



ISSN 2029-6215

artritas

LIETUVOS
ARTRITO
ASOCIACIJA

2021 m. II ketvirtis
Nr.2(42)

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



9772029621009

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

Mielieji!

Tikime, kad tik meilė artimui ir rūpinimasis brangiais žmonėmis daro mus panašius į žmones. Gamta mums davė viską, kas svarbiausia, kad padėtume sau palaikyti ir stiprinti savo fizinę būseną. Vanduo, augalai, žemės mineralai yra dar iki galo nepažinti ir neišsemiami sveikatos klodai. Tačiau pats stipriausias pasaulyje vaistas yra mūsų mintys. Nuolatinėmis pastangomis turime puoselėti savo vidinę harmoniją bei ryšį su gamta. Nors dažnai mums atrodo, jog trūksta dar daug ko, bet, laimei, laiku suvokiame, jog iš tikrųjų užtenka visai mažai. Suvokiame, kad stiprybės galime pasisemti ir iš netoliese augančių medžių, kad pasitenkinimą gali įkvėpti ir viršūnes siūbuojantis vėjas. Kad šaltinio vanduo gali atgaivinti pavargusias mintis, o išsitiesę žydinčioje pievoje, galime gėrėtis baltais debesėliais melsvame danguje. Tai, kas svarbiausia, yra čia pat, šalia mūsų, tad kuo dažniau žvelkime į gamtą, į jos kerintį paveikslą, kuris padeda atrasti harmoniją, ramybę ir sveikatą...

Laikas nestovi vietoje, jis teka kaip srauni upė, keičia ramų gyvenimą į nežinomybę. Štai jau antrus metus išgyvename koronaviruso pandemiją; ji skaudžiai palietė ir Lietuvos gyventojus, ypač pagyvenusius ir sergančius ilgalaikėmis lėtinėmis ligomis, ne išimtis ir kaulų bei raumenų ligos. Saugokime save, savo artimuosius, kaimynus ir bičiulius. Nevenkime vakcinavimo.

Mieli Lietuvos artrito asociacijos nariai! Linkiu Jums kantrybės, vienybės, sveikatos. Puoselėkime ir toliau bičiulystę, kuri suteikia didžiausią atpildą už pastangas.

ONA STEFANIJA TELYČĖNIENĖ,
Lietuvos „Artrito“ asociacijos prezidentė

Mintys pamąstyti

Darbas išrauna ydas, kurias gimdo dykinėjimas.

Liucijus Seneka

Du dalykai teikia sielai daugiausia stiprybės: ištikimybė tiesai ir pasitikėjimas savimi.

Liucijus Seneka

Rūpinkis savo gerove, kaip galima kitam mažiau pakenkdamas.

Žanas Ruso

Juokinga, kad nebėgame nuo savo blogybių, nors tai įmanoma, o stengiamės pabėgti nuo svetimų, nors tai neįmanoma.

Markas Aurelijus

Kitus gali mokyti skaityti ir rašyti tik tada, kai pats išmoksti. Juo labiau – gyventi.

Markas Aurelijus

Jokia sėkmė, joks turtas ir apsukrumas neapsaugos nuo sielos ligos.

Česlovas Milošas

Nuotrupos iš draugijos veiklos...

Sąnarių ligos neigiamai veikia žmogaus sveikatą, jos nepagydomos. Vieni jas paveldi, o kiti suserga gyvenimo tėkmėje. Tai lėtai progresuojančios ligos. Atsiradęs skausmas sutrikdo žmogaus veiklą, pasunkina bendravimą, riboja judesius, sukelia depresiją. Taigi tokiems žmonėms ir reikalinga mūsų pagalba suburti draugėn, įvairiomis priemonėmis padėti atkurti socialinius savarankiško gyvenimo įgūdžius, didinti užimtumą bei galimybes gyventi savarankiškai. Užsiėmęs žmogus jaučiasi kur kas geriau ir visuomenėje, ir namuose nėra našta artimiesiems. Tuo tikslu – kad padėtume vieni kitiems – ir sukurta mūsų bendruomenė.



Po paskaitos

Nuoširdžiai džiaugiuosi žmonėmis, kurie domisi, nori dalyvauti įvairioje visuomeninėje veikloje. Antai yra sergančių itin sunkiu reumatoidiniu artritu, išsukinėtais sąnariukais mūsų narių, kurios su meile daro gražius darbus. Viena iš jų – tai Irutė Mažeikienė, kurios sąnariai deformavęsi taip, kad suimti daiktą gali tik dviem pirštais. Moteriai per 80 metų, ji augina rožes ir visada jomis papuošia mūsų susibūrimų stalą, apdovanoja lektorius. Ji net iš molio (edukacijos metu) gebėjo nulipdyti rožę. Kita narsuolė, tartum surinkta iš atskirų kauliukų, visa suvarstyta metalais, taip pat augina gėles, o rudenį sveikuosius nudžiugina moliūgais – tai Valerija. Ponia Staselė, kuriai pakeisti keturi sąnariai, gieda bažnytiniam chore. Mūsų Irena, niekada nesiskundžianti dirbtiniais sąnariukais, daugelį apdovanoja megztomis riešinėmis, kojineis, labai dailiomis šiltomis šlepetėmis. Galėčiau vardyti dar ne vieną tokių žvalumo pavyzdžių...

Jei žmonės buriasi į draugiją, vadinasi, jiems reikia ryšių, bendravimo, kontaktų su kitais. Tai sveikata, gyvybingumas.

Kasmet rašau Socialinės rehabilitacijos paslaugų neįga-

liesiems projektus, projektus miesto savivaldybei. Gavę finansavimą, vykdome draugijos veiklą: nuomojame patalpas, įvairias priemones specialistams, salę, kur galime repetuoti. Esu dėkinga Socialinės apsaugos ir darbo ministerijai ir miesto savivaldybei už suteikiamą galimybę padėti neįgaliesiems.

Mūsų veiklos sritys gana įvairios: mokomosios mankštos, vaikščiojimas su šiaurietiškomis lazdomis, visokeriopa dienos užimtumo veikla. Susirinkę į užsiėmimus, pirmiausia pramankštiname savo sąnarius įvairiomis fizioterapinėmis priemonėmis, tik tada kimbame į darbus. Rankdarbių būrelio nariams ugdomi įvairūs rankdarbių darymo įgūdžiai. Karantino metu visus darbelius darėme namų sąlygomis, buvo padalintos medžiagos, konsultuotasi telefonu, mesendžerio programėle, o nuotraukomis dalintasi feisbuko puslapyje. Savipagalbos grupės narės mokosi įvairių dalykų, padedančių spręsti kasdienes problemas. O kartais paprasčiausiai spalviname – tai savotiškas atsipalaidavimas. Karantino metu visa tai darėme telefonu, skaiptu ir kitomis virtualiomis priemonėmis, dalinomės patirtimi apie mankštas ir kita



Rudens spalvos puokštelėse



Mankšta su kamuoliu

informacija. Vasarą pagal projektą dalis neįgaliųjų lanko baseiną, kur atliekamos mankštos vandenyje.

Judesys ir muzika suteikia daug teigiamų emocijų, ypač žmonėms, kurie mažiau juda ir gyvena vieni. Susirinkus į repeticiją, pravedama treniruotė „išbudinti“ sąnariams ir raumenims ir paruošti juos šokiui. Šokis yra ne tik judesys, tai ir mąstymo bei atminties lavinimas. Muzika ir judesys tarsi užburia. Jau esame pasirodę „Vilniaus dienose“, Rokiškyje, kaimo bendruomenių šventėse. Vykdam socialinės reabilitacijos neįgaliesiems bendruomenėje projektą, muzikos ir judesio terapijos užsiėmimai esamomis sąlygomis, esant karantinui, vyko atvirose erdvėse. Repetavome ir sniegui sningant, ir lietui lyjant, džiaugėmės ir lietumi, ir gražia pavasario žaluma.

Jau 15 metų turime ansamblį, kuris taip pat dalyvauja įvairiose šventėse, konkursuose. Dainuojame ne tik miesto visuomenei, bet ir kitoms bendruomenėms. Tik karantino metu padarėme pertrauką. Dabar, padėčiai pagerėjus, vėl renkames, repetuojame.

Organizuojamos ir įvairios paskaitos, pažintinės kelionės, vykdomos edukacinės programos. Pagal galimybes dalyvaujame miesto renginiuose. Gegužės mėnesį grožėjomis nuostabiomis Burbiškio dvaro erdvėmis, žydinčiomis tulpėmis. Aplankėme Vilniaus universiteto Šiaulių akademijos Botanikos sodą, susipažinome su prieskoninių augalų kolekcijomis, rododendrų bei kitų augalų pavasariniais žiedais. Po ilgo karantino – tai atgaiva sielai ir akims.

Bendravimas – didžiausia vertybė. Labai malonu susitikus džiaugtis vieniems kitais, kartais ir išsiskirti nesinori.

Praėjusiais metais susikūrėme interneto svetainę, apie draugijos veiklą išleidome lankstinukų, kalendorių 2021 metams. Turime savo feisbuko puslapį, kur pateikiame didžiąją dalį informacijos: įvairias mankštas, rankdarbius, informacines nuotraukas ir kt.

Trumpai apie save

Daug laiko skiriu Šiaulių artrito draugijos ARTIS veiklai koordinuoti: kurti projektams, jiems vykdyti, internetinio ir feisbuko puslapiams administruoti, įvairiems renginiams bei kelionėms organizuoti.



Šiaulių artrito draugijos „Artis“ pirmininkė Irena Gaidamavičienė

Darbo daug, kartais pavargstu ir po užsiėmimų, atrodo, nebelieka nė lašo energijos. Viską atperka žinojimas, kad žmonės iš renginių išeina džiaugdamiesi, gerai nusiteikę, užmiršę ir ligas, ir negales, ko pavieniui gyvendami nepatirtų. Bendrystė tikrai traukia, teikia pasitenkinimą.

Po darbo ar laisvomis dienomis mokausi naujų dalykų: dalyvauju odos ir keramikos kursuose (europiniuose ir vietinės reikšmės). Esu savanorė.

Gyvenimas nenuspėjamas. Nieko neplanuoju. Savo malonumui balkone auginu agurkus, pomidorus, gėles... Kartais užplūsta kūrybinės akimirkos ir sėdu prie darbėlių. Visos idėjos ateina iš vidaus. Tai ir yra gyvenimo džiaugsmas. Visus karantinus išteriu be didelio širdies skausmo. Kviečiu ir raginu visus susirasti sielai artimą veiklą ir maksimaliai save realizuoti.

IRENA GAIDAMAVIČIENĖ,
Šiauliai

Bendravimas – mūsų stiprybė

Judėjimas – neatsiejama mūsų sveikatos ir geros savijautos dalis. O sergantiesiems įvairiomis sąnarių ligomis – tai ypač gerai suprantama, nes dažnam, kamuojamam nuolatinio skausmo, sunku atlikti net paprasčiausius buitines darbus ar pasivaikščioti lauke. Blogėja emocinė būklė, gyvenimo kokybė, nuotaika...

Nuo praėjusiųjų metų spalio mėnesio Alytaus klubas „Artritas“ vykdo miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšomis finansuojamą projektą „Mes“. Jo tikslas – gerinti klubo narių gyvenimo kokybę, padėti jiems įveikti socialinę atskirtį, spręsti problemas ir skatinti kūrybiškumą.

Pagal šį projektą svarbiausios mūsų veiklos sritys yra sveikatingumo mokyklėlė „Noriu tau padėti“ ir kūrybiškumo skatinimas amatų būrelyje.

Spalio 14 d. įvyko konferencija „Nedelsk ir prisijunk šiandien“. Tai buvo tarsi įžanga būsimajam projekto vykdymui. Sveikinimo žodį tarė klubo pirmininkas Vladas Prieskienis. Pranešimus skaitė Romutė Udrakienė, Vanda Stoškienė, Marytė Mosteikienė, Irena Janulevičiūtė. Prie išradingai paruoštų vaišių stalo, gurkšnodami arbatą, klubo nariai dalijosi mintimis apie savo gyvenimą. Vienas kitas minėjo, kad gyvenimo kokybę menkina ne tik sąnarių, bet ir daugybė kitų lėtinių ligų. Tačiau optimistiškai nuteikė žodžiai apie tai, kas padeda nepalūžti, nepulti į nevilgtį, džiaugtis gyvenimu. Tokiomis mintimis dalijosi Janė Rinkevičienė, Janė Kumečienė, Marytė Kažemekaitienė.

Iki lapkričio 9-osios projekto užsiėmimai vyko klubo patalpose. Vėliau veiklą koregavo pandemija ir karantinas, ir ją teko organizuoti nuotoliniu būdu.

Bendravimo pandemija nenutraukė, nes tai – kaip vaistai, gydantys žodžiais, sakė sveikatingumo mokyklėlės „Noriu tau padėti“ vadovė Romutė Udrakienė.

Pasak jos, didžiausia dovana – mokėti priimti gyvenimą su visais jo išbandymais. Jeigu sunku tai padaryti pačiam, į pagalbą ateina klubo nariai, kurie galbūt šiuo momentu yra emociškai stipresni, labiau motyvuoti. Bendravimo valandėlių „Noriu tau padėti“ metu draugui galima tiesiog paskambinti, išsikalbėti, paguosti, paskatinti... Pandemijos metu labai svarbu, kad gyvenime atrastum daugiau džiaugsmo ir spalvų. Bendravimas – tai mūsų stiprybė.

Vykdamas projektą, kūrybiškumo skatinimo amatų būrelio užsiėmimus panoro lankyti 30 klubo moterų. Jos buvo suskirstytos į dvi grupes. Kaip pasakojo būrelio vadovė Vanda Stoškienė, atsižvelgiant į visų pageidavimus, buvo sudarytas darbo planas. Jau po pirmojo užsiėmimo moterys su entuziazmu įsitraukė į būrelio veiklą. Jos buvo supažindintos su kvilingo technika – pagal ją buvo gaminami atvirukai, angelai, snaigės, kalėdinės puošmenos. Moterims labai patiko kurti atvirukus.

Būrelio užsiėmimuose aktyviausios buvo Virginija Kriaučiūnienė, Irena Janulevičiūtė, Genė Saulėnienė, Nijolė Juodaitienė, Romutė Udrakienė, Janė Kumečienė.

Iki lapkričio 9 d., karantino paskelbimo dienos, užsiėmimų klubo patalpose dalyvėms pateikta daug užduočių, kurias jos turėjo atlikti namuose. Karantino sąlygomis būrelio veikla vyko nuotoliniu būdu. Moterys savo darbelius fotografavo ir nuotraukas siuntė vadovei. Gražiausių darbų fotografijos buvo pateiktos klubo „Artritas“ internetiniame puslapyje. Vanda Stoškienė džiaugėsi, kad atlaisvinus karantiną, klubo patalpose buvo surengta amatų būrelio narių darbėlių paroda.

Prasidėjo vasara, karantino sąlygos laisvėja ir pamazū iš mūsų gyvenimo traukiasi baisioji korona... Laukiame nesulaukiame, kada pagaliau galėsime nutraukti nuo veido įkyrėjusias kaukes, vėl pradėti gyvai bendrauti. Alytaus klubo „Artritas“ taryba ir pirmininkas Vladas Prieskienis jau seniai mąsto apie tai, kaip kuo įdomiau praleisti vasarą, kur keliauti, ką pamatyti...



Amatų būrelio narės ir jų vadovė Vanda Stoškienė (antra iš dešinės) surengė darbų parodėlę

VIDA KRUČKIENĖ,
Alytus

O gyvenimas eina...

Jau beveik dveji metai, kai tęsiasi pandemija, karantinas. COVID-19 ne vienam iš mūsų sutrikdė gyvenimo ritmą. Tačiau ne visi Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ nariai panevėžiečiai sėdėjome tarp keturių sienų. Stengėmės veiklos nenutraukti nei žiemą, nei pavasarį.



Moterų ansamblis „Vakarė“



Užsiėmimai dienos centre

Dienos centras dirbo visą laiką – nuo pirmadienio iki ketvirtadienio po 4 valandas. Šiam centrui vadovauja Vandutė Adomaitienė. Ji yra mūsų pasididžiavimas ir pavyzdys, kaip reikia mylėti darbą ir žmones. Pravesti mankštą, paskirstyti darbus bei žmones, prižiūrėti, pamokyti, kaip reikia naudotis prietaisais – tai ilgametė Vandutės darbo patirtis. Po sporto – poilsis ir bendravimas prie kavos ar arbatos puodelio.

Žiemos šaltis ir sniegas neišgąsdino aktyviausių mėgėjų vaikščioti su šiaurietiškomis lazdomis. Vaikščiojome Velžio gatvelėmis, Nevėžio pakrante keletą kartų per savaitę. Pačios išvermingiausios ėjikės – tai Birutė Zupkienė, Vitalija Valentinavičienė, Živilė Koriznienė ir Laimė Kalvėnienė. Tie vaikščiojimai – tai tarsi nematoma jungtis tarp mūsų širdžių – mus dar labiau suartino, sustiprino ne tik fiziškai, bet ir morališkai.

*O gyvenimas eina,
O mes traukiame dainą.
O mes traukiame dainą
Ir gyventi linksmiau.*

Šios dainos žodžius linksmi dainuoja panevėžiečių meninių gebėjimų būrelio vokalinis ansamblis „Vakarė“,



„Maisto banko“ savanoriai

vadovaujamas muzikos vadovės Zitos Berdešienės. Pandemija pakoregavo ansamblių repeticijų skaičių, bet nesutrikdė noro dainuoti, rinktis į repeticijas, mokytis naujų dainų. O Panevėžio rajono vokalinio ansamblio „Velžynėlis“ ištikimiausios dainorėlės dainuoja jau 13 metų! Tai irgi didžiulis nuopelnas mūsų vadovės Zitos Berdešienės. Ji vadovauja abiem ansambliams, negailėdama nei laiko, nei jėgų. Daina ir muzika tarp mūsų skleidžia skaidrius draugystės jausmus.

COVID-19 pandemijos metu dalyvavome ir „Maisto banko“ akcijoje. Tai jau tapo tradicija. Kad akcija vyktų sklandžiai, organizacinius darbus asociacijos direktorei Danutei Elžbietai Žagūnienei padeda atlikti tarybos narė Danutė Jasinskienė. Renkant maistą savanoriauja visi tarybos nariai, seniūnai. Taip pat į pagalbą ateina savanoriai moksleiviai. Jie dalija skrajutes, kviesdami paaukoti maisto mažas pajamas gaunantiems žmonėms. Ši veikla parodo žmonių geranoriškumą, jautrumą artimui. Tai ištikimybė žmogiškumui...

ZITA LAIMĖ KALVĖNIENĖ,
Panevėžys

Nepamiršiu Tėčio

Vėl liejas muzika ir skamba dainos,
Kurios vis primena Tave.
Iš atminties išnyra Tavo veidas,
Kurs tūno mano širdyje.

Nepamiršiu, niekada aš nepamiršiu,
To žvilgsnio šilto ir brangaus,
Kuris lydėjo mano kelią,
Nuo namų slenksčio lig dangaus.

Prabėgę metai nebegrįš jau,
Negrįš ir mūsų praeitis...
Už meilę, džiaugsmą, patirtą vaikystėj,
Mano širdis dėkinga bus.

Brangus Tėveli, mano mielas Tėti,
Ilgiuosi aš Tavęs kasdieną...
Daug žodžių Tau aš pasakyt norėjau,
Kuriuos ruošiausi, bet – nebespėjau...

ZITA LAIMĖ KALVĖNIENĖ,
Panevėžys

Rokiškėnai nesnaudžia

*Ir šiandien daug giedresni veidai,
vėl šypsomės...
Ir džiugina žiedai,
tarsi į gyvenimą sugrįžtant...*

Rokiškio „Artrito“ klubas visą karantino laikotarpį nenutraukė veiklos ir bandė prisitaikyti prie sudėtingų sąlygų.

Visa mūsų stiprybė visada buvo gyvas bendravimas, buvimas drauge ir džiugiomis, ir sunkiomis akimirkomis.

Paskelbus karantiną buvo labai sunku pagyvenuosiems, ligotiesiems, vienišiesiems žmonėms, uždarytiems namuose. Ne vienas jautėsi tarsi atskirtas nuo viso pasaulio. Pamiršome šventes, nutilo dainos... Liko tik telefoninis ryšys. Tik taip bandėme bendrauti, gyventi prisiminimais. Ypač aktyviai su visais bendravo ir stengėsi nepamiršti nė vieno mūsų bičiulė G. Pašakarnienė. Ji ir jubiliatų sveikino, ir susirgusiuosius guodė, stengėsi pakelti nuotaiką, kuo nors nudžiuginti.

Mankštintis, judėti kiekvienas galėjome tik savo namuose. Ir visi labai laukėme, kada ateis ta diena, kada galėsime vėl susiburti drauge. Aišku, visi stengėmės kuo greičiau pasiskiepyti.

Atšilus orams, iš pradžių mažomis grupelėmis ėmėme rinktis į mankštą, kurioms vadovauja naujasis treneris A. Kriukelis. Sportuojame stadione, o lietui lyjant turime galimybę rinktis į erdvią sporto salę. Čia galime išbandyti įvairius gimnastikos įrankius, lazdas, kamuolius, gumas.

Sužaliavusi gamta tiesiog kviečia keliauti vis gražėjančiomis Rokiškio apylinkėmis. Laikydami saugaus atstumo, su šiaurietiškos lazdomis pirmiausiai traukiame prie naujai sutvarkytos Rokiškio ežero teritorijos.

Džiugu, kad į repeticijas smagiai nusiteikę vėl renkasi ansambliciai, lavina balsus, mokosi naujų dainų, džiaugiasi vadovu J. Zabuliu. Visi jau nekantriai laukia ansamblio „Šypsena“ pasirodymo.

Karantino metu mūsų auksarankės, sėdėdamos namuose, kūrė rankdarbius. Dabar džiaugiasi galimybe vėl susirinkti ir, vadovaujant O. Aleinikovai, tęsti veiklą, savo darbais džiuginti mus visus. Ypač daug ir gražių yra sukurta mūsų narės G. Matiukienės.

REGINA VILIENĖ,
Rokiškis

Išlikti optimistais

„Karantinas“ – šis nemalonus žodis mūsų ausyse jau skamba ilgiau kaip metus. Rodos, praėjo ruduo, po žiemos sulaukėme, nors nelabai malonaus, pavasario, kuris paprastai siejamas su atgimimu ir viltimi. Deja, prasideda vasara, o mes vėl girdime – dar neskubėkime rinktis, būkime atsakingi už kitų ir savo sveikatą. Netruks prabėgti vasara, negi taip ir trauksime tą pačią melodiją? Norėdami nors kiek atitolinti tą įkyrų laikotarpį, Vilniaus „Artrito“ bendrijos nariai pamažu ėmė ieškoti malonesnės veiklos. Vienos siuvo, mezgė, siuvinėjo, skaitė knygas, kiti būrėsi į nedidelius būrelius ir džiaugėsi bei gėrėjosi besikeičiančios gamtos grožiu.

Kaip sako bendrijos narė Aldona Kvarinskienė, nereikia laukti, kol kas nors pasirūpins tavo laisvalaikiu, geriau pačiam ieškoti veiklos. Ji pati, paskatinta savo dukters Sigitos, dalyvavo respublikinėje parodoje su savo siuvinėtais paveikslais „Šiandien yra vakar“. Parodos tikslas atkreipti dėmesį į pagyvenusius žmones. Aldutę vaikystėje siuvinėjimo meno išmokė jos mama. Kitados siuvinėjimas buvo ypač populiarus. Šito meno Aldutė išmokė ir savo anūkes. Aldutės nuomone, savo buitį galima pagražinti, jei ir pensija nėra didelė, namus galima padaryti jaukesnius savo rankų darbais. Svarbu nenukabinoti nosies, išlikti optimistais.

Maloniausias jos darbų įvertinimas Aldutei yra jos dukters žodžiai: „Mama, jei kiltų gaisras, aš pirmiausiai griebčiau tavo paveikslus!“

Aldutė turi dar vieną hobbį – auginti balkone pomidorus ir paprikas. Jau gegužę ragavome pirmuosius jos išaugintus pomidorus. Nors amžius jau labai garbingas, bet ji sukasi kaip vijurkas, tarp paveikslų siuvinėjimo, balkono „daržo“. O ir knygą kartais norisi paskaityti, susitikti su draugėmis, su anūkėmis pabendrauti...

Bendrijoje turime ir daugiau auksinių rankų moterų. Tai Marcelė Sakalienė, Palmira Kazickienė, Elenutė Mikulėnienė, kurią liga trumpam privertė pailsėti. Tik po-

mėgiai jų skirtingi. Marcelė mezgėjų mezgėja. Kokias nuostabias riešines ji mezga, neapsakomo grožio raštutus šalikus. Jos mezginiais mielai apjuosiamė kokio nors svečio kaklą, nes geresnio suvenyro nerasi. Šilta ir gražu.

Na, o Palmira Kazickienė – mūsų „greitoji pagalba“. Visur ji spėja. Jei tik kam reikia kokios pagalbos, – ji jau čia. Negana to, ji lanksto lankstinius iš popieriaus ir iš popierinių šiaudelių daro puokštes. Gražu žiūrėti ir pasidžiaugti žmogaus vidine stiprybe ir sumanumu.

Tai tik keletas mūsų bendrijos šaunuolių. Didžiuojamės jomis.

Šiuo metu, kai atėjo vasara ir karantinas šiek tiek atlaisvintas, būrelis bendrijos narių patraukė pasigrožėti mūsų miesto apylinkėmis. Šį kartą pasukome į Kairėnų botanikos sodą. Birželio pradžia – pats rododendry ir alyvų žydėjimo metas. Alyvų kalnelyje nebežinai prie kurio krūmo eiti, – žiedų milijonai, o jau kvapas kvapas!.. Kiekvienas turėtų tuo metu čia apsilankyti. Tiesa, reikia nepamiršti ir bijūnų, kardelių bei jurginų žydėjimo laikotarpio. Dauguma bendrijos narių laiką jau leidžia soduose, o vienas kitas ruošiasi vykti prie jūros ar į ekskursijas. Taigi žodį „karantinas“ kurį laiką primiršime...

ALBINA JUOZAPAVIČIENĖ,
Vilnius



Kairėnų botanikos sode



Aldona Kvarinskienė

Sutrikus regėjimui verta pasidomėti ligonių kasų apmokamomis paslaugomis

2021 06 02

Regos sutrikimų turintys pacientai kreipiasi į Šiaulių teritorinę ligonių kasą, klausdami, kokios sveikatos priežiūros paslaugos jiems gali būti kompensuojamos iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) biudžeto.

Primename, kad norėdami pasitikrinti regėjimo aštrumą ar pajutę pirmuosius regos sutrikimo požymius pirmiausia turėtumėte apsilankyti pas savo šeimos gydytoją. Kasmet šeimos gydytojas profilaktiškai turi patikrinti ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikų regėjimą. Vieną kartą per dvejus metus tikrinamas regėjimo aštrumas ir akispūdis 19-40 metų amžiaus žmonėms. 41-65 metų amžiaus žmonėms regėjimas tikrinamas kartą per dvejus metus, akispūdis – kartą metuose, o nuo 65 metų – tikrinama kasmet. Jeigu prireikia nuodugnesnio ištyrimo – pacientas siunčiamas pas gydytoją oftalmologą.

Turėdami siuntimą apdraustieji gali patys pasirinkti gydytoją specialistą bet kurioje sveikatos priežiūros įstaigoje, turinčioje sutartį su ligonių kasa. Oftalmologo konsultacijai siunčiantis gydytojas privalo informuoti pacientą, kur tokios paslaugos teikiamos ir nurodyti bent tris įstaigas.

Informaciją apie įstaigas, sudariusias minėtas sutartis, galite rasti čia: <https://ligoniukasa.lrv.lt/lt/paslaugos/e-paslaugos/sveikatos-prieziuros-istaigos-ir-paslaugos-visoje-lietuvoje-3>.

Gyventojus raginame pasidomėti, kiojoje gydymo įstaigoje pas specialistą galima patekti per kuo trumpesnį laiką ir rinktis būtent tą įstaigą, kur eilė trumpiausia.

Gydantis stacionare pacientui būtinus vaistus, medicinos pagalbos priemones (MPP) turi pirkti pačios sveikatos priežiūros įstaigos ir panaudoti juos gydymo metu, todėl pacientui nei vaistų, nei MPP pirkti nereikia. Gydymo įstaigos privalo pacientą informuoti apie jo teisę ir galimybes konkrečią paslaugą gauti nemokamai.

Gyventojai dažnai klausia ligonių kasų specialistų, ar reikia mokėti už akies lęšiuką, kai atliekama jo keitimo operacija. Atsakydami gyventojams specialistai pabrėžia, kad operacijai atlikti reikalingi medikamentai bei MPP, taip pat akių lęšiukai apmokami PSDF biudžeto lėšomis, todėl papildomai mokėti už akies lęšiuką tikrai nereikia.

Primename, kad regos sutrikimų turintiems žmonėms PSDF biudžeto lėšomis gali būti kompensuojami ir akinių lęšiai. PSDF lėšomis akinių lęšiai ir vaikams, ir suaugusiems pacientams apmokami gydytojui oftalmologui nustačius, kad geriau reginčiosios akies aštrumas su visiška korekcija neviršija 0,4 regėjimo aštrumo. Vaikams pagal gydytojų receptus akinių lęšiai kompensuojami ne dažniau kaip kartą per metus, o suaugusiems pacientams – kartą per dvejus metus.

Akinių lęšiai pacientams skiriami dėl įvairiausių ligų, kurios pažeidžia regėjimą: lęšiuko ligų, gyslainės ir tinklainės ligų, glaukomos, stiklakūnio ir akies obuolio ligų, regėjimo nervo ir regėjimo takų ligų, akies raumenų, akomodacijos ir refrakcijos sutrikimų, ragenos transplantato ir kt.

Gydytojui oftalmologui išrašius receptą kompensuojamiesiems akinių lęšiams, dėl jų įsigijimo reiktų kreiptis į optikas, kurios yra sudariusios sutartis su teritorinėmis ligonių kasomis.

Iš PSDF biudžeto kompensuojami ir vaistai glaukoms, akies obuolio kraujagyslinio dangalo uždegimui (uveitui) gydyti.

Taip pat kompensuojami biologinės terapijos vaistai akies kraujagyslinio dangalo uždegimui (uveitui) gydyti. Šiuos vaistus skiria ir išrašo gydytojas oftalmologas, teikiantis trečio lygio sveikatos priežiūros paslaugas.

Privalomuoju sveikatos draudimu apdraustiems asmenims kompensuojami ir akių protezai. Iš PSDF kompensuojamų akies protezų bazinė kaina dabar siekia 520 eurų.

**VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS**

Ligonių kasos dėl MRT tyrimo: neskubėkime mokėti, kur nereikia

2021 06 14

Į ligonių kasas besikreipiantys gyventojai dažnai prašo paaiškinti, ar reikia mokėti už magnetinio rezonanso tomografijos (MRT) tyrimų metu naudojamus vienkartinius specialius drabužius ir kitas vienkartinės medžiagas, taip pat radiologinio tyrimo vaizdų kopiją.

Specialistų atsakymas vienareikšmis: apdrausiesiems privalomuoju sveikatos draudimu (PSD) ir turintiems gydytojo siuntimą nei už patį tyrimą, nei už vienkartinius drabužius papildomai mokėti nereikia – pastarieji nėra būtini. Nereikia mokėti ir už vaizdo kopiją, jei gydytojas siuntime nurodė, kad ji reikalinga.

Pasak specialistų, pacientams pirmiausia reikėtų žinoti, kad brangieji tyrimai ir procedūros, kurių išlaidos apmokamos iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF), atliekami tik gydytojo specialisto – ne šeimos gydytojo siuntimą turintiems žmonėms. Tokį siuntimą gali išrašyti gydytojas specialistas, teikiantis antrinio ir tretinio lygio specializuotas ambulatorines asmens sveikatos priežiūros paslaugas, už kurias mokama iš PSDF.

„Taigi, pacientui, gavusiam gydytojo siuntimą atlikti MRT, kuris kreipiasi į gydymo įstaigą, su kuria ligonių kasos yra sudariusios sutartį dėl šių paslaugų teikimo ir apmokėjimo PSDF lėšomis, nei už patį tyrimą, nei už jam atlikti reikalingas pagalbines priemones ar medžiagas mokėti nereikia. Kaip rodo praktika, dažniausiai žmonėms siūlomi neva būtini specialūs vienkartiniai medicininiai drabužiai, už

kuriuos, žinoma, prašoma papildomo mokesčio. Tačiau pastarieji tikrai nėra būtini ir pacientas turi teisę jų atsisakyti“, – sako Valstybinės ligonių kasos prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK) Paslaugų ekspertizės ir kontrolės skyriaus patarėja Žydrūnė Baigienė. Ji primena, kad ambulatoriškai gydomas pacientas turi teisę pasirinkti gydymo įstaigą, kurioje jam būtų suteikta ši paslauga, o siunčiantis gydytojas turi informuoti, kokiose įstaigose ji teikiama. Siuntime negali būti nurodyta konkreti įstaiga ar specialistas.

Jeigu siunčiantis gydytojas nusprendžia, kad jam reikalinga pacientui atlikti radiologinio tyrimo vaizdų kopiją, tai jis nurodo siuntime. Tyrimą atlikęs specialistas kopiją kartu su radiologinio tyrimo aprašymu pateikia siuntusiam gydytojui. Tokiu atveju pacientui nereikia mokėti už tyrimo vaizdų kopiją.

Tačiau jei gydytojas siuntime nenurodo pateikti tyrimo vaizdų kopijos, o pacientas pats jos pageidauja, gydymo įstaiga gali tą padaryti. Tik tokiu atveju už jos gamybą turės susimokėti pats pacientas.

Ligonių kasų specialistai pataria: turint siuntimą atlikti MRT pirmiausia vertėtų pasidomėti, ar gydymo įstaiga, kurioje norima gauti šią paslaugą, dėl jos teikimo yra sudariusi sutartį su teritorine ligonių kasa. Tą padaryti galima ligonių kasų interneto svetainėje, skyrelyje *e-paslaugos*: <https://ligoniukasa.lrv.lt/lt/paslaugos/e-paslaugos>.

**VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS**

Prailginamas laikas užsiregistruoti gydytojo specialisto konsultacijai

2021 05 07

Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) informuoja, kad nuo šiol prailginamas laikas užsiregistruoti gydytojo specialisto konsultacijai. Pacientas, gavęs siuntimą, turės 60 dienų užsiregistruoti konsultacijai. Anksčiau šis terminas buvo dvigubai trumpesnis – vienas mėnuo.

Šiuo pakeitimu siekiama sutaupyti šeimos gydytojų darbo laiką, kai pacientui, nespėjusiam užsiregistruoti gydytojo specialisto konsultacijai, tekdavo perrašinėti siuntimą. Taip pat ir nespėjusiam užsiregistruoti pacientui nebereikia pakartotinai dėl tos pačios priežasties kreiptis į šeimos gydytoją.

Be to, siekiant labiau atlaisvinti šeimos gydytojus nuo veiksmų, kuriuos pagal kompetenciją gali atlikti slaugytojos, priimtas pakeitimas karantino laikotarpiu įgalinti slaugytojas pratęsti gydytojo paskirtą gydymą receptiniais vaistiniais preparatais. Tai padaryti galima teikiant pacientui konsultaciją ne tik nuotoliniu, bet ir tiesioginio kontakto būdu.

Primename, kad pacientai gydytojo specialisto konsultacijai gali registruotis per Išankstinę pacientų registracijos informacinę sistemą (IPR IS). IPR IS leidžia pacientams nuotoliniu būdu rezervuoti vizito laiką, gauti pranešimus ir priminimus apie numatytą apsilankymą pas gydytoją, atšaukti apsilankymą, internete stebėti visų savo planuojamų bei įvykusių apsilankymų istoriją.

Pacientai taip pat gali jiems įprastu būdu užsiregistruoti atvykę į gydymo įstaigą arba telefonu, taip kaip daroma šiuo metu. Tačiau IPR IS padeda sukurti tolygų pacientų pasiskirstymą tarp gydymo įstaigų ir specialistų, o pacientai mato, koks yra realus gydytojų užimtumas ir gali rinktis tą įstaigą, kurioje pas gydytoją patekti bus galima greičiau.

SAM SPAUDOS TARNYBA

In memoriam



*Aš mirčiau netikiu. Neatima ji nieko.
Ji tik patvirtina, kas gyva, o kas ne...
Ir gyva žemėje puikiais darbais palieka
Širdy ugnies lašu ir vyturio giesme.*

Janina Degutytė

Per trumpą vienos savaitės laikotarpį netekome dviejų ilgamečių Kauno artrito bendrijos narių –

Danutės Uleckienės

(1927 04 16–2021 05 28)

ir

Nijolės Janavičienės

(1938 01 02–2021 06 02).

Šią skaudžią valandą liūdėdami kartu dėl jų netekties, šeimų nariams ir artimiesiems reiškiamo nuoširdžią užuojautą.

Visų gerbiama ir mylima, nuoširdi ir draugiška Danutė Kauno artrito bendrijoje aktyviai dalyvavo visuomeninėje veikloje. Tvarkingai ir sąžiningai vykdė bendrijos buhalterinę apskaitą.

Aktyvi bendrijos narė Nijolė buvo LAA revizijos komisijos pirmininkė. Dalyvavo KŽSA bendrijos Tarybos veikloje. Pasižymėjo tolerancija ir kūrybiškumu.

Ilsėkitės ramybėje, mielos Danute ir Nijole. Jūsų šviesus atminimas lieka mūsų širdyse.

ALDONA PALIONIENĖ,
KŽSA bendrijos pirmininkė



Relaksacijos pratimai

Relaksacijos pratimus darykite kelis kartus per dieną. Jeigu pakaks kantrybės, ilgainiui pajusite, kad atsipalaidavusius raumenis ne taip skauda, o malonus viso kūno atsipalaidavimas padeda užmigti.

Dabar galite atlikti nesudėtingą ir veiksmingą skausmui malšinti pratimą, kurio metu dėmesys nukreipiamas į įvairias kūno vietas. Atliekant šį pratimą, nereikės daryti staigių judesių arba įtempti didelių raumenų grupių.

Patogiai įsitaisykite

Galite gulti ant nugaros arba sėdėti ant kėdės, kur patogų atremti galvą ir pasidėti rankas. Nesukryžiuokite rankų ir kojų, užsimerkite, porą kartų giliai ir lėtai įkvėpkite. Pirmiausia atpalaiduokite kojų, paskui liemens, rankų ir galvos raumenis. Įkvėpdami leiskite dėmesiui nukrypti į pėdas, pastebėkite jose net mažiausią įtampą. Iškvėpdami leiskite dėmesiui plaukti šalin. Dabar įkvėpkite ir susitelkite ties kojų pirštais. Bet kokią jaučiamą įtampą pašalinkite iškvėpdami. Įkvėpdami sutelkite dėmesį į kulnus. Pajuskite, kaip įtampa kulnuose dingsta iškvėpiant. Įkvėpdami susitelkite ties pilvo sritimi. Iškvėpkite ir pajuskite, kaip įtampa mažėja. Dabar įkvėpkite ir pastebėkite bet kokią įtampą skrandyje arba apatinėje nugaros dalyje. Iškvėpkite įtampą. Gerai... Mintimis judėkite link savo krūtinės ir viršutinės nugaros dalies. Įkvėpkite ir pajuskite ten esančią įtampą, iškvėpkite ir pajuskite, kaip įtampa išnyksta... Dabar susitelkite ties rankomis... Įkvėpdami pajuskite jose įtampą, iškvėpkite, kad įtampa ir sunkumas atpalaiduotų pirštus... Dabar įkvėpdami stebėkite dilbius. Lėtai iškvėpkite – tegu dilbiai atsipalaiduoja... Puiku... Dabar pereikite prie viršutinės rankų dalies. Įkvėpdami pajuskite įtampą, o iškvėpdami – atsipalaidavimą... Dabar susitelkite ties pečiais. Įkvėpdami leiskite jiems nusileisti, iškvėpimo metu atpalaiduokite. Dabar kaklas... Įkvėpkite ir pajuskite jame bet kokią įtampą. Iškvėpkite ir leiskite savo kaklui ilsėtis... Galite truputį pajudinti galvą. Lėtai praverkite burną ir įkvėpkite, po to iškvėpkite... Pajusdami įtampą veido raumenyse įkvėpkite. Iškvėpkite ir leiskite veidui atsipalaiduoti. Dabar įkvėpkite ir pastebėkite bet kokią įtampą aplink akis ir kaktą... Iškvėpkite ir leiskite visoms raukšlėlėms išsilyginti... Toliau lėtai ir giliai kvėpuokite... Ką bejaustumėte: ar dar likusią įtampą, ar skausmą, leiskite tam išnykti kvėpavimo metu... Pajuskite, kaip kiekvieną kartą įkvėpdami, vis labiau ir labiau atsipalaiduojate, kūnas atrodo sunkus ir šiltas, labiau ir labiau atsipalaidavęs... Tai būseną, į kurią galite sugrįžti bet kuriuo metu, kai panorėsite sumažinti skausmą arba nukreipti nuo jo dėmesį. Labai padeda praktika. Jeigu šį pratimą atliksite kasdien, išmoksitės atsipalaiduoti greičiau, lengviau ir giliau. O dabar pagalvokite apie ga-

limybę atmerkti akis ir sugrįžti į kambarį, kuriame esate. Kai būsite pasiruošę, lėtai atmerkite akis.

Pasitelkite prisiminimus ir vaizduotę

Jeigu jaučiate skausmą ilgesnį laiką, gali atrodyti, kad niekuomet nieko malonaus nenutiko. Bet juk taip nėra! Greičiausiai 90 proc. dalykų jūsų gyvenime buvo sėkmingi, tačiau skausmas, nelaimė, visa tai užgožė. Gyvenime esate susidūrę su daugybe problemų ir jas išsprendę, todėl daug ko išmokote. Taip pat esate patyrę ir daug malonių išgyvenimų. Nuostabiliausia tai, kad su jais susiję atsiminimai vis dar su jumis (jų niekas iš jūsų negali atimti!), tačiau dėl dabartinių sunkumų jie yra nustumti giliai į vidų. Relaksacijos metu įmanoma užmegzti ryšį su šiais pozityviais gyvenimo aspektais, detaliam atgaminant visus su jais susijusius įvykius ir gerus jausmus. Tai panašu į fotoalbumo sklaidymą, kur kiekviena nuotrauka gali žadinti vaizduotę, sukeldama visa srautą atsiminimų, kuriuos manėte seniai išblėsus. Panirę į gilią relaksaciją, galite pasijusti visiškai taip pat, kaip ir tuomet, kai kas nors yra atsitikę pirmą kartą. Šių gerų jausmų sugrįžimas ne tik palankiai veikia nuotaiką, padeda jaustis geriau, bet tuo pat metu dėl vykstančių fiziologinių pakeitimų, organizmas yra skatinamas dirbti efektyviau, tad pagerėja kraujo apytaka, pasigamina daugiau endorfinų.

Vienas iš būdų sukurti ramybės būseną ir pasiekti gilų relaksacijos lygį – tai mintimis persikelti į pamėgtas ar išsvajotas vietas, pasijusti saugiai, ramiai, atgaivinti malonius jautimus. Tai panašu į meditaciją ir gali tapti relaksacijos pratimo dalimi.

Patogiai atsisėskite, užsimerkite, giliai ir ramiai kvėpuokite. Leiskite kilti bet kokioms fantazijoms ir vaizdiniams, ieškokite tų, kurie sukelia malonius jautimus ir atsipalaidavimą: gėrėkitės gražiais vaizdais, išgirskite malonius garsus, užuoskite švelnius kvapus, pajuskite prisilietimus. Įsivaizduokite save veikiantį tai, ką labiausiai mėgstate: skaitantį, plaukiojantį ežere, vaikštinėjančią jūros pakrante, bendraujančią su maloniais žmonėmis, valgantį mėgstamą vaisių. Pamėginkite atkurti visas gražias akimirkos detales: spalvas, garsus, kvapus ir savo jausmus. Visą paveikslą įsivaizduokite kuo ryškiau, kuo

detales, stenkitės panirti į tuos vaizdinius ir atsipalaiduoti...

Skausmo simboliai

Kitas vaizduotės panaudojimo būdas – suteikti skaudančioms vietoms kokio nors simbolio pavidalą.

Patogiai įsitaisę, užsimerkę ir giliai kvėpuodami, suteikite savo skausmui kokį nors konkretų uždara pavidalą. Įsivaizduokite jį kaip sugniaužtą kumštį, virvės mazgą, užrakintą spyną, suspaustas žnyples. Dabar įsivaizduokite, kaip tas uždaras pavidalas keičiasi, atsiveria, atsigeria, atsirakina. Pamatykite tai kuo ryškiau, iki galo.

Sukurkite vaizduotėje ne tik skausmo, bet ir jį gydančią simbolį.

Galvos skausmas galėtų būti kaspinas, juosiantis jūsų galvą, danties skausmas – verdančio vandens pripildytas pulsuojantis balionas. Išsirinkite simbolį, kuris jums labiausiai patinka ir įsivaizduokite jį kuo tikresnį. Išgirskite ugnies spragsėjimą, vėjo švilpimą, jauskite karštį, spaudimą... Kai skausmo simbolis taps labai realus, pasirinkite kitą simbolį, kuriuo paveiksite pirmąjį. Leiskite gydančiam simboliui pašalinti skausmo simbolį. Pavyzdžiui, žirkėmis galite nukirpti užrištą kaspiną ir pan. Padarykite savo antrąjį simbolį tokį pat realų ir netgi stipresnį už pirmąjį skausmo simbolį. Galvokite apie detales, apie tai, kaip skausmas pamažu atlégsta, nyksta, nutolsta ir dingsta iš jūsų kūno.

Praktikuodami šį regimosios vaizduotės metodą, eksperimentuokite su skirtingais simboliais. Nesijauskite per daug ribojami to, kas galima ar kas atitinka tikrovę. Jeigu stebuklingas simbolis veikia geriau nei tikroviškas, tai naudokite stebuklingąjį. Prisiminkite, kad skausmo patyrimas yra unikalus, todėl tik jūs pats galite geriausiai kontroliuoti savo skausmą. Vaizduotė yra labai galiną ir, panaudota tinkamai, gali veiksmingai skatinti kūną pasveikti ir palengvinti skausmą. Galima išmokyti pajungti vaizduotę savo labui ir dauguma žmonių šį įgūdį įgyja labai greitai. Patartina, kad bent pirmą kartą kas nors jums skaitytų relaksacijos pratimų tekstą arba pats būtumėt gerai jį įsiskaitęs.

Relaksacijos pratimų gali išmokyti ir psichologas ar psichoterapeutas. Patogu naudotis ir garso įrašais – dabar daug kur galima įsigyti relaksacinės muzikos kompaktinių diskų ar kasečių. Jose skamba gamtos garsai: bangų šniokštimas, upelio čiurlenimas, paukščių čiulbėjimas, styginiais ar klavišiniai instrumentais atliekama rami muzika. Kai kurie žmonės mėgsta relaksacijos metu užsidegti žvakių, smilkalų. Pabandykite ir turėsite dar vieną priemonę kovai su skausmu, kuri pravers sunkiu momentu, ypač bemiegę naktį. Be to, raminančioje aplinkoje galite kitaip pažvelgti į problemą, atrasti naujų, anksčiau nepastebėtų jos sprendimo būdų.

Kartais nedrąsu prasitarti šeimai ar darbdaviams, kad jums reikia laiko relaksacijai. Tačiau jei relaksacija padeda, visiems nuo to bus tik geriau. Bet kuriuo atveju pabandyti verta, nes daugeliui žmonių ji yra tapusi labai naudinga įgūdžiu. Relaksacija – ne tik fizinis, bet ir psichinis atsipalaidavimas, atgaiva sielai. Gerai būtų, jei kasdien galėtumėte skirti visiškam atsipalaidavimui 5, 10 ar 20 minučių.

Dieta

Kol kas nėra tikslų mokslinių duomenų apie tai, kad vartojant kurį nors maisto produktą būtų galima išgydyti artritą, tačiau yra nemažai maisto produktų, kuriuos vartojant galima sumažinti skausmą, tik tam reikia kantrybės ir laiko. Be to, labai svarbu yra išlaikyti normalų kūno svorį. Kai kuriems žmonėms, ypač sergantiems osteoartritu, antsvorio sumažinimas yra vienas iš pagrindinių dalykų, mažinančių skausmą.

Valgykite natūralų maistą

Maistas yra vienas svarbiausių natūralių vitaminų, mineralų, antioksidantų ir skaidulinių medžiagų šaltinis. Vartoti sintetinius vitaminus – ne visiškai tas pats, kas gauti vitaminus iš maisto produktų, nes pastaruosiuose gali būti iki šiol dar nežinomų medžiagų, kurios svarbios sveikatai. Be to, svarbu valgyti natūralų maistą, o ne pusfabrikačius. Jeigu vis dėlto reikia vartoti sintetinius vitaminus ar mikroelementus, įsitinkite, ar jie geros kokybės.

Iki šiol nežinoma, kaip stipriai dietos pakeitimas gali paveikti lėtinio artrito simptomus. Nepaisant to, ir toliau atliekami nauji tyrimai, ieškant maisto produktų gydomosios vertės. Galbūt kai kurie maisto produktai nėra stebuklas, kurio tikimasi, tačiau iš mokslinių tyrimų aišku, kad jie stiprina imuninę sistemą ir mažina uždegimą.

Arbata. Žaliojoje arbatoje yra polifenolių, kurie slopina uždegimą. Atlikus tyrimą taip pat nustatyta, kad vyrų ir moterų, ne mažiau kaip 10 metų gėrusių arbatą, kaulų mineralų tankis maždaug 5 proc. buvo didesnis negu negėrusių arbatos, nepriklausomai nuo geriamos arbatos rūšies. Reikia paminėti, kad žolelių arbata nėra „tikra“ arbata. Dėl arbatoje esančių medžiagų (fluoridų, fitoestrogenų, flavanoidų, antioksidantų), ji yra:

- antioksidantas (apsaugo organizmą nuo kenksmingų medžiagų poveikio);
- turi antibakterinį ir antivirusinį veikimą;
- mažina uždegimą;
- atitolina senatvę.

Vynuogės. Resveratrolis – tai medžiaga, esanti vynuogių žievelėje, riešutuose, vyne ir kt. Ji blokuoja uždegimines ląsteles, taip slopindama uždegimą.

Daržovės. Gauta daug įrodymų, kad maistas, kuriam gausu daržovių, mažina uždegimą. Vegetariška dieta (vartojant ir žuvį) turi tokį poveikį, nes gyvulinės kilmės maisto produktuose yra arachidono riebalų rūgštis, kuri organizme verčiama į uždegime dalyvaujančias medžiagas.

Brokoliai. Brokoliuose yra gliutationo, kuris yra stiprus antioksidantas ir detoksikatorius. Kai kurie nauji tyrimai rodo, kad žmonės, kurių organizme nustatytas mažas šio antioksidanto kiekis, dažniau serga artritu. Gliutationo taip pat yra šparaguose, kopūstuose, saulėgrąžose, bulvėse, pomidoruose, avokaduose, vynuogėse, apelsinuose, persikuose, arbūzuose.

Žuvis. Omega-3 riebalų rūgštys, kurių yra žuvyje, mažina uždegimą. Tyrėjai mano, kad omega-3 riebalų rūgštys gali blokuoti uždegimines medžiagas, susijusias su autoimuninėmis ligomis, tokiomis kaip reumatoidinis artritas ir sisteminė raudonoji vilkligė. Kai kuriais tyrimais nustatyta, kad pavartojus žuvies taukus 12 savaitių, sumažėjo sąnarių sustingimas ir skausmas. Omega-3 riebalų rūgščių gausu lašišoje, silkėje, erškete, tune, skumbriėje, sardinėje.

Ananasai. Ananasuose esantis fermentas bromelainas mažina uždegimą. Tyrimai rodo, kad jis gali sumažinti uždegimą sergantiems osteoartritu ir reumatoidiniu artritu.

Soja. Sojų pupelėse esantys izoflavonai savo struktūra yra artimi žmogaus estrogenams. Jie gali sumažinti menopauzės sukeltus simptomus ir padėti išvengti osteoporozės.

Gydymas vaistažolėmis

Nors ir neatlikta tokių išsamių, kaip vaistų, vaistažolių tyrimų, tačiau tai dar nereiškia, kad gydymas vaistažolėmis neveiksmingas. Vaistažolės, kaip ir vaistai, gali sukelti nepageidaujamų poveikių, todėl jas reikia vartoti atsargiai ir apdairiai. Be to, reikia nepamiršti, kad kai kurie maisto papildai ir vaistažolės gali mažinti vartojamų vaistų efektyvumą bei paūminti artritą, todėl prieš pradėdami vartoti vaistažoles būtina pasitarkite su gydytoju.

Vaistažolės, mažinančios skausmą

Pjūkliškoji bosvelija (*Boswellia serrata*). Slopina uždegime dalyvaujančias medžiagas – mediatorius – ir pagerina sąnarių aprūpinimą krauju. Vartojama tinktūra, lapų arbata, kapsulės.

Šliaužiantysis inkasuotis (*Harpagophytum procumbens*). Jo veikimas panašus į nesteroidinių vaistų nuo uždegimo (NVNU) veikimą. Dažnai vartojamas artrito sukeltam ir nugaros skausmui gydyti. Vartojamas tabletėmis, nes arbata labai karti.

Nakviša (*Oenothera biennis*). Vartojama uždegimui mažinti ir rekomenduojama esant artritui, nes turi gamalinoleno rūgštis, kuri padeda mažinti uždegimą. Vartojama kapsulės.

Imbieras (*Zingiber officinale*). Mažina uždegimą ir osteoartrito sukeltus simptomus. Vartojama tinktūra, lapų ir stiebų arbata, kapsulės.

Miramedis (*Commiphora myrrha*). Turi spazmus mažinančių savybių. Vartojamas esant artritui, skausmui malšinti. Esant ūmiam uždegimui, gal būti vartojamas kartu su česnaku. Vartojamos kapsulės trumpą laiką (1–2 sav.).

Dilgėlė (*Urtica urens*). Joje yra daug tinimų ir skausmą mažinančių medžiagų. Ją vartojant, sumažėja daugelio uždegimą skatinančių fermentų veikla. Tyrimai parodė, kad ant sergančiojo artritu rankų uždėti dilgėlės lapai stipriai sumažino skausmą. Manoma, kad dilginimo poveikis yra panašus į akupunktūros poveikį. Vartojama tinktūra, lapų ir stiebų arbata, kapsulės. Per gausiai vartojant gali būti sudirgintas skrandis, prasidėti vidurių užkietėjimas, odos deginimas. Negalima vartoti esant alergijai žiedadulkėms.

Ilgoji ciberžolė (*Curcuma longa*). Turi skausmą malšinančių savybių. Vartojama kaip prieskonis, sumaišytas su šiltu pienu arba arbata. Gali būti vartojamas ir kapsulėmis.

Baltojo gluosnio žievė (*Salix alba*). Turi skausmą malšinančių savybių, efektyviai jį sumažina. Jei yra alergija aspirinui arba kitiems NVNU, nevartoti. Jo taip pat negalima vartoti kartu su NVNU.

Įtriniai

Kai kurių augalų poveikis geresnis, kai jie įtrinami į skaudamą vietą. Kartais gali atsirasti odos paraudimas ir sudirginimas.

Kalninė arnika (*Arnica montana*). Tepalas su arnikos tinktūra malšina skausmą ir uždegimą. Alergiškiems žmonėms gali sukelti odos bėrimus. Vartoti tik išoriškai, nes gali padidinti arterinį kraujospūdį ir pažeisti širdies raumenį.

Ankštinė paprika (*Capsicum frutescens*). Tepalas efektyviai sumažina raumenų spazmus ir skausmą. Kapsaicinas, paprikoje esanti aktyvioji medžiaga, malšina skausmą, sukeldama deginantį pojūtį kelis pirmuosius kartus.

Dabar patariu tau neskandinti savo sielos nerime.

Ji nusilps ir nebeturės jėgų, kai reikės pakilti.

Nukreipk ją nuo asmeninių reikalų prie viešųjų...

Seneka „Laiškai Liucilijai“

Irenos Žurumskienės kūryba

Takas

Nutiesiu Tau aš baltą,
Švytintį kaip sniegas taką.
Ir eisim juo kartu, įmindami pėdas.
Paliks jos užrašytos runom,
O jas skaitys – Gyvenimas ir Tu, ir aš.
Tos runos užrašys ir liūdesį –
Ne vien tik džiaugsmą.
Ir netektis, apgaulę ir žemiškas bėdas.
Duok, Dieve, kad tos mūsų pėdos
Tik nepaliktu užstrigusios širdy strėlės...
Nutiesiu Tau aš baltą baltą Meilės taką.
Juo einant mus vilios
Jausmus užburianti daina.
Neužmirštuolių pievoj pailsėsime,
Gėlių žiedais klajosim – ne žeme...
Nutieskim viens kitam
Mes saugų jausmų taką
Ir eikim juo visi kartu, įmindami pėdas.
Paliks jos užrašytos širdies runom,
O jas skaitysime visi –
Gyvenimas ir Tu, ir aš...

Nesakyki – ruduo

Jei palies liūdesys
Tavo širdį slapčia,
Tu išėik pasvajot
Po mėnulio delčia.

Nesakyk – per vėlai,
Kad širdy jau ruduo –
Uždainuos putinai
Ir šaltinio vanduo.

Tad išėik į laukus
Paklaustyti nakties.
Meilės pilnas dangus
Palinkės tau sėkmės .

Nesakyki – vėlai,
Nesakyki – ruduo.
Patikėki – tiktai,
Kad širdis ne akmuo.

Romansas

Nakties žvaigždėtos delnuose
Užmiega miesto gatvės ir langai.
Kažkur toli girdėti tyruose
Kaip skęsta ežeran dienos aidai.

O mano mintys pas tave atklys,
Kai sapno angelai prisės šalia.
Jei tik išgirsi, jie tau pasakys,
Kad sapnuose vis dar regiu tave.

Nakties žvaigždėtos delnuose
Užmigo miesto gatvės ir langai.
Braidydami po pievas sapnuose
Vėl būsime laimingi kaip kadais.

Pasek, Išminčiau,
pasaką

Pasek, Išminčiau,
Pasaką apie Gyvenimą
Ir Rojaus paukštę.
Kuri svajingai gieda
Nuo pat aušros iki nakties.
Pasek man pasaką
Ir apie meilę
Nuo pat gimimo iki mirties.
Ir kaip basom
Keliaut per visą žemę,
Ir nesuklupt, nesusižeist.
Kas kelią skiria tau
Ir kas tau sėkmę lemia.
Kaip reik gyvent,
Kad ir kitų nežleistum.
Ar tiktai pasakoj
Baigtis laiminga,
Vanduo gyvybės
Gali viską atgaivint?
Pasek, Išminčiau,
Man Gyvenimą,
Šešėlių ugnies šokį
Kaip aš galėčiau užgesint.

Sveikiname!

LAA vyr. buhalterei **Aldonai Liutkuvieni** ir
Rokiškio rajono klubo „Artritas“ pirmininkei
Albinai Bražiūnienei

Mielos ir gerbiamos bičiulės!
Žmogus nepakeičiamas laike, nepakartojamas
žemėje. Jūs skleidėte gyvenime ir savo darbuose
ryškią ir tobulą šviesą.
Istorija skaičiuoja šimtmečius, žmogus – metus,
valandas, dienas. Jūsų skaičių skalėje – garbingas
amžius ir prasmingi darbai. Tai ir daug, ir mažai.

Daug, jei matuosime nuveiktais darbais, mažai,
jei kalbėsime apie žmogaus amžių. Mums įsiminti-
niausi yra prasmingo mūsų bendradarbiavimo
metai. Dėkojame už Jūsų pastangas.
Nuoširdžiai sveikiname Jus Jūsų garbingų Jubilee-
jų proga ir linkime Jums sveikatos, džiaugsmingų
valandų artimųjų ir bičiulių būryje, turiningų
dienų ir laimingų metų!

Lietuvos artrito asociacijos tarybos vardu –
prezidentė **ONA STEFANIJA TELYČIENĖ**

LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJOS KLUBŲ IR BENDRIJŲ ADRESAI

LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA

Santariškių g. 5–217, LT-08457 Vilnius
El. p. artritas.laa@gmail.com; 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
Buhalterė Aldona Liutkuvienė
Mob. 8 698 12658

„ARTRITO“ BENDRIJA

Vrublevskio g. 4–3, LT-01143 Vilnius
El. p. vilniaus.artrito.bendrija@gmail.com
El. p. 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
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
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
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
Medicinos vadovas Donatas Petrošius
Mob. 8 614 57830

BIRŽŲ „ARTRITO“ KLUBAS

Vilniaus g. 77A–21, LT-41150 Biržai
El. p. 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,
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
El. p. 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
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 • 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