijos 75-mečiu ir žada būti išskirtinis. Taip pat tai bus pirmas hibridinis kongresas – sesijos vyks tiek vietoje gyvai, tiek virtualiai – internetu. Daugiau informacijos ir kongreso programa bus pateikta vėliau.

### Edgaro Steno premija

Paskelbtas 2022 metų Edgaro Steno premijos rašinių konkursas. Jame dalyvauti ir pasidalinti savo patirtimi kviečiami visų PARE organizacijų nariai, sergantys reumatinėmis ligomis. Konkurso tema – „Kokią įtaką mano liga padarė mano ateities viltims“. Rašinius konkursui dalyviai turi pateikti savo nacionalinėms organizacijoms (Lietuvoje – Lietuvos artrito asociacijai). Laimėtojas bus apdovanotas 1000 Eur premija, kelione į 2022 m. EULAR kongresą bei kvietimu į iškilmingą kongreso vakarienę Kopenhagoje. Daugiau informacijos – adresu [artritas.laa@gmail.com](mailto:artritas.laa@gmail.com) arba EULAR

internetu svetainėje [https://www.eular.org/pare\\_stene\\_prize.cfm](https://www.eular.org/pare_stene_prize.cfm) (anglų k.).

### EULAR PARE valdymo struktūros pokyčiai

Šiame EULAR įpareigojimu PARE perorganizavo savo valdymo struktūrą – ji suderinta su analogiškomis valdymo struktūroms kituose EULAR padaliniuose. Iki šiol PARE vadovavusi Taryba perorganizuota į PARE Komitetą; jį gali sudaryti iki 25 narių, vadovaujamų Komiteto pirmininko. PARE Tarybą iki šiol sudarė tik PARE darbo grupių vadovai, dabar PARE Komitetą sudaro darbo grupių vadovai kartu su savo pavaduotojais.

Šiuo metu PARE organizacijoje yra sudarytos ir veikia šios darbo grupės: CEO (vykdančiųjų organi-

zacijų vadovų) bendradarbiavimo platforma ir kasmetinis susitikimas; Užimtumo programa; Pacientai tyrimų partneriai; Žinių mainų programa; EULAR kongreso PARE programa; Pasaulinė artrito diena; PARE savanorių tinklas; Komunikacija – įskaitant redaktorių tarybą (e-Breakthrough, Edgardo Steno premijos konkursas, PARE podkastai ir PARE socialinė medija); PARE metinė konferencija; jaunieji PARE; COVID-19; PARE mokomieji virtualūs kursai; PARE renginių platforma ir PARE vebinarai; PARE dalyvavimas ES projektuose.

*Parengė*

**KRISTIJONAS MAZŪRAS**

## Artritas diagnozuotas laiku, bet tinkamų vaistų paieškos užtruko net 18 metų

**Daugelis vis dar klaidingai mano, kad artritas gali ištikti tik vyresnius žmones, tačiau medikai teigia, jog labai dažnai įvairiomis jo formomis suserga ir darbingo amžiaus žmonės, o kai kuriais atvejais – net visai jauni pacientai, ir jiems kyla didžiulė ankstyvo neįgalumo grėsmė. Norint pritaikyti efektyvų, pagal individualią paciento situaciją tinkamą gydymą, būtinas atitinkamas vaistų parinkimas iš gausaus jų asortimento. Antai vilnietei Danutei artritas buvo diagnozuotas dar nesulaukusiai nė penkiasdešimt metų, tačiau tinkamo gydymo paieškos užtruko beveik du dešimtmečius.**

Nuolatinis sąnarių skausmas, jų tinimas ir sustingimas yra nuolatinis artritu sergančio paciento gyvenimo palydovas. Liga sutrikdo žmogaus kasdienį aktyvumą, riboja galimybes dirbti, ilgainiui gali sukelti ir neįgalumą, o tai pablogina ne tik gyvenimo kokybę, bet ir psichologinę būseną. Profesorė Asta Baranauskaitė sako, jog kalbant apie artritą, svarbu išskirti dažniausias pasitaikančias jo formas. Tai yra autoimuniniai artritai – reumatoidinis artritas, ankilozinis spondiloartritas (Bechterevo liga), psoriazinis artritas ir podagra, t. y. lėtinio medžiagų apykaitos sutrikimo sąlygotas sąnarių uždegimas.

„Visi šie artritai yra lėtinės, iki galo neišgydomos, tik vaistais kontroliuojamos ligos. Tai reiškia, kad žmogus, susirgęs artritu, įgyja sveikatos problemą visam

likusiam gyvenimui. Matome nuolat augantį artritais sergančių pacientų skaičių. Ir ne tik vyresnio amžiaus pacientų. Ši uždegiminė liga dažniausiai ištinka vidutinio amžiaus, darbingus žmones. O vienu iš dažniausių artritų, t. y. ankiloziniu spondiloartritu, paprastai suserga žmonės iki 45 metų amžiaus“, – teigia prof. A. Baranauskaitė.

Būdingiausi artrito požymiai – sąnario skausmas ir patinimas. Kartais pakyla temperatūra, viso kūno arba odos virš sąnario. Ilgalaikiai skausmai progresuoja, yra jaučiami ne viename sąnaryje. Kartu gali pasireikšti ir rytinis sąnarių sustingimas, tada pacientui sunku juos pajudinti, atlikti pačius paprasčiausius judesius.

### Gydymo paieškos truko dešimtmečius

Pacientė Danutė reumatoidinio artrito diagnozę išgirdo prieš keletą dešimtmečių. Ją sukaustė baimės jausmas, nes apie šią ligą ji daug ką žinojo ir buvo mačiusi jos pasekmes.

„Iš pradžių nesupratau, kuo sergu, dažnai peršaldavau. Gydytojai įtarė bronchitą. Tačiau kartą pastebėjau, kad be jokios priežasties sutino vienas rankos pirštas. Dėl viso pikto kreipiausi į gydytoją, ir ji iš karto man įtarė reumatoidinį artritą. Po įvairiausių tyrimų diagnozė buvo patvirtinta. Tuomet man dar nebuvo 50 metų, labai išsigandau, maniau, kad dabar jau viskas, mane susuks liga. Buvau mačiusi, kaip atrodė iškraipyti rankų ir kojų sąnariai. Man pasidarė labai baisu“, – prisimena Danutė.

Tinkamo gydymo paieškos buvo ilgos. Pradžioje Danutė buvo gydoma įprastais vaistais nuo uždegimo. Bet rezultatų jie nedavė. Tada kartu ji ėmė vartoti ir nuskausminamuosius. Tačiau ilgainiui sąnarių skausmo niekas nebenumalšindavo.

„Vartoju visus vaistus, kuriuos man paskirdavo gydytoja, tačiau vis tiek tino pirštas, vėliau tinti ėmė rankų riešai, čiurnos, kojų pirštai. Kankino ne tik sąnarių tinimas, bet ir nuolatinis skausmas, būdavo sunku judėti, paeiti. Pastoviai gerdavau nuskausminamuosius, bet niekas nebepadėdavo. Kad mažiau skaudėtų vaikščiojant, eidavau ant kulnų. Skausmą jaučiau nuolat. Vėliau man buvo paskirti priešuždegiminiai cheminiai vaistai, kuriuos vartoju septynerius metus. Ilgainiui ėmė kamuoti šalutiniai reiškiniai, mane nuolatos pykindavo, buvo labai sunku, tiesiog nebegalėjau tų vaistų vartoti“, – pasakoja Danutė.

Kai jau įvairiausi gydymo būdai buvo išbandyti, gydytojai Danutei pasiūlė biologinę terapiją. Pirmasis biologinis vaistas buvo paskirtas 2009 m., praėjus beveik 18 metų nuo ligos diagnozavimo. Tuo biologiniu vaistu ji buvo gydoma pusę metų. Tačiau ligos situacija nė kiek nepagerėjo. Tada gydytojai pacientei paskyrė kitą biologinį preparatą. Ir pagaliau – pavyko. Danutė ėmė pamiršti kūną veriantį skausmą. Ji grįžo į įprastą gyvenimą.

„Nebesitikėjau, kad mano situacija kada nors iš esmės pasikeis. Paskirtas antrasis biologinis vaistas buvo efektyvus, man pavyko pasiekti ligos remisiją. Pasitaisydavo, kad suskausdavo vieną ar kitą sąnarį, tačiau tas skausmas jau būdavo nepalyginamai švelnesnis,

aš galėjau daug lengviau judėti, užsiimti įprasta veikla, atlikti kasdienius darbus. Svarbiausia, kad nejudavau jokių šalutinių reiškinių, kaip teko patirti gydantis iki biologinės terapijos vartotais vaistais“, – džiaugėsi Danutė.

Šiandien jos sveikatos būklė yra gan gera, ligos simptomai yra nedideli, kraujo tyrimų uždegiminiai rodikliai nėra aukšti. Danutė tapo aktyvia Vilniaus „Artrito“ bendrijos nare. Ji nuolat bendrauja su sergančiaisiais, dalijasi patirtimi, nes pati įsitikino, kaip svarbu ieškoti kuo įvairesnių gydymo galimybių.

### Sugrįžti į įprastą gyvenimą yra įmanoma

Artritas gali visiškai sutrikdyti paciento gyvenimo kokybę, drastiškai pakeisti visus žmogaus planus, sukelti neįgalumą, paversti pacientą priklausomą ne tik nuo medikų, bet ir nuo artimųjų pagalbos.

„Įsivaizduokite situaciją, kai jaunas žmogus suseraga Bechterevo liga. Jis yra ką tik baigęs mokslus, galbūt neseniai sukūręs šeimą, pasiėmęs paskolą būstui. Ir staiga jo kūnas surakinamas, jį apima nuolatinis skausmas, jis tampa nedarbingas. Bechterevo liga dažnai pažeidžia ne tik sąnarius – kartu gali prisidėti ir akių uždegimas ar kiti sutrikimai. Tada visiškai žlunga jauno žmogaus darbingumas, aktyvumas, sugriūva įprastas gyvenimas, jis nieko nebegali padaryti. Siekiant išvengti tokių pasekmių, būtina laiku diagnozuoti ligą ir ieškoti tinkamiausio gydymo sprendimo“, – sako prof. A. Baranauskaitė.

Čia vien cheminiai vaistai nuo uždegimo nebepadės. Šiandieninės artrito gydymo pažangos Lietuvoje jau niekas negalėtų paneigti. Tam įtakos turėjo ir biologinių vaistų atsiradimas. Jie daugeliui pacientų atvėrė galimybes grįžti į įprastą gyvenimą be nuolatinio sąnarių skausmo, jų sustingimo. Per pastaruosius du dešimtmečius buvo užregistruota daugybė biologinių preparatų, kai kurie iš jų tapo prieinami ir Lietuvos pacientams. Šiandien daugiau kaip trys tūkstančiai pacientų, sergančių reumatoidiniu, juveniliniu, psoriaziniu ir ankiloziniu spondiloartritu, yra gydomi biologine terapija.

„Skirdami biologinę terapiją pradiniame ligos etape, mes turime tikslą pasiekti remisiją – kad neskaudėtų nė vieno sąnario, kad nebūtų jokių pakitimų, neliktų jokių artrito aktyvumo požymių. Tai leistų

pacientui sugrįžti į visiškai normalų, įprastą gyvenimą. Iki biologinės terapijos atsiradimo pacientai tokios galimybės neturėjo. Šiandien Lietuvoje turime ne tik biologinių, bet ir biologiškai panašių vaistų, dėl to sumažėjo gydymo kainos, biologinė terapija tapo kur kas prieinamesnė mūsų pacientams“, – sako profesorė.

### Didėja individualizuoto gydymo poreikis

Medicinoje proveržį sukėlę biologiniai vaistai jau tapo pagrindiniu gydymo metodu ne tik reumatologijoje, bet ir daugelyje kitų medicinos sričių – gydant onkologines ligas, diabetą, išsėtinę sklerozę, miokardo infarktą, insultą, autoimunines ligas.

Dėl mokslo pažangos pasaulyje nuolat atsiranda vis naujesnių, efektyvesnių gydymo galimybių, tačiau kol kas dar nėra sukurtas universalus vaistas, kuris atitiktų visus pacientų lūkesčius, išspręstų visas artrito sukeltas problemas, nes kiekvieno poreikiai yra individualūs. Vienais atvejais reikia vaisto, kuris per tam tikrą veikimo mechanizmą veikia patį ligos procesą, kitais – tiesiog kitokio vaisto vartojimo būdo, o kartais reikia patį gydymą keisti kitu, mažiau nepageidaujamų reakcijų sukeliančiu vaistu.

„Per pastaruosius dvidešimt metų įvyko didžiulė pažanga, atsirado pirmieji biologiniai vaistai, jų pasirinkimas didėjo, prieinamumas gerėjo. Tačiau net ir skiriant biologinius preparatus, daliai pacientų iki šiol nepavyksta pasiekti laukiamų rezultatų. Mokslas juda į priekį, nauji vaistai ir toliau kuriami, ir tai daroma ne be reikalo – naujų technologijų sukūrimas yra ateities perspektyva. Visada yra ir bus pacientų, kuriems reikia kažko kito, ko mes dar neturime. Kita vertus, autoimuninių artritų atsiradimo priežastys ir jų progresavimo mechanizmai yra labai sudėtingi ir nevienodai būdingi įvairiems pacientams, todėl kiekvieno paciento gydymas turi būti labai individualus“, – sako prof. A. Baranauskaitė.

Biologiniai vaistai tarpusavyje skiriasi veikliosiomis medžiagomis, veikimo mechanizmu, suderinamumu su kitais vaistais bei galimomis pašalinėmis reakcijomis, todėl jie nėra identiški ir negali būti laikomi tarpusavyje pakeičiami.

### Inovacijos į Lietuvą ateina per vėlai

Nors gydymo galimybės Lietuvoje kasmet gerėja, reumatologai yra ne kartą pažymėję, jog kalbant apie individualizuotą terapiją, kai konkrečiam pacientui gydyti reikia skirti jam tinkamiausią preparatą, vis dar lieka neišspręstų klausimų. Ypač yra aktualus inovatyvių vaistų pasirinkimas, juo labiau kad šių preparatų poreikis didėja.

„Šiomet reumatoidinio artrito gydymui Lietuvoje patvirtinta visiškai nauja vaistų klasė – Janus kinazės (JAK) inhibitoriai, atveriantys dar platesnes gydymo galimybes reumatoidiniu artritu sergantiems pacientams. Tačiau reikia pripažinti, kad inovacijos mūsų šalį pasiekia ganėtinai vėluodamos. Kai kurių preparatų, kurie buvo sukurti ir patvirtinti per pastaruosius keletus metų pasaulyje, Lietuvoje kol kas neturime ir nežinia, kada turėsime“, – sako prof. A. Baranauskaitė.

Pasak Agnės Gaižauskienės, Inovatyvios farmacijos pramonės asociacijos (IFPA) direktorės, inovatyvių vaistų prieinamumą reikiamu laiku Lietuvoje stabdo tiek nepakankamas sveikatos sistemos finansavimas, tiek sudėtinga ir per ilgai trunkanti paraiškų dėl vaistų kompensavimo vertinimo tvarka.

„Pagal šiuo metu sveikatai skiriamą valstybinį finansavimą mūsų šalis net 2 proc. atsilieka nuo EPBO šalių vidurkio, siekiančio 6,6 proc. BVP. Siekiant gerinti Lietuvos sveikatos apsaugą sveikatos sektorius viešųjų finansų požiūriu turi tapti prioritetine sritimi. Gydymo galimybės nuolatos plečiasi, o į mūsų šalį naujovės ateina labai pavėluotai. Šiuo metu paraiškų dėl vaistų kompensavimo vertinimo sistema yra apskritai sustojusi – per šiuos metus neįvertinta nė viena paraiška. Negana to, šiuo metu yra susidariusi daugiau nei 50 inovatyvių vaistų paraiškų eilė. Kalbame apie vaistus, kurių laukia mūsų šalies pacientai. Juk inovatyvių gydymo metodų prieinamumas reikiamu laiku ir platus jų pasirinkimas gali užtikrinti geresnę jų gyvenimo kokybę, galimybes jiems dirbti, patiems pasirūpinti saviimi, savo poreikiais ir gyventi aktyvų gyvenimą“, – sako A. Gaižauskienė.

*Parengta pagal pokalbį, publikuotą 2021 12 10 portale „15 min“ skyrelyje „Gyvenimas. Sveikata“*

# Kaip ilgai mes gyvename ir nuo ko mirštame

## Pagal pranešimą Artrito asociacijos susitikime 2021 11 26

### Gyvenimo trukmė iki pandemijos ir jos metu

Ar ilgai dar pagyvensime – dažnai pagalvojame baigiantis kalendoriniams ar mūsų gyvenimo metams.

Niekas negali prognozuoti, kiek skirta gyventi individui, tačiau populiacijų vidutiniai gyvenimo trukmės rodikliai skaičiuojami nuo epidemiologijos mokslo pradžios, ir tai atliekama kiekvienais metais.

Gerėjant ekonomikos rodikliams bei plečiantis sveikatos paslaugoms, mūsų gyvenimo trukmė taip pat ilgėja ir šiuo metu yra maždaug 76-eri metai (1 lentelė).

1 lentelė

	Gyvenimo trukmė Lietuvoje
2021	76,11
2020	75,10
2019	76,50
2018	76,00

Reikia pasakyti, kad vyrų ir moterų gyvenimo trukmės skirtumas išlieka gana ryškus: moterys gyvena apie 9,5 metų ilgiau negu vyrai. Vis dėlto galime džiaugtis, kad mūsų gyvenimo trukmė yra ilgesnė nei pasaulio gyventojų vidutinė gyvenimo trukmė.

2 lentelė

Šalis	Tikėtinos mirtys 2020 100 000 gyv.	Buvusios mirtys 100 00 gyv.	Mirčių perviršis 100 000 gyv.	Mirčių perviršis procentais 100 000 gyv.
Lietuva	1393	1468	75	5,4%
Belgija	956	1072	116	12,2%
Estija	1178	1178	0	0%
Latvija	1446	1414	-32	-2,2%
Jungtinės Amerikos Valstijos	1020	1152	132	12,9%

Kiekvienam kyla klausimas, ar pandeminis laikotarpis padarė kokią nors įtaką mūsų gyvenimo trukmei? Taip, padarė: ji nekyla taip sparčiai, kaip būtų galėjusi kilti, jeigu pandemija nebūtų ištikusi.

### Mirčių perviršis populiacijoje pandemijos laikotarpiu

Suprantama, kad neilgėjanti gyvenimo trukmė per pandeminį laikotarpį priklauso nuo didesnio buvusių mirčių skaičiaus nei tikėtina.

Tai koks gi skirtumas tarp tikėtinų (lauktų) mirčių skaičiaus ir buvusių mirčių skaičiaus? 2 lentelėje duomenys pateikti 100 tūkst. gyventojų 2020 m. Lietuvoje ir kai kuriose kitose pasaulio šalyse.

Lietuvoje mirčių perviršis buvo 5,4 proc. Tai ir lėmė nedidėjančią gyvenimo trukmę. Estijoje neužregistruota mirčių perviršio, o Latvijoje mirčių skaičius buvo netgi mažesnis nei tikėtinas.

Europos Sąjungos sostinėje Briuselyje ir Belgijoje užregistruota gerokai didesnis mirčių perviršis, taip pat kaip ir Jungtinėse Amerikos Valstijose, palyginti su Lietuva.

Ar reumatinių pacientų mirčių perviršio būta tokio pat, kaip visos Lietuvos populiacijos atžvilgiu, o gal didesnio (ar mažesnio), atsakyti negalime, nes statistinius duomenis iš SVEIDRA duomenų bazės turime nuo 2013 m. iki 2019 m. imtinai, t. y. iki pandeminio laikotarpio.



### Reumatinų pacientų gyvenimo trukmė

Atlikę skaičiavimus, galime teigti, kad pacientai, sergantys reumatoidiniu artritu, psoriazine artropatija, ankiloziniu spondiloartritu (Bechterevo liga), gyvena maždaug vieneriais metais trumpiau nei visa Lietuvos populiacija.

Trumpiausiai gyvena pacientai, sergantys jungiamojo audinio ligomis (vilklige, sisteminė sklerozė ir vaskulitais). Vadinasi, jei liga diagnozuota 18–19 metų pacientui, gyvenimo trukmė bus 9-eriais metais trumpesnė, nei sveikų jo bendramžių.

### Nuo ko mes mirštame

Higienos instituto sveikatos informacijos centro duomenimis, Lietuvos žmonės miršta dėl trijų pagrindinių priežasčių:

- kraujotakos sistemos ligų,
- piktybinių navikų,
- išorinių mirties priežasčių.

2019 m. šios priežastys sudarė sudarė 81,9 proc. visų mirties priežasčių.

Reumatinėmis ligomis sergantys pacientai miršta nuo tų pačių ligų, tačiau trečioje vietoje atsiranda kvėpavimo takų ligos (plaučių ligos ir infekcijos).

Taigi reumatinės ligos trumpina gyvenimo trukmę; vienos mažiau, kitos daugiau. Galima pasidžiaugti, kad šiuolaikiniai biologiniai vaistai gydo šias ligas ir gali padėti kokybiškiau gyventi.

### Vaistai ir tuberkuliozės rizika

Vartojant biologinius vaistus, visuomet atsiranda ir infekcijos rizika, ypač tuberkuliozės.

Atlikę tyrimus, mes neradome, kad biologinės terapijos naudojimas reumatiniams pacientams gydyti didintų tuberkuliozės atvejų skaičių populiacijoje. Suprantama, kad tai lemia atidus paciento ištyrimas dėl latentinės tuberkuliozės nustatymo ir atitinkamas jos gydymas.

Atsižvelgiant į tai, kas išdėstyta, reikia pabrėžti, jog mūsų gyvenimo kokybė ir trukmė priklauso ne tik nuo ekonominių veiksnių ar sveikatos paslaugų, bet ir nuo mūsų kasdienio gyvenimo įpročių: mitybos, fizinio aktyvumo bei susilaikymo nuo sveikatą žalojančių veiksnių, taip pat ir nepagrįsto medikamentų vartojimo.

JOLANTA DADONIENĖ

## Emocinė savijauta COVID-19 pandemijos laikotarpiu

Šiomis dienomis galite pasijusti izoliuotas ar pamirštas kitų, patirti vienatvės, nerimo, irzlumo pojūtį. Tai normali reakcija į stresinę situaciją, išgyvenama dėl koronaviruso grėsmės. Tikriausiai visi puikiai žino tokias rekomendacijas, kaip rankų dezinfekavimas, dažnas plovimas, atstumų laikymasis, kurių reikia paisyti norint išvengti COVID-19 viruso sukeltos ligos. Tačiau net ir laikantis šių priemonių kartais kyla nerimas, baimė ar kiti nemalonūs jausmai. Yra dalykų, kurių negalime kontroliuoti esant pandemijai, bet vis dėlto galime susitelkti į tai, ką galime pakeisti, kad pasirūpintume savo emocine savijauta ir pasijustumė geriau.

Viena iš priežasčių, kodėl šiuo pandemijos laikotarpiu kyla nerimas, baimė, liūdesys ar kiti nemalonūs jausmai, yra nuolatinis domėjimasis pranešimais apie pandemiją. Padarykite pertraukas, leiskite sau pailsėti nuo nuolatinių, kartais gąsdinančių pranešimų. Numatykite tik tam tikrą paros laiką, kada klausysitės ar ieškosite naujausios informacijos.

Svarbu ir tai, kokią informaciją jūs skaitote – atsirinkite tik patikimus šaltinius ir venkite klausytis gandų, kurie jus verčia jaustis nemaloniai. Kaip patikimi šaltiniai yra pripažinti Pasaulio sveikatos organizacijos, Europos ligų prevencijos ir kontrolės centro, Sveikatos apsaugos ministerijos ir Lietuvos Respublikos Vyriausybės tinklalapiuose, taip pat tinklalapyje [www.koronastop.lrv.lt](http://www.koronastop.lrv.lt) skelbiama informacija.

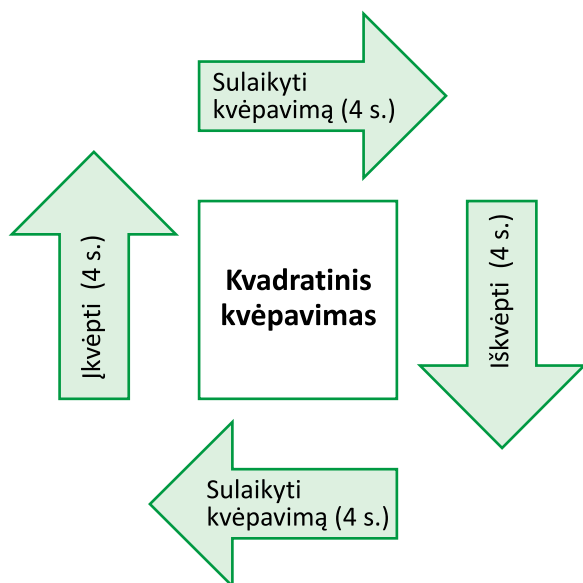
Gerai savijautai šiuo laikotarpiu įtaką daro ir rutina. Stenkitės laikytis įprastos dienos tvarkės. Įvairūs mėgstami užsiėmimai (pvz., tradicinių patiekalų gaminimas, mezgimas, mankštos, knygų skaitymas, namų ruošos darbai) bei laikymasis reguliaraus miego režimo sumažins patiriamą įtampą.

Taip pat svarbu yra palaikyti nuolatinį ryšį su artimaisiais (pvz., telefonu, el. paštu, socialiniu tinklu ar vaizdo skambučiu). Paprašykite artimųjų, kad supažindintų, kaip bendrauti vaizdo skambučiais. Apie savo rūpesčius, problemas ir jausmus kalbėkitės su žmogumi,

kuriuo pasitikite. Bendraukite su asmenimis, su kuriais galite pozityviai keistis nuomonėmis.

### Rekomendacijos:

- Streso metu atkreipkite dėmesį į savo poreikius ir jausmus. Galbūt jums trūksta miego, gal pasiilgote savo mėgstamo patiekalo ar tiesiog jums reikia malonaus pokalbio su artimu žmogumi. Išsiaiškinkite, ko iš tikrųjų norite. Skirkite laiko sau.
- Galite pabandyti atlikti dėmesingo įsisąmoninimo pratimą. Dėmesingumas reiškia, kad kiekvieną akimirką savo mintis, jausmus, kūno pojūčius ir aplinką suvokiame be jokio išankstinio vertinimo. Kai praktikuojame sąmoningumą, mūsų mintys pritaiko prie to, ką jaučiame dabarties akimirką, užuot mąstę apie praeities ar ateities vaizdus. Šio pratimo metu, kontroliuojant kvėpavimą, galima veiksmingai sumažinti nerimą. Vienas iš galimų dėmesingo įsisąmoninimo pratimų yra kvadratinis kvėpavimas (žr. schemą) – tai paprastas būdas sutelkti dėmesį į kvėpavimą esamąją akimirką.



Įsivaizduodami kvadrato formą, rodomuoju pirštu priešais save, neatitraukdami rankos, nubrėžkite po vieną kvadrato kraštinę. Brėždami vieną kvadrato kraštinę įkvėpdami suskaičiuokite iki 4 sek., brėždami antrąją sulaikykite kvėpavimą 4 sek., brėždami trečiąją, iškvėpdami suskaičiuokite iki 4 sek. ir, brėždami paskutinę, sulaikykite kvėpavimą 4 sek. Stenkitės kvėpuoti ne krūtine, o pilvu. Pilvas turėtų kilstelėti

ti, o krūtinė atsileisti pamažu. Jei pajusite diskomfortą, skaičiuokite greičiau arba sutrumpinkite skaičiavimą 1 sekunde.

- Imkitės protą lavinančių žaidimų. Kaip kūnui reikia fizinio aktyvumo ir stimuliacijos, kad išliktų sveikas, taip ir smegenis reikia paskatinti, kad išliktų gyvybingos ir neleistų susilpnėti pažinimo funkcijoms. Protinę veiklą lavinantys žaidimai gali padėti miklinti tam tikrus mąstymo įgūdžius, pavyzdžiui, minčių apdorojimo greitį, planavimo įgūdžius, reakcijos laiką, sprendimų priėmimo trukmę ir trumpalaikę atmintį. Tokios veiklos, kaip skaitymas, rašymas, naujos kalbos ar griežimo nauju muzikos instrumentu mokymasis, dėlionės paveikslukų surinkimas, šachmatų žaidimai, gali padėti atitolinti atminties silpnėjimą ir pagerinti psichinę sveikatą.
- Galiausiai numatykite planą, kas gali suteikti praktinę pagalbą. Sužinokite, kaip išsikviesti taksį, užsisakyti maisto, išsikviesti socialinį darbuotoją ar susisiekti su gydytoju nuotoliniu būdu. Jei stresas trukdo jūsų kasdieniui veiklai keletą dienų iš eilės, kreipkitės į savo sveikatos priežiūros įstaigą. Jei jus ar jums artimą žmogų užvaldo stiprios neigiamos emocijos, pavyzdžiui, liūdesys, depresija ar nerimas, arba jei jaučiate, kad kyla noras žaloti save ar kitus (kyla minčių apie savižudybę), skambinkite 112 ir kreipkitės pagalbos. Jei jums reikalinga emocinė parama, paskambinkite į „Sidabrinę liniją“ nemokamu telefonu: 8 800 800 20.

*Parengė Vilniaus universiteto Sveikatos psichologijos magistrantė*  
**TOMA LEISTRUMAITĖ**

### Literatūra:

1. EMDREUROPE (2020). Suggestions and guidelines for the elderly. Žiūrėta internete 2021-11-17: <https://www.bdp-klinische-psychologie.de/service/VA2020/Psychoeducation%20elders.pdf>
2. World Health Organization. (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020* (No. WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1). World Health Organization.
3. <https://pagalbasau.lt/senjoras/>
4. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija (2020). Rekomendacijos vyresnio amžiaus asmenims, kaip rūpintis savo emocine sveikata korona viruso (COVID-19) pandemijos metu. Žiūrėta internete 2021-11-24: <https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/KORONA/rekomendacijos%20vyresnio%20am%C5%B4iaus%20asmenims.pdf>
5. <https://koronastop.lrv.lt/>
6. <https://seealternativeswellness.com/four-square-breathing/>



# Savitarpio parama kaip saugos pagalvė COVID-19 pandemijos metu

Iš pradžių netikėjome, kad tai palies kiekvieną iš mūsų. 2019 m. pabaigoje pasaulyje pradėjus plisti COVID-19 ligai, ją sukeliantis SARS koronavirusas netrukus įsisuko ir Lietuvoje. 2020 m. kovo 16 d. paskelbtas pirmasis karantinas. Mokslininkai suskubo tirti virusą, jo atmainas, kurti vaistus ir vakcinas. Tuo pačiu metu tyrimai ir ataskaitos fiksavo, kokią neigiamą įtaką psichologinei būsenai įvairiose amžiaus grupėse turi pandemijos padariniai – grėsmė savo ir savo artimųjų sveikatai ir net gyvybei, darbo praradimas, nuotolinis darbas ir mokymasis, socialinių kontaktų ribojimas ir kt. LR Sveikatos apsaugos ministerijos apklausos rezultatai rodo, kad 2021 m. vasarį Lietuvoje depresijos, t. y. sutrikimų, kuriems būdingas liguistas nerimas, požymių nustatyta 19,8 proc. gyventojų, o tai yra maždaug kas penktam. Kitaip sakant, bendras visuomenės streso lygis padidėjo apie 2 kartus, o nerimo, pykčio, liūdesio ir kitų liguistų emocijų pagausėjo maždaug 1,5 karto, palyginti su laikotarpiu iki pandemijos. Atitinkamai per pandemiją apie 10 proc. daugiau asmenų dėl šių sutrikimų kreipėsi į gydymo įstaigas.

Daug tai ar mažai? Išties nėra taip, kad visų reakcija būtų vienoda ir psichikos sveikatos problemos kiekvienam smogtų lyg cunamis. Panaši padėtis nustatyta Italijoje ir kitose šalyse. Štai 70 proc. apklaustųjų (iš 1034 asmenų grupės) pasirodė esą atsparūs pandemijos keliamam stresui (Panzeri ir kt., 2021).

Tačiau pandemija, kaip ir kiekviena krizė, atnešė ir pozityvių permainų žmonių gyvenimui – suartino šeimas, privertė daugiau laiko praleisti gamtoje, išmokti naudotis internetinėmis technologijomis ar patobulinti savo įgūdžius, paskatino tvirčiau laikytis savo higienos ir sveiko gyvenimo būdo įpročių, įsitraukti į pagalbos kiemeis, savanorystės, draugiškos kaimynystės judėjimą.

Psichologijos mokslas jau seniai stengiasi sukurti pozityvumo kryptimi, neapsiribodamas vien sutrikimų nustatymu ir analize. Panzeri ir kt. (2021) tyrimas – vienas iš nedaugelio, kai stengiasi atskleisti, kaip žmonės įveikia pandemijos sukeltus sunkumus ir kokie yra psichologinio atsparumo veiksniai. Žmogus neegzistuoja izoliuotai, tad atsparumui yra svarbios tiek asmeninės, tiek bendruomeninės ir visuomeninės priemonės. Viena iš tokių priemonių – socialinė parama, t.y. teigiama žmogaus ar grupės įtaka probleminių situacijų atveju.

Socialiniai psichologai skiria emocinės, instrumentinės ir informacinės paramos rūšis.

*Emocinė parama*, palaikymas, grįstas empatija, reiškia, kad esi kito žmogaus priimamas, suprastas, laikomas lygiaverčiu. O šis jausmas didina savivertę, sukuria saugią psichologinę aplinką. Kartais pakanka, kad kas nors pabūtų šalia tavęs, nebūtina net kalbėtis ar raminti. Pakanka vien žinojimo, kad palaikantis tave žmogus yra netoliese, kad toks žmogus, kuriam tu rūpi, iš viso yra. Matydamas kitus žmones kaip jį palaikančius, žmogus ir pasaulį apskritai suvokia kaip saugų, jį palaikantį, draugišką. Emociškai palaikomi žmonės yra tairesni, ramesni.

*Instrumentinė parama* apima įvairiausių buitinę, techninę, finansinę pagalbą. Kitaip tariant, instrumentinės paramos atveju kitas žmogus (ar žmonės) atlieka tokią funkciją, kurios pats žmogus savarankiškai negalėtų atlikti. Tačiau padėdami kitam galime ir apriboti jo savarankiškumą bei iniciatyvą. Labdaros neigiamas poveikis yra tas, kad žmogų ji gali padaryti priklausomą, vengiantį spręsti savo problemas. Todėl instrumentinės paramos tikslas yra sužadinti žmogaus turimas galias, paskatinti savarankiškai ieškoti savo problemų sprendimo būdų.

*Informacinė parama* – tai dar viena socialinės paramos rūšis. Įvairūs patarimai, padedantys spręsti problemą, gairės, nuorodos. Žodžiu ar raštu gauta naudinga informacija gali tapti postūmiu asmeniui veikti ir tapti savarankiškesniam.

Ar žmogus gauna socialinę paramą, nustatoma, ištyrus jo socialinį tinklą, t. y. žmonių ar grupių, su kuriomis palaikomi kokie nors ryšiai, sistemą. Pastebėta, kad moterų socialinis tinklas yra platesnis, jų tinkle šeimos, giminės narių proporcija yra didesnė, negu vyrų tinkle. Tinkle asmenys atlieka įvairius bendravimo ar profesinius vaidmenis, tad ir pagalba gali būti įvairiopa. Jei tinklas mažas, krūvis tenka keletui žmonių, o kartais – ir vienam. Senų ir neįgalių žmonių socialinis tinklas siaurokas. Vis dėlto pastebėta, kad, išėję į pensiją, daugelis žmonių ieško naujų galimybių bendrauti ir taip praplėsti, atnaujinti savo socialinį tinklą. Anot Vilniaus universiteto docento A. Suslavičiaus, socialinis tinklas atlieka saugos pagalvės funkciją, t. y. sušvelnina neigiamą aplinkos poveikį. Kuo didesnis skaičius žmonių, su

kuriais reguliariai kontaktuojama, tuo didesnis saugos tinklas. Paradoksalu, kad socialiniais tinklais dabar dažniausiai vadinami tik internetiniai portalai, tokie kaip feisbukas, instagramas ir kt., nors daugeliui žmonių, ypač vyresnės kartos, gyvas bendravimas vis dar yra nepakeičiamas.

O kokie jūsų socialinės paramos šaltiniai? Ko gero, tie patys, kaip ir ankstesniais laikais: šeima, draugai, su tuoktinis, įvairios paslaugų teikimo įstaigos, kaimynai, kolegos, darbo draugai? Šiaip ar taip, internetiniai socialiniai tinklai irgi įėjo į daugumos žmonių gyvenimą ir tapo svarbūs socialinės bei instrumentinės paramos šaltiniai, ypač pandemijos ir socialinės izoliacijos sąlygomis. Jei ne internetiniai, tai bent telefoniniai ryšiai, tiesa?

O sergančiojo lėtine liga socialiniame tinkle, be artimųjų ir gydytojo, gali būti įvairių labai svarbių specialistų ir pagalbinių, sakysim, kineziterapeutas, socialinis darbuotojas, psichologas ir kt. Svarbų vaidmenį atlieka turintys panašių sunkumų pacientų organizacijų nariai; jie ne tik dalijasi informacija, bet ir emociškai palaiko vienas kitą. Dažniausiai tai abipusė emocinė ir instrumentinė parama. Jau vien žinojimas, kad esi grupės, draugijos narys, suteikia žmogui bendrystės, savisaugos, savivertės pajautimo jausmą. Grupėje stiprėja „mes“ jausmas, jos nariai jaučia tam tikrą atsakomybę vieni už kitus. Dėl to visi jaučiasi saugiau. Saugumo, paramos siekis – pagrindinės priežastys jungtis į grupes.

Kilus COVID-19 pandemijai, įvedus karantiną, dauguma nevyriausybinų organizacijų nebegalėjo normaliai funkcionuoti, tęsti savo įprastinės veiklos. Tai labiausiai paveikė neįgaliųjų organizacijas, senyvus žmones. Antra vertus, operatyviai imtasi organizuoti psichologinę pagalbą telefonu ir kitomis ryšio priemonėmis, ir tai daugeliui atveju kompensavo suardytą kontaktinį tinklą ir ėmė teikti emocinę bei informacinę paramą ne tik vienišioms asmenims, bet ir patiriantiems

didelį stresą ir nuovargį medikams, kitoms socialinėms ir amžiaus grupėms. Pamename, kaip vyresni ir sergantys lėtinėmis ligomis asmenys iš pradžių buvo vadunami „rizikos grupe“, jiems primygtinai siūlyta saugotis, neiti iš namų. Ne visiems senjorams tai buvo priimtina, spaudoje išsivystė diskusija, kad norima vienišus senokus padaryti dar vienišesniais. Nors giminės, savanoriai ar kaimynai aprūpindavo maistu bei vaistais, palikdami gėrybes už durų, vis dėlto ši instrumentinė parama toli gražu netenkino bazinio bendravimo poreikio. O apėmus nerimui, stresui, liūdesiui, kurį sunku pačiam suvaldyti, gali prireikti psichologinės pagalbos. Taigi Lietuvoje, kaip ir visoje Europoje, buvo sutelktos pajėgos nemokamai teikti psichologines paslaugas psichikos sveikatos centruose, sukurta bendra emocinės pagalbos linija 1809, psichologinės pagalbos platforma internete [pagalbasau.lt](http://pagalbasau.lt). Ko gero, vis dar naujiena, kad psichologai pradėjo dirbti savivaldybių Visuomenės sveikatos biuruose, kur vyksta individualūs ir grupiniai užsiėmimai. Tereikia pasidomėti.

**Doc. dr. RŪTA SARGAUTYTĖ,**  
*Vilniaus universitetas*

Literatūra:

1. Panzeri, A., Bertamini, M., Butter, S., Levita, L., Gibson-Miller, J., Vidotto, G., Bentall, R.P., Bennett, K.M. (2021) Factors impacting resilience as a result of exposure to COVID-19: The ecological resilience model. PLoS ONE 16(8): e0256041. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256041>
2. Suslavičius A. (2020) Paremiamoji psichologija. Kaip įtvirtinti savąjį ego ir išlikti savimi. Kaunas: Šviesa.
3. Karekla, M., Hofer, S., Plantade-Gipch, A., Neto, D. D., Schjodt, B., David, D., Schutz, C., Eleptheriou, A., Pappova, P. K., Lowet, K., McCracken, L., Sargautyte, R., Scharnhorst, J., Hart, J. (2021) The Role of Psychologists in Healthcare During the COVID-19 Pandemic: Lessons Learned and Recommendations for the Future. European Journal of Psychology Open (2021), 1–13 DOI: 10.1024/2673-8627/a000003
4. <https://sam.lrv.lt/lt/naujienos/vlk-primena-kur-nemokamai-teikiama-psichologine-pagalba>

## 2021 m. rugsėjo 21 d. Vilniaus miesto savivaldybės posėdžių salėje įvyko Artrito bendrijos ataskaitinis-rinkiminis susirinkimas

L. e. pirmininko pareigas Rimtautas Nartautas pateikė ataskaitą apie atliktus darbus. Deja, sudėtinga dabartinė ir buvusi COVID-19 pandemijos situacija pakoregavo bendrijos veiklą, nes galimybės ką nors organizuoti buvo labai ribotos.

Įvyko pirmininko ir tarybos rinkimai. Vienbalsiai pirmininku išrinktas Rimtautas Nartautas.

Išklaustytos bendrijos narių pastabos. Pateikta originalių siūlyimų, kaip plėtoti bendrijos veiklą dabartinėmis sąlygomis, kad būtų galima greičiau įveikti pandemijos sukeltus iššūkius. Priimta naujų narių.

**VILNIAUS MIESTO ARTRITO BENDRIJA**

# Jėgos ir pusiausvyros pratimai vyresnio amžiaus žmonių griuvimų prevencijai

Senėjimas yra natūralus fiziologinis procesas. Svarbiausi fiziologiniai pokyčiai, vykstantys pagyvenusiu ir senų žmonių organizme:

- mažėja maksimalus  $O_2$  suvartojimas (iki 30 proc. ar daugiau) fizinio krūvio metu;
- mažėja maksimalus širdies susitraukimų dažnis;
- reikšmingai smunka anaerobinis ir aerobinis pajėgumas, sumažėja kraujagyslių elastingumas;
- sumažėja gyvybinė plaučių talpa (iki 40 proc.) ir plaučių ventilacija;
- nyksta raumenų masė: nuolat vyksta raumeninių skaidulų dydžio ir skaičiaus mažėjimas, raumenų pajėgumo mažėjimas;
- nyksta nervų sistema: sumažėja nervų laidumas, nervinių ląstelių skaičius, nervinio impulso sklidimo greitis ir t. t.;
- mažėja kaulų masė ir mineralinis tankis, kaulai tampa trapesni;
- sumažėja sąnarių lankstumas bei viso jungiamojo audinio elastingumas ir t. t.

Be to, vyresniame amžiuje dažniau susergama **širdies ir kraujagyslių ligomis, ištinke insultas, infarktas, susergama piktybinėmis ligomis, senatvine silpnaprotyste, lėtinėmis obstrukcinėmis plaučių ligomis, II tipo cukriniu diabetu, osteoporozė** ir kt.

Labai reikšminga vyresnio amžiaus (55+) žmonių problema yra griuvimai. Asmenys, patyrę bent vieną rimtą griuvimą, patenka į sveikatos priežiūros paslaugų teikėjų dėmesį, nes jiems gresia pakartotiniai kritimai.

Keliuose moksliniuose tyrimuose nustatyta, kad trečdalis gyventojų, vyresnių nei 65 m., ir pusė 85 m. amžiaus žmonių pargriūva vieną ar daugiau kartų per metus.

Tiktai 50 proc. pagyvenusiu asmenų po šlaunikaulio lūžio sugrįžta į pradinį (t. y. buvusį iki lūžio) judėjimo (mobilumo) lygį, o net 20–40 proc. asmenų, patyrusių šį lūžį, miršta per pirmuosius metus. Tai yra didžiulė medicininė, socialinė ir ekonominė problema.

Apie pusė vyresnio amžiaus asmenų, patyrusių kaulų lūžius, serga kaulų osteoporozė, ypač tai būdinga moterims. Kaulų lūžius dėl osteoporozės patiria kas antra moteris ir vienas iš penkių vyrų, vyresnių nei 50 metų.

Mokslinėje literatūroje nurodomos 6 pagrindinės vyresnio amžiaus asmenų griuvimo priežastys:

1. **Ilgalaikis fizinės veiklos trūkumas.** Tai viena iš blogo raumenų tonuso ir jų nykimo priežasčių. Sumažėja kaulų masė ir jų tankumas, prastėja pusiausvyra ir judesių koordinacija, mažėja sąnarių lankstumas ir t. t.
2. **Silpsta regėjimas.** Su amžiumi dažnos regėjimo sistemos ligos bei sutrikimai; čia prisideda ir netinkamas akinių parinkimas ar jų nenešiojimas.
3. **Medikamentai.** Raminamieji, antidepresantai ir migdomieji vaistai bei daugelio įvairių vaistų kombinacija labai padidina pavojų nukristi.
4. **Įvairios ligos.** Parkinsono liga, Alzheimerio liga, senatvinė demencija, depresija, artritas, širdies ir kraujagyslių sistemos ligos, sunki SARS-CoV-2 forma, periferinė neuropatija ir kitos ligos sukelia silpnumą raumenyse, galvos svaigimą, jutimų sutrikimus, pusiausvyros sutrikimus ir pažintinių bei apsitarnavimo funkcijų pablogėjimą.
5. **Chirurginės intervencijos.** Net po nesudėtingų operacijų asmuo gali tapti gerokai silpnesnis, patirti nuolatinius skausmus ir diskomfortą, tapti priklausomas nuo aplinkinių, gali sutrikti jo mobilumas bei apsitarnavimo gebėjimai.
6. **Gyvenamosios aplinkos pavojai.** Vienas trečdalis visų kritimų įvyksta namuose. Pagrindiniai veiksniai: blogas apšvietimas, nepritvirtinti kilimai, sena avalynė, tvarkos namuose stoka, saugumo įrangos trūkumas (laikiklių, atramų ir kt.), netinkami baldai ir pan.  
Visi griuvimą provokuojantys veiksniai skirstomi į koreguojamus ir nekoreguojamus, o visos prevencinės programos skirtos pakeisti tai, ką galima pakeisti. Kartu su griuvimų prevencijos programos įgyvendinimu būtina tinkamai pritaikyti ir namų aplinką.

## Treniruotės

Organizuotų, kvalifikuotų, sistemingų treniruočių pagyvenusiems ir seniems asmenims programų įgyvendinimo sunkumai ir trukdžiai:

- vyresnio amžiaus asmenų įvairios asmeninės baimės, prietarai ir kritinio mąstymo nebuvimas. Senam žmogui fizinis aktyvumas kartais atrodo kaip neįveikiama kliūtis, kuri gali sveikatai labiau pakenkti nei pagelbėti;

- galimų **neigiamų rezultatų laukimas** daugumą su-  
laiko nuo esamo fizinio aktyvumo lygio padidinimo.  
Daugelis bijo dusulio priepuolių, krūtinės ląstos, są-  
narių, stuburo skausmų ar lėtinių susirgimų paūmė-  
jimo, bijo nugriūti ir susižaloti ir t. t.;
- dar vienas veiksnys, ribojančių pagyvenusių asme-  
nų fizinį aktyvumą, yra laiko stoka (ypač moterų);
- informacijos apie programas stoka ir bendraminčių  
bei draugų nedalyvavimas programose;
- neįdomios ar sunkiai pasiekiamos (toli važinėti)  
programos ir t. t.

Neteisingas įvairių fizinių veiksmų poveikio vertini-  
mas: labai dažnai viešoje erdvėje ar net įprastoje po-  
puliarioje literatūroje teigiama, kad visas FA tinka pre-  
vencinėms programoms, viskas yra naudotina. Nieko  
panašaus: moksliniai tyrimai to nepatvirtina. Geras lai-  
ko leidimas gamtoje ar su draugais (nors irgi labai nau-  
dingas) negali atstoti specializuotos mankštos!

Griuvimų prevencijos esmė: **svarbiausios yra rau-  
menų jėgos ir pusiausvyros treniruotės + pacientų  
mokymas!**

Taikomos įvairios jėgos ir pusiausvyros lavinimo treni-  
ruotės.

Moksliniai tyrimai patvirtina, kad net jaunų, sveikų,  
fiziškai aktyvių žmonių grupėse trumpalaikės (4–6 sav.)  
pusiausvyros ir jėgos treniruotės neleido geriau atlikti  
neišmokytų pusiausvyros užduočių ar greičiau mokytis,  
palyginus su kontroline grupe! Taigi efektyvios yra tik  
ilgalaikės programos, trunkančios 6–12 mėn. ir net  
ilgiau.

Efektyvesnės programos, kai treniruotės vyksta  
**bent 3 kartus per savaitę, ne mažiau nei tris mėnesius  
(bent 50 val.) su privalomais dinaminiais pratimais  
stovint ir judant.**

Moksliniai tyrimai patvirtina, kad pagyvenusių ir  
senų asmenų mėgstamiausi fizinės veiklos būdai –  
vaikščiojimas, sodo ir daržo ar ūkio darbai, važinėjimas  
dviračiu, plaukiojimas, mini golfas, **šuns priežiūra bei  
jo vedžiojimas** – yra ne tokie efektyvūs. Išimtis tik  
**šokiai** – vienintelė fizinio aktyvumo **rūšis, tinkama  
pusiausvyrai lavinti.**

Kineziterapeutai, dirbantys griuvimų prevencijos  
srityje, **fizinius pratimus skiria tik individualiai.** Toks  
požiūris yra paremtas asmens fizinio ar net psichinio  
įvertinimo išvadomis, o ne naudojimu „laisvų“, papras-  
tų mankštos programų, kurios kartais aprašomos po-  
puliariojoje literatūroje.

Visuomet taikomas universalus treniruočių princi-  
pas: nuo paprasto – prie sudėtingo, nuo lengvo – prie  
sunkaus.

Trys pagrindinės pratimų grupės plus raumenų jė-  
gos ir pusiausvyros įvertinimas:

- paprasti judesiai ar pratimai, atliekami buityje, na-  
mų sąlygomis, savarankiškai;
- fiziniai pratimai, naudingi **jėgai ir pusiausvyrai  
lavinti**;
- specializuoti, korekciniai pratimai ar reabilitacinės  
programos.

### Praktika ir pratimai

Treniruotės ir pratimai gali būti atliekami su ati-  
tinkama įranga – žingsniuokliais, nestabiliomis plokš-  
tumomis, besisukančiais diskais ir pan. Kartais įranga  
galėtų būti sėkmingai pakeista ir paprasta fizine veikla  
namuose. Pavyzdžiui, stovėjimas ant pirštų (basomis)  
arba ant kulnų (su avalyne), prisilaikant rankomis kė-  
dės arba ir nesilaikant. Galima daryti mostus tiesia koja  
stovint, laikantis atramos, taip pat mostus sulenкта per  
kelį koja. Galima atlikti ir buitinius darbus (pvz., plauti  
indus) stovint ant vienos ar kitos kojos. Pusiausvyrą la-  
vina ir vaikščiojimas po kambarį tiesia linija (pirmyn ir  
atbulom), statant kojos kulną prieš kitos kojos pirštus.  
Galima kopti laiptais aukštyn arba žemyn neprisilaikant  
rankomis.

Dar keletas pratimų pusiausvyrai lavinti, kuriems  
nereikalinga įranga.

Stovint ant vienos kojos, rankos nuleistos, kita ko-  
ja atliekami lėti siūbavimo judesiai pirmyn–atgal; jei  
reikia, ranka prisilaikoma.

„Laikrodis“ (nusbirėžiamas maždaug 1,5 m skers-  
mens apskritimas ir jame sužymimi skaičiai – valan-  
dos). Stovint ant vienos kojos, kita koja rodoma tam  
tikra kryptimi pirmyn, atgal ar į šoną, kaip laikrodžio  
rodyklė (nesilaikoma rankomis).

„Laikrodis“ ant vienos kojos. Pradinė padėtis: sto-  
vėti ant vienos kojos, liemuo tiesus, rankos ant klubų.  
Vaizduokite laikrodį ir nukreipkite vieną ranką tiesiai  
pirmyn, paskui į šoną, atgal ir t. t., neprarasdami pu-  
siausvyros.

Vis dėlto sunkesnius pratimus pusiausvyrai lavinti  
geriau atlikti su pagalbininku, kad prireikus jis galėtų  
prilaikyti ar padėti.

Pabaigai dar kartą noriu pabrėžti, kad pagyvenusio  
ar seno žmogaus griuvimo rizikos veiksnių yra daug ir  
juos būtina stropiai analizuoti. Esant galimybei – kore-  
guoti ar visai pašalinti.

Sėkmės mankštinant!



## ARA „Artritas“ socialinės reabilitacijos paslaugų ir paramos neįgaliesiems 2021 m. projekto įgyvendinimas bendruomenėje

Aukštaitijos regiono asociacija „Artritas“ jungia 334 narius. Iš jų 234, gyvenantys Panevėžyje, sergantys reumatoidiniu artritu ar kitomis sąnarių ligomis. Nuotraukoje – keliolika jų atstovių.



*Einame su šariatietiškom lazdom*

Senstant dažnai įgyjama vienokių ar kitokių negalių. Dėl savo fizinės būklės asmenys, turintys negalią, praranda savarankiškumą, gyvenimo bendruomenėje įgūdžius, didėja jų socialinė atskirtis. Atsiranda poreikis pritaikyti kuo daugiau erdvių tokių asmenų veiklai, teikti jiems socialines paslaugas, siekiant jų integracijos į visuomenę ir mažinant socialinę atskirtį.

Tuo tikslu ARA „Artritas“ direktorė Danutė Elžbieta Žagūnienė parašė projektą ES paramai gauti „Nedelsk ir prisijunk šiandien!“ ir laimėjo konkursą.

Projekte numatytas paslaugas gavo 47 miesto ir 47 rajono asociacijos nariai.

Asociacijoje dirba atitinkamą išsilavinimą ir ilgametę savo darbo srities patirtį turintys darbuotojai, kurie vadovauja įvairių saviraiškos kolektyvų veiklai.

Meninių gebėjimų lavinimo veiklą kuruoja muzikos vadovė Zita Berdešienė. Ji vadovauja miesto mišriam vokaliniam ansambliui „Vakarė“ ir rajono vokaliniam ansambliui „Velžynėlis“. Vokaliniai ansambliai keturis kartus per mėnesį (20 valandų) repetuoja, rengia



*Panevėžio rajono vokalinis ansamblis „Velžynėlis“*



*Seminaras*



susitikimus-koncertus savo organizacijos šventiniuose renginiuose, koncertuoja ir kituose rajonuose bei organizacijose. Renginiuose dalyvauja 12 miesto ir 12 rajono saviraiškos kolektyvų – naudos gavėjų.

Neįgalieji ir pagyvenę žmonės mėgsta kurti poeziją, dainas, kiti – jas dainuoti ir pasirodyti visuomenei. Štai šiais metais mus visus pradžiuginė Adelės Danguolės Jankevičiūtės-Samulionienės eilėraščių rinkinys „Rudens šviesoj“.

Neįgaliųjų dienos centro užsiėmimams vadovauja ilgametė asociacijos narė Vanda Adomaitienė. Dienos centre paslaugas gauna 35 asmenys. Sveikatinimo užsiėmimai labai prisideda prie neįgaliųjų sveikatos, gyvenimo kokybės gerinimo, mažina jų kasdienį sąnarių skausmą. Po užsiėmimų vyksta malonus bendravimas prie puodelio arbatos.



Neįgaliųjų aktyvi ir sveika gyvenšana skatinama bei populiarinama įtraukiant į dalyvavimą kūno kultūros ir fizinio aktyvumo užsiėmimuose (šiaurietiškas ėjimas su lazdomis), mokymąsi sveikai gyventi, sportuoti, žaisti šaškėmis, šachmatais ir kt.

Vaikščiavimui su šiaurietiškomis lazdomis vadovauja Zita Laimė Kalvėnienė. Vaikštoma du kartus per savaitę po dvi valandas.

Projekto uždaviniai visiškai įvykdyti. Šių paslaugų nauda neabejotina. Jos padeda ugdyti neįgaliųjų socialinio ir savarankiško gyvenimo įgūdžius, lavinti meninius gebėjimus bei kitas veiklas. Dėkojame ARA „Artritas“ direktorei Danutei Elžbietai Žagūnienei už puikų paslaugų ir paramos projektą ir rūpinimąsi artrito nariais bei visokeriopą pagalbą neįgaliesiems.

**ZITA LAIMĖ KALVĖNIENĖ,**  
*Panevėžys*

## Keliaukime...

Kelionės džiaugsmas kyla dėl to, kad tai, kas mus domina, nuolat keičiasi. Rodos, ne kartą iš Vilniaus važiuojame pro Trakus, Aukštadvarį, tačiau keičiantis metų laikui, kad ir matyti vaizdai suspindi visai kitokiomis spalvomis.

Pravažiavę šiuos miestelius, sukame į Nemajūnus. Sustojame prie gražios, medinės barokinės architektūros bažnyčios. Toliau – Naujasodžio kaime nuo XX a. pradžios išlikęs ir 100 metų veikiantis Šilavoto neformalus moterų vienuolynas. Apie tų pamaldžių moterų, visų vadinamųjų davatkėlėmis, gyvenimą papasakoję ir jų gražiai prižiūrimą aplinką aprodė čia irgi kurį laiką gyvenusi vienos iš jų giminaitė.

Toliau mūsų stotelė – Vazgaikiemio kaime įsikūręs „Harmony parkas“. Gėrimės puikiai prižiūrimais retaisiais augalais, moderniais statiniais. Balbieriškio miestelyje žavimės naujai atstatyta bažnyčia, kur mus maloniai priėmė ir nuosekliai visą papasakoję apie

sudegusios bažnyčios stebuklingą atstatymą klebonas Remigijus Veprauskas.

„Nematęs Nemuno nuo Balbieriškio šlaitų, negali girtis matęs mūsų upių tėvą,“ – kitados rašė Č. Kuda-ba. Stabtelėjame čia. Nuo apžvalgos aikštelės atsiveria didingas vaizdas į upę ir jos slėnį su pievomis bei šilais, apsikaišiusiais įvairiaspalve laja.

Papietavę Prienuose, vykstame į Birštoną. Čia yra aukščiausias Lietuvoje apžvalgos bokštas, kuris su-traukia daugybę turistų. Trumpai pabuvę Kurhauze, Geltonojoje biuvetėje, atsigėrę labai sveiko mineralinio vandens, basi pasivaikščioję po Kneipo taką, kopiamė į Vytauto kalną, gėrimės nuostabiu vaizdu į Nemuno vingį.

Kelionę baigiame užsukę į Stakliškes ir čia paragavę miestelį garsinančio midaus.

Kelionė buvo nuostabi, patraukli ir nereali.

**S. PLEITIENĖ**

## Iš eilėraščių rinkinio „Rudens šviesoj“

### Kalėdų laukimas

Ateina advento metas.  
gerus darbus reiks daryti,  
Nuo dainų, šokių susilaikyti,  
Pasninkauti, namus tvarkyti.  
Dovanėles visiems padaryti,

Atvirukus parašyti,  
Eglutę pasipuošti,  
Valgių pasiruošti.  
Daug ką permąstyti,  
„Atsiprašau“ pasakyti.  
Pažadus išpildyti,  
Graužatį nutildyti.  
Nusiteikus linksmai,  
Laukti ramiai.  
Kūdikėlio sulaukti  
Ir viltį atgauti.

### Kalėdos

Kalėdos – jų buvo visokių.  
Su gyva žalia eglute,  
Su pirкта dirbtine.  
Puošėm tik eglės šaką,  
Mažytę eglutę, net  
Didelę didelę, iki lubų.  
Puošėm žvakutėmis,  
Paskui lemputėmis.  
Vis puošėm ir puošėm.  
Gražu, malonu, smagu.  
Kalėdos – stebuklų šventė,  
Šeimos šventė,  
Kai eini į bažnyčią –  
Šventų Kalėdų šventė.

### Žiemos pokštai

Kur nešaltą žiemą pasislepia  
Sniego pusnys, speigai?  
Ką šaltis veikia, kai nepiešia  
Ant langų, nestato ledo tiltų?  
Ar šaldytuve tupi Senelis Šaltis,  
Kaip jį papuošti, pasidžiaugti?

Ar žiema pokštauja atsiųsdama  
Mums prapliumpančius lietus?  
Ką pabudusi darys meška,  
Ar matys šešėlių barsukas?  
Ne, ji atsiims vis tiek savo!  
Žiemą nešals, bus pavasarį šalnos.  
Ar čia pokštai, ar problema?  
Norėtusi tikrųjų metų laikų,  
Bet gamtai nepaprieštarasi.

### Eglutė

Gražioji mūsų, eglute,  
Kvepianti mišku, sakais.  
Džiaugiamės žiūrėdami,

Ranka tave lytėdami.  
Papuošiu aš gražiausiai,  
Tapsi tu puošmena.

Man esi mieliausia,  
Plačiašake, tu puikiausia.  
Neskriausiu, nekirsiu tavęs.  
Žaliuok, augink šakeles.

ADELĖ DANGUOLĖ JANKEVIČIŪTĖ–SAMULIONIENĖ

ARA „Artritas“ narė

## Giesmė pūgoje

Žiemiškos dienos prieblanda slankioja paskui mane iš kambario į kambarį. Tai šj, tai tą veikdama, vis žvilgčioju į kiemą pro langus: akys pavargsta ankštoje patalpoje. Už langų akims daugiau erdvės – gretimų namų sienos šiek-tiek atitolusios nuo mano namo. Zylutės, žvirbliukai atskrenda į lesyklėlę, kurią prikaliau prie lango rėmo. Varnos, balandžiai kažko ieškinėja ant tako. Mano katinėlis, prigludęs ant palangės, sekioja juos akimis ir kalena dantimis: „Khek-khek“.

Į medį šalia namo nutūpė šarka. Ji, matyt, netoliese gyvena, nes dažnokai čia lankosi. Šj kartą jos čerškėjimas neramus: „Čiok-čiok-čiak! Vėjas atskrieja. Atskrieja vėjas! Sniegą neša, neša...“ – pra-

neša visiems ilgauodegė. Ir tikrai, medžių šakos ima linguoti – čia tarsi lenkiasi kažkam, čia vėl stiebiasi, siūbuoja – tarsi sukasi šokyje.

Naktis. Sieninis laikrodys tris kartus suskambina varpais. Ir vėl stoja tylą. Staiga ausį pasiekia paukščio giesmelė. Prieinu prie lango. Vėjas sniegą nešioja, pūga kyla. Ant medžio šakos, palinkusios prie pat lango, kraiposi juodasis strazdas. Pritupia, ištiesia kaklą ir „Fijut-čit-čit-fijurr-čit...“ Pasipurto, pasisukioja ir vėl savaip traukia. Tai štai kokia netikėta žiemos vėjo dovana! Pūgos dovanėlė – strazdo giesmė. Švilpteli: tarsi šviesiau pasidarė ir kambarys, ir mano širdy...

IRENA ŽURUMSKIENĖ

## LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJOS KLUBŲ IR BENDRIJŲ ADRESAI

### LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA

Santariškių g. 5–217, LT-08457 Vilnius  
El. p. [artritas.laa@gmail.com](mailto:artritas.laa@gmail.com); [www.arthritis.lt](http://www.arthritis.lt)  
Prezidentė Ona Stefanija Telyčėnienė  
Mob. 8 675 28089  
Medicinos vadovė prof. dr. Jolanta Dadonienė  
Tel. d. (8 5) 2501737  
Viceprezidentas Kristijonas Mazūras  
EULAR/PARE vykdomojo komiteto narys  
Mob. 8 686 78782, el. p. [kristijonas@eln.lt](mailto:kristijonas@eln.lt)  
Buhalterė Aldona Liutkuvienė  
Mob. 8 698 12658

### „ARTRITO“ BENDRIJA

Vrublevskio g. 4–3, LT-01143 Vilnius  
El. p. [vilniaus.artrito.bendrija@gmail.com](mailto:vilniaus.artrito.bendrija@gmail.com)  
El. p. [nartautiene@gmail.com](mailto:nartautiene@gmail.com)  
Pirmininkas Rimtautas Nartautas  
Mob. 8 610 79050

### KAUNO ŽMONIŲ, SERGANČIŲ ARTRITU, BENDRIJA

Pietų g. 3–28, LT-51311 Kaunas  
El. p. [irenazurum@gmail.com](mailto:irenazurum@gmail.com)  
Pirmininkė Aldona Palionienė  
Tel. (8 37) 335194, mob. 8 622 83649  
Medicinos vadovė Loreta Adomaitienė  
Mob. 8 614 31330

### AUKŠTAITIJOS REGIONO ASOCIACIJA „ARTRITAS“

Taikos al. 11, LT-351487 Panevėžys  
El. p. [a.r.a.artritas@gmail.com](mailto:a.r.a.artritas@gmail.com)  
Direktorė Danutė Elžbieta Žagūnienė  
Mob. 8 684 06281

### KLAIPĖDOS m. BENDRIJA „ARTRITAS“

LT-93197 Klaipėda  
Laiškams – Naikupės g. 8–1  
Pirmininkė Sigita Kurmelienė  
Mob. 8 683 21294  
El. p. [sigitarubeziute@gmail.com](mailto:sigitarubeziute@gmail.com)  
Medicinos vadovė Ilona Šniuolienė  
Tel. (8 46) 396535

### TAURAGĖS SERGANČIŲ SĄNARIŲ LIGOMIS BENDRIJA „ŽINGSNIS“

Gedimino g. 8–66, LT-72241 Tauragė  
Pirmininkė Zosė Širvaitienė  
Mob. 8 612 41953  
El. p. [zose1955@gmail.com](mailto:zose1955@gmail.com)  
Medicinos vadovas Donatas Petrošius  
Mob. 8 614 57830

### BIRŽŲ „ARTRITO“ KLUBAS

Vilniaus g. 77A–21, LT-41150 Biržai  
El. p. [zvlascenko@gmail.com](mailto:zvlascenko@gmail.com)  
Pirmininkė Zita Vlaščenko  
Mob. 8 686 72425  
Medicinos vadovė Edita Braždžiuvienė  
Tel. (8 450) 34234, mob. 8 687 57696

### ALYTAUS KLUBAS „ARTRITAS“

Jaunimo 3, LT-45306 Alytus  
Pirmininkas Vladas Prieskienis  
Mob. 8 615 43673  
El. p. [vladas.prieskienis@gmail.com](mailto:vladas.prieskienis@gmail.com),  
[vida.kruckiene@gmail.com](mailto:vida.kruckiene@gmail.com)  
Medicinos vadovė Laima Lenkienė

### ROKIŠKIO RAJONO KLUBAS „ARTRITAS“

Kauno g. 31A, LT-42116 Rokiškis  
Pirmininkė Albina Bražiūnienė  
Mob. 8 606 76259  
El. p. [rokiskisartritas@gmail.com](mailto:rokiskisartritas@gmail.com)  
El. p. [braziuniene.albina@gmail.com](mailto:braziuniene.albina@gmail.com)  
Medicinos vadovas Rimantas Kazlauskas  
Tel. (8 458) 55112, (8 458) 55093

### ŠIAULIŲ ARTRITO DRAUGIJA „ARTIS“

Gytarių 16–14, LT-76288 Šiauliai  
Pirmininkė Irena Gaidamavičienė  
Mob. 8 699 01451  
El. p. [azuolas123@gmail.com](mailto:azuolas123@gmail.com)  
Medicinos vadovė Rasa Kaušienė  
Mob. 8 610 69795



Redakcija: Ona Stefanija Telyčėnienė, prof. dr. Jolanta Dadonienė, dr. Rūta Sargautytė, Birutė Vilutienė, Aldona Paliomienė, Zita Vlaščenko, Romutė Udrakienė, Irena Gaidamavičienė, Zita Laimė Kalvėnienė, Zosė Širvaitienė, Sigita Kurmelienė, Albina Juozapavičienė, Albina Bražiūnienė  
Redakcijos adresas: Lietuvos artrito asociacija, Santariškių g. 5–217, LT-08457 Vilnius, mob. 8 675 280 89.  
El. paštas: [artritas.laa@gmail.com](mailto:artritas.laa@gmail.com) • [www.arthritis.lt](http://www.arthritis.lt)  
Ofsetinė spauda, tiražas 1000 egz. ISSN 2029-6215. Spausdino UAB „VIP Spauda“, Panerių g. 34, Vilnius, tel. (8 5) 233 00 32, el. p.: [nijole@vipspauda.lt](mailto:nijole@vipspauda.lt)