



ISSN 2029-6215

# artritas

LIETUVOS  
ARTRITO  
ASOCIACIJA

2021 m. I ketvirtis  
Nr.1(41)

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



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



## KVIEČIAME

sergančius reumatinėmis sąnarių ligomis, jų sąnarių 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**

## Visi kartu – bendruomeniškumo keliu

Informuojame, kad 2021 m. Lietuvos artrito asociacijos Neįgaliųjų asociacijų veiklos rėmimo projekto „Artritu sergančių neįgaliųjų teisių atstovavimas“ vykdymui Neįgaliųjų reikalų departamentas prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos iš valstybės biudžeto lėšų skyrė 25 290 eurų. Projekte numatytos šios veiklos ir toks lėšų joms vykdyti paskirstymas:

1. Neįgaliųjų teisių gynimas – 9692 Eur.
  - 1.1. Nuolatinio pobūdžio atstovavimas – 2556 Eur.  
Teikiamos teisinės konsultacijos, atstovaujami neįgalieji.
  - 1.2. Švietėjiška veikla – 2648 Eur.
    - 1.2.1. Švietėjiškas renginys Širvintose „Sveikatos raštingumas“ – 1324 Eur.
    - 1.2.2. Švietėjiškas renginys Utenoje „Sveikatos raštingumas“ – 1324 Eur.
    - 1.2.3. Konferencija „Pasaulinė artrito diena“ spalio 12 d. Vilniuje (dalyvaus 100 neįgaliųjų iš 9 regioninių organizacijų narių ir kviestiniai svečiai) – 2179 Eur.
  - 1.3. Metodinė pagalba neįgaliųjų asociacijoms nariams – 2123 Eur.
    - 1.3.1. Mokymai. Vyks 3 dienas po 5 val., 10 dalyvių.
- 1.4. Tarptautinis bendradarbiavimas. EULAR narystė, nario mokestis – 186 Eur.
4. Neįgaliųjų savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymas mokymuose, seminaruose, stovyklose.
  - 4.1. Savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo stovykla „Gelbėkime savo sąnarius“ rugpjūčio mėn. Šventojoje (dalyvaus 30 neįgaliųjų) – 7290 Eur, iš kitų šaltinių – 400 Eur.
7. Periodinių leidinių, susijusių su neįgaliųjų socialine integracija ir lygių galimybių neįgaliesiems sudarymu, leidyba – 8299 Eur.
  - 7.1. Leidžiamas periodinis leidinys žurnalas „Artritas“, 1000 egz., 16 psl., kartą per ketvirtį.

**ONA STEFANIJA TELYČĖNIENĖ,**  
*Lietuvos „Artrito“ asociacijos prezidentė*

## Dažniausiai pacientų užduodami klausimai dėl skiepavimo ir vaistų vartojimo COVID-19 pandemijos metu

### 1. Ar reikia skiepytis?

Taip, reikia, kitaip nebus sukurtas kolektyvinis imunitetas, kuris apsaugo visus visuomenės narius, taip pat ir tuos, kurie negali skiepytis.

### 2. Ar reikia skiepytis skubiai?

Reumatinėmis ligomis sergantys pacientai priklauso lėtinėmis ligomis sergančiųjų grupei, o ši savo ruožtu yra skiepijama prioriteto tvarka. Šią tvarką nustato valstybė, todėl reumatiniai pacientai turėtų

laikytis sveikatos apsaugos ministro nustatytos tvarkos.

### 3. Ar galima teigti, kad viena vakcina geresnė nei kita?

Ne. Mes vadovaujamės Europos vaistų agentūros rekomendacijomis, kad visų vakcinų nauda žymiai viršija galimybę patirti šalutinius vakcinos poveikius. Tas pats pasakytina ir apie „AstraZeneca“ vakciną (kurios efektyvumu dabar daugiausia abejojama), t. y. patirti tromboembolinę komplikaciją po šio skiepo yra labai maža tikimybė.

## EULAR veikla 2021

eular

EUROPEAN ALLIANCE  
OF ASSOCIATIONS  
FOR RHEUMATOLOGY

**Pasauliui bandant įveikti COVID-19 pandemiją, kaip ir pernai, EULAR/PARE visą savo darbo grupių veiklą, projektus ir 2021 metų renginius orientuoja į virtualią erdvę.**

**EULAR kongresą**, kuris vyks š.m. birželio 2–5 dienomis, saugant visų dalyvių sveikatą, vėl nuspręsta rengti virtualiai.

EULAR prezidentas Iain McInnes savo kvietimo laiške skelbia, kad kongresui siūloma išskirtinės virtualios – mokslinė ir PARE – programos. Jų turinys šiuolaikiškas, suprantamas ir realus. Bus pristatyti naujausi moksliniai tyrimai, pasiūlytos asmeninio ugdymo galimybės.

**Metinę EULAR/PARE konferenciją** taip pat numatoma rengti virtualioje erdvėje. Konferencija šiemet vyks lapkričio 18–20 dienomis, svarbiausia konferencijos tema: „Pagrindiniai pacientų organizacijų iššūkiai 2021 metais ir jiems pasibaigus, taip pat kaip įveikti iškilusias problemas“. Į šią konferenciją kiekviena PARE narė galės deleguoti iki 3 dalyvių.

EULAR/PARE šiemet siūlo dalyvauti keliuose **internetiniuose seminaruose** (vebinaruose), kurių metu bus dalijamasi geriausiomis praktikomis, naujausiomis žiniomis ir inovatyviais sprendimais, padedančiais pacientų organizacijoms įveikti šiandieninius iššūkius.

Viena internetinių seminarų linija skirta EULAR/PARE

jaunimo bendruomenės ir jaunesnių pacientų poreikiams, o kitoje telkiamas dėmesys į COVID-19 pandemiją.

Informaciją apie rengiamus seminarus (anglų kalba) galima rasti [www.eular.org](http://www.eular.org) svetainėje.

Išrinkti **Edgaro Steno** premijos laimėtojai.

Šiais metais vykusios E. Steno premijos rašinio tema – „Kaip skaitmeninės technologijos palengvina mano, reumatinę ligą sergančio žmogaus, gyvenimą“. Nors šiemet buvo gauta kiek mažiau rašinių nei įprastai, tačiau džiugina tai, kad atsiųsti rašiniai buvo puikios kokybės, turiningi ir pagrįsti argumentais. Tema buvo labai aktuali, kadangi ištikus pandemijai skaitmeninės technologijos tapo itin svarbios ir pastaruoju metu ėmė labai sparčiai plėtotis, atverdamos daug naujų galimybių.

Vertinimo komisija nusprendė, kad Edgaro Steno premija už geriausią rašinį šiemet atitenka Stine Bjørk Brøndum Jepsen iš Danijos. Ji pakviesta pristatyti savo rašinį virtualiame EULAR kongrese.

Antra vieta atiteko Sunčicai Đorđević iš Serbijos, trečią vietą užėmė Penka Velkova iš Bulgarijos.

Visi šie rašiniai bus paskelbti 2021 m. Edgaro Steno premijos leidinyje, kuris bus išleistas virtualaus kongreso metu birželio mėnesį.

**KRISTIJONAS MAZŪRAS,**

*EULAR/PARE atstovas*

#### 4. Ar aš turėčiau skiepytis, jei jau persirgau COVID-19 infekcija?

Tai priklauso nuo antikūnų kiekio jūsų organizme, kurį galima išmatuoti laboratorijoje. Skiepytis po persirgusios infekcijos gali būti naudinga, nes tuo būdu bus įgyta papildoma apsauga nuo infekcijos.

#### 5. Ar galima skiepytis, jei vartojami vaistai nuo reumato ar imunitetą slopinantys vaistai?

Taip, galima. Yra dvi išimtys: didelė dozė hormonų (daugiau nei 6 tabletės per dieną) ir/arba rituksimabo vartojimas.

#### 6. Jeigu susirgau COVID-19 infekcija, ar reikia nutraukti priešreumatinių vaistų vartojimą?

Ne, nereikia. Vis dėlto pasitarti su reumatologu reikia ir sprendimas dėl nutraukimo ar tolesnio vartojimo gali būti priimtas, atsižvelgiant į jūsų konkrečią ligos situaciją (ligos aktyvumą, vartojamus vaistus ir t.t.).

#### 7. Ar sergantys reumatinę ligą turi didesnę tikimybę susirgti COVID-19 infekcija?

Ne. Padidėjusio polinkio jiems sirgti šia infekcija nenustatyta.

#### 8. Ar gali paūmėti reumatinė liga, susirgus COVID-19 infekcija?

Mažai tikėtina.

#### 9. Ar COVID-19 infekcijos eiga bus sunkesnė, jei aš sergu reumatinę ligą?

Tai priklauso nuo gyvybinių organų pažeidimų. Jeigu sergama inkstų nepakankamumu, plaučių liga ar diabetu, tuomet tikėtina, kad COVID-19 ligos eiga bus taip pat sunkesnė.

#### 10. Ar reikės nuo COVID-18 skiepytis kasmet?

Greičiausiai taip.

*Pagal EULAR parengė*

**Kristijonas Mazūras ir Jolanta Dadonienė**

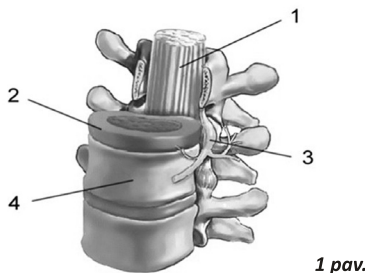
## Fizinis aktyvumas ir lėtiniai nugaros skausmai

### I. ĮVADAS

Manoma, kad per vienus metus 15–20 proc. visų suaugusiųjų patiria juosmens skausmą ir apie 60–80 proc. patiria bent vieną juosmens skausmo epizodą per visą gyvenimo trukmę. Su stuburu siejami skausmai yra viena iš dažniausių priežasčių, dėl kurių pacientai kreipiasi į gydytoją, taip pat viena svarbiausių neįgalumo priežasčių pasaulyje. Dažniausiai pirmieji nugaros skausmo epizodai pasireiškia suaugusiems asmenims nuo 20 iki 40 metų. Statistiškai ženkliai didesnis skausmų paplitimas yra nuo 40 iki 65-erių metų amžiaus grupėje.

### II. STUBURO ANATOMIJA

Žmogaus stuburas – tai atraminė ašis, laikanti kūną vertikaliaje padėtyje. Jį dažniausiai sudaro 32 slanksteliai (gali būti 33 ar net 34): 7 kaklo, 12 krūtinės, 5 juosmens, 5 kryžmens (šie tvirtai suaugę tarpusavyje), 3–4 uodegikaulio. Tarpusavyje stuburo slankstelius (4) jungia tvirti, bet elastingi diskai (2), sudėtinga raiščių sistema ir smulkūs slankstelių sąnariai (1 pav.).



1 pav.

Stuburo slankstelių lankai sudaro kanalą, kuriame yra nugaros smegenys (1), centrinės nervų sistemos dalis bei cirkuliuoja likvoras. Per šonines angas, susidarančias tarp slankstelių lankų, išeina stambios nervinės šaknelės – nugaros nervai (3). Nuo slankstelių lankų atsišakoja ataugos (1 keterinė, 2 skersinės ir 4 sąnarinės), kurios sujungia gretimus slankstelius.

Tarp slankstelių poros yra įsiterpęs vienas tarp-slankstelinis diskas, kuris, kaip ir visos kremzlės, sudarytas iš kolageninių pluoštų matricos, proteoglikanų gelio (drebučių pavidalo masė) ir vandens. Diskas iš išorės yra dengiamas kolageno skaiduliniu žiedu, o jo centre yra minkštas, drebutinės konsistencijos branduolys, kurį sudaro didelis kiekis vandens ir šiek tiek proteoglikanų.

Žmogui lenkiantis pirmyn (t. y. veikiant jėgai), diskų minkštminiai branduoliai lengvai deformuojasi ir pasislenka atgal, o lenkiantis atgal – pasislenka pirmyn. Todėl diskų elastingumas ir tvirtumas gyvybiškai svarbus žmogaus liemens judesiams.

Svarbūs judėjimo aparato valdymo mechanizmai yra mažuose stuburo sąnariuose, kur priimama informacija apie kūno padėtį ir yra sukonzentruoti skausmo receptoriai. Prie stuburo prisitvirtina daug raumenų (keli sluoksniai), kurie dalyvauja atliekant judesius bei palaikant vertikalią kūno padėtį.

### III. SIMPTOMAI

**Skausmas** yra pats svarbiausias ir dažniausias visų kaulų ir raumenų sistemos susirgimų simptomas. Dalis specialistų prie nugaros skausmų priskiria dar ir kaklo bei pečių skausmus ir krūtininės stuburo dalies skausmus. Paprastai terminas „nugaros skausmai“ yra susijęs su **juosmenine ir kryžmenine dalimi**, nors kartais yra vartojamas ir krūtininės stuburo dalies skausmui apibūdinti. Mokslinėje literatūroje, kaip dažniausiai pasitaikantis, minimas būtent apatinės nugaros dalies skausmas (angl. – *low back pain*).

Būdinga itin didelė skausmų įvairovė. Juosmeninės nugaros dalies skausmą pagal trukmę galima suskirstyti į **ūminį** (3–4 savaitės, iki 6 sav. trukmės), **poūmį** (nuo 7 iki 12 savaičių) ir **lėtinį** arba **besikartojantį** (daugiau nei 13 savaičių). Dar galimi papildomi, grėsmingi simptomai, kurie informuoja apie itin sunkų susirgimą, kai būtina skubiai kreiptis į specialistus:

- ryškus judesių sutrikimas kojoje;
- jautrumo sutrikimai įvairiose kojos vietose ir kirkšnyje;
- ryškūs laikysenos sutrikimai;
- šlapinimosi ir tuštinimosi sutrikimai;
- karščiavimas, šalčio krėtimas, prakaitavimas, pykinimas, vėmimas ir t. t.

### IV. GALIMOS SKAUSMŲ PRIEŽASTYS

Dėl nuolatinės judėjimo stokos ir plataus šiuolaikinių technologijų bei technikos naudojimo darbe žmogus virto iš **mąstančiojo žmogaus į sėdintį žmogų**. Ir tai tapo viena iš daugelio skausmų plitimo priežasčių.

Tikslios, vertebrogeninės kilmės priežastys, kai paties stuburo patologija sukelia nugaros skausmus, nustatomos gana retai – tik apie 10–15 proc. visų skaus-

mų atvejų. Viscerogeninės (dėl įvairių vidaus organų patologijos) skausmo priežastys itin retos. O didžiausią nugaros skausmų dalį sudaro vadinamieji **nespecifiniai nugaros skausmai**, kai nepavyksta nustatyti jokios ryškios stuburo patologijos ar kitos specifinės ligos, kuri galėtų vėl sukelti šiuos skausmus ir ateityje. Nespecifiniai nugaros skausmai sudaro apie 85–90 proc. visų apatinės nugaros dalies skausmų! Ir tai labai didelė medicininė, socialinė ir ekonominė problema. O matomi rentgenologiniai degeneraciniai stuburo pakitimai pastebimi maždaug 40–50 proc. tiriamųjų, tačiau nepastebima jokia varginanti klinika ar skausmai.

Įvairūs moksliniai straipsniai nurodo daug ir skirtingų nugaros skausmų priežasčių ar galimų rizikos veiksnių jiems atsirasti:

- 1) rūkymas;
- 2) nutukimas, ypač pilvo srityje;
- 3) amžius (daugiau nei 40 metų);
- 4) moteriška lytis;
- 5) ilgai trunkančios depresinės būklės ir kai kurios psichikos ligos;
- 6) ilgalaikis stresas, įtampa ir nepasitenkinimas darbu;
- 7) ilgalaikis sunkių daiktų kilojimas ir nešiojimas;
- 8) bloga socialinė ir ekonominė padėtis;
- 9) pavieniai genetiniai veiksniai;
- 10) panašaus pobūdžio skausmai šeimos istorijoje;
- 11) ilgalaikė statinė kūno padėtis darbe ir ilgos darbo valandos;
- 12) ilgas sėdėjimas (daugiau nei 5–6 val. kasdien) prie kompiuterio ar televizoriaus;
- 13) viso kūno vibracija (pavyzdžiui, vairuotojo darbas ir kt.);
- 14) nėštumas;
- 15) nugaros skausmai vaikystėje ir paauglystėje;
- 16) menopauzė (žemas lytinių hormonų lygis ir osteoporozė).

Be to, įvairiausi kiti nespecifiniai veiksniai irgi gali sukelti nugaros skausmus:

- 1) kai kurios sporto šakos – golfas, dviračių sportas ir t. t.;
- 2) ilgalaikis, netaisyklingai paskirstytas (asimetriškai) svorio nešiojimas – sunki rankinė per petį, sunki mokyklinė kuprinė (daugiau nei 20 proc. vaiko kūno svorio), kūdikio nešiojimas nešyklėje ant krūtinės ir t. t.;
- 3) per sunkūs, per daug sudėtingi arba netaisyklingai atliekami fiziniai pratimai (ypač kai kurios jogos asanos);

- 4) dažnas aukštakulnių batų avėjimas, nes kūno svoris perkeliamas nuo kulnų ant kojų pirštų. Rekomenduojamas kulniukų aukštis – 3–4 cm;
- 5) nepatogi, sena ir išgulėta lova su dideliu įdubimu. Stuburas miegant turėtų būti tiesus.

**Taigi nugaros skausmai yra sudėtingas simptomas, kurį gali sukelti įvairios ligos ir žalingi veiksniai.**

## V. GYDYMAS

Nors skausmas yra natūralus apsauginis biologinis veiksnys, tačiau itin ilgai trunkantis, intensyvus ir dažnai besikartojantis jis labai pablogina gyvenimo kokybę, drumsčia miegą, mažina darbingumą, sutrikdo įprastus žmogui judesius ir apsitarnavimą, blogina nuotaiką, gali sukelti nerimą, dirglumą, baimę, pabloginti apetitą ir t. t. Gydymas gali būti labai įvairus, priklausomai nuo pasirinkto specialisto, bet iš esmės jis skirstomas į medikamentinį ir nemedikamentinį. Chirurginis gydymas taikomas itin retais atvejais, tiksliai nustatčius skausmų priežastį, kai galima ir reikia operuoti. **Komplementinė ir alternatyvioji medicina** pastaruoju metu **sėkmingai konkuruoja su tradicine** besikartojančių ar lėtinių skausmų atvejais.

Ilgą laiką gydant nugaros skausmus buvo rekomenduojama arba ilgai gulėti lovoje ir vengti fizinės veiklos, kol skausmas išnyks, arba leisti skausmui diktuoti, kaip reikėtų elgtis. Pastaraisiais dešimtmečiais tokias abejotinas rekomendacijas pakeitė patarimai kuo greičiau sugrįžti į kasdieninę, įprastą veiklą, kartu taikant efektyvų gydymą. Pamatinis principas: įprastas gyvenimo būdas ir specialūs gydymosi mankštos pratimai. Plius – efektyvus gydymas.

**Ilgas ar dažnai pasikartojantis nugaros skausmas – tai primygtinė paskata pacientui permąstyti savo gyvenimo būdą. Gal kažką reikia keisti?**

## VI. PRAKTINIAI PATARIMAI

Apžvelkime kai kuriuos **paplitusius, bet ydingus mitus** apie nugaros skausmus.

1. **Visada sėdėkite tiesiai ir jums nugaros neskau-dės. Netiesa**, nes vien jau ilgas sėdėjimas padidina mechaninį apkrovimą juosmens ir kryžmens sričiai. O ir kėdė turėtų būti reguliuojama, kad atitiktų žmogaus ūgį.
2. **Nekelkite labai sunkių daiktų.** Sąvoka „sunkus“ yra skirtinga 60 ir 120 kg sveriantiems žmonėms. 25 kg svoris žmogui, sveriančiam 60 kg, jau tikrai yra sunkus, o 120 kg sveriančiam – tik svoris



apie 40 kg. Be to, skaudant nugarą net nedidelio 5–10 kg svorio netaisyklingas pakėlimas gali sukelti papildomą aštrų skausmą.

Nepalankios sąlygos kilnojimui:

- degeneraciniai pakitimai stubure;
  - netinkama **kėlimo technika** ir kitos konkrečios aplinkybės.
3. **Ilgas lovos režimas – geriausias vaistas. Netiesa.** Ilstėtis rekomenduojama **apie 48–72 valandas** po to, kai pajutote aštrų nugaros skausmą, kol gydant nuraminamas aštrus skausmas. Šis terminas gali būti ir ilgesnis ar trumpesnis, priklausomai nuo daugelio konkrečių aplinkybių bei individualaus klinikinio vaizdo.
  4. **Nugaros skausmas yra traumos pasekmė.** Taip pasitaiko labai retai. Tik tam tikrą išimtį sudaro automobilio avarijos, nes jų metu dažniausiai nukenčia stuburo kaklinė dalis (tokia trauma dar vadinama „botago kirčiu“).
  5. **Liesiems žmonėms neskauda nugaros. Netiesa.** Nepriklausomai nuo kūno svorio, nugarą skauda visiems. Tik nutukusiems asmenims dažniau.
  6. **Reklamuojami čiužiniai, ortopedinės pagalvės ar ypatinga avalynė suapvalinta nosele padeda išvengti nugaros skausmų. Netiesa.** Taip įkyriai reklamuojamos buitinės priemonės negydo nugaros skausmų. Tačiau geras čiužinys ar ortopedinė pagalvė tikrai suteikia papildomą pranašumą gydant.
  7. **Skaudant nugarą – nesimankštinti. Netiesa.** Svarbiausia pasitarti su specialistu (patyrusiu kineziterapeutu) ir pasirinkti specialius pratimus (ne bendro pobūdžio, kokius lengvai atlieka sveiki asmenys), nesukeliančius papildomo skausmo.



2 pav.

Paprasti praktiniai patarimai dažnai patiriant nugaros skausmus (arba esant lėtiniam skausmui).

1. **Visus specialistų ar kitų pacientų patarimus apgalvokite**, pasiskaitę rimtos papildomos literatūros, ir adaptuokite sau asmeniškai! Visados įsiklausykite į savo kūno siunčiamus signalus. Būkite atsargūs ir apdairūs.
2. **Rekomenduotina kiekvieną dieną pradėti specialia mankšta, skirta stuburui.** Svarbiausios sritys mankštos metu: kaklas, liemuo, dubuo ir kojos.
3. **Nuolatos avėkite patogią, minkštą avalynę.** Avalynė su neaukštu kulnu (apie 2–4 cm), minkštu, amortizuojančiu padu ir nedeformuojanti pėdos. Daug vaikstant ar ilgai stovint, avalynės konstrukcija iš dalies sugeria ir amortizuoja visus smūgius bei virpesius, taip apsaugodama ir stuburo struktūras. Tinkamiausia yra sportinė avalynė su daugiasluoksniu, grublėtu padu (2 pav.).
4. **Taisyklingai kelkite sunkius daiktus:**
  - atsistokite kuo arčiau objekto, kurį kelsite, pėdas pastatykite maždaug pečių plotyje;
  - rankas laikykite kuo arčiau kūno, rankų jokiū būdu neištieskite į priekį, o alkūnes laikykite arčiau liemens;
  - liemenį stenkitės laikyti tiesiai, šiek tiek išlenkdami juosmenį į priekį;
  - prieš keldami sulenkite kojas per kelius, klubus ir čiurnų sąnarius. **Jokiu būdu nekelkite tiesiomis kojomis;**
  - kelkite rankomis, padėdami kojų ir pilvo preso raumenimis. Jokiu būdu svorio nekelkite vien naudodami **nugaros raumenis ir lenkdamiesi per juosmenį į priekį;**
  - keldami sunkesnį daiktą niekada neatlikinėkite sukamojo judesio liemeniu į dešinę ar į kairę – taip labai pavojingai padidėja apkrovimas juosmens daliai;
  - keldami ar nešdami sunkius daiktus apsijuoskite imobilizuojamuoju diržu arba nešiokite specialų ortopedinį korsetą (jei reikia ir jei jis jums padeda).
  - jei keliate daiktą su kitu asmeniu, darykite tai suartinai, vienu metu (vienas iš jūsų galėtų duoti komandą).



3 pav.



4 pav.

**5. Sėdėkite taisyklingai, bet ir patogiai, kartkartėmis keiskite kūno padėtį:**

- stalas ir kėdė turi būti sureguliuoti taip, kad būtų patogų ir laikysena būtų taisyklinga: alkūnės sąnaryje kampas 90–100°; kelio sąnaryje – 90–115°; klubo sąnaryje – 90–120°, pėdos tvirtai pastatytos ant žemės;
- nesikūprinkite ir nesilenkite į priekį, nesėdėkite pasisukęs, persisukęs, palinkęs, įsitempęs;
- galva, kaklas ir nugaros viršutinė dalis turėtų būti vienoje plokštumoje ir neįsitempę;
- pečiai ir kaklo raumenys neturėtų būti įtempti.

**6. Ilgai sėdėdami darykite poilsio pertraukėles:**

- stebėkite ir pataisykite savo laikyseną, kai kalbate telefonu ar dirbate kompiuteriu;
- jei dirbate sėdimąjį darbą ir kasdien sėdite ne mažiau kaip 6–8 valandas, tai bent kas valandą darykite 5–10 min. pertraukėles, kad pakeistumėte kūno padėtį, atsistotumėte, pasivaikščirotumėte ir šiek tiek pajudėtumėte.

**7. Koreguokite kūno padėtį, kai vairuojate:**

- ilgas vairavimas gali sukelti nugaros (ypač juosmens ar kaklo) raumenų įtampą, diskomfortą ar net skausmus;
- pasireguliuokite savo sėdynę stumdydami ją pirmyn ar atgal taip, kad nereikėtų lenktis į priekį siekiant vairo, o rankos būtų šiek tiek sulenktos per alkūnės sąnarį;
- suėmę vairą turite patogiai remtis nugarą į automobilio sėdynės atlošą. Sėdynės atlošo pasvirimo kampas yra reguliuojamas – pasirinkite sau tinkamą. Pagal savo kūno padėtį sureguliuokite ir visus galinio vaizdo veidrodžius;

- jeigu jūsų automobilio sėdynė nėra tinkamai suformuota, pasidėkite mažą pagalvėlę ar specialų volelį juosmens atramai, kad galėtumėte patogiai atsilošti visa nugarą;
- ilgų kelionių metu kas porą valandų sustokite, pasidarykite nedidelę pertraukėlę, kurios metu išlipkite iš automobilio, šiek tiek pasivaikščiokite, pasiražykite, kad suintensyvėtų kraujotaka ir atsipalaiduotų įtempti raumenys.

**8. Sąlygiškai saugios padėty s dirbant sode, darže, sodyboje, kai skauda nugarą yra tokios: atsiklaupus ant vieno ar abiejų kelių, arba net keturpėsčia (3, 4 pav.).**

**9. Įsigykite lengvus, gerus, patogius, tinkamus darbui sode ar darže įrankius.**

**10. Pasirinkite patogią padėtį miegodami, kad nejaustumėte skausmo ar įtampos: ant šono, ant pilvo, ant nugaros; kojos turi būti šiek tiek sulenktos per kelius.**

**11. Vengtini pratimai ir fizinė veikla, kai skauda nugarą: šuoliai, staigūs ir nekoordinuoti judesiai, liemens lenkimas ir sukimas vienu metu ir kt.**

**13. Kategoriškai venkite įmanrių ir sunkių pratimų, pavyzdžiui, tam tikrų jėgos asanų.**

**14. Neskubėkite gerti vaistų nuo skausmo – pasitarkite su patyrusiu specialistu, o dar geriau – su keliais skirtingų sričių specialistais. Tas, kas klausia – neklysta! Nėra ir negali būti vienos taisyklės ar patarimo, kuris tiktų visiems!**

*Medžiaga parengta pagal  
REMIGIJAUŠ ZUMERO 2019 m.  
pranešimo medžiagą „Fizinis aktyvumas  
ir lėtiniai nugaros skausmai“.*

## Malonūs prisiminimai iš poilsio Šventojoje

Praėjusią vasarą, t. y. rugpjūčio 24–31 d., Aukštaitijos regiono „Artritas“ dienos centro ir Panevėžio meninių gebėjimų būrelio nariai ilsėjomės Šventojoje. Gyvenome poilsio komplekso „Forus“ apartamentuose. Gyvenimo sąlygos puikios, nes pastatai nauji, įrengti pagal europinius standartus. Pušynas, netoli jūra.

Mūsų tikslas buvo ne tik pailsėti, pabendrauti, bet ir aktyviai dalyvauti įvairiuose sportiniuose renginiuose.

Išaušus rytui, vieni eidavo prie jūros maudytis, kiti nariai visą va-

landą vaikščiodavo su šiaurietiškomis lazdomis, o 9 val. jau visi dalyvaudavome rytinėje mankštoje.

Iki pietų laiką leisdavome prie jūros. Džiaugėmės saulėtomis dienomis, gaiviomis maudynėmis. Va-

karai vėl mus sujungdavo: treniruotės (pasiruošimai varžyboms), varžybos, dainų popietės. Buvo suorganizuota šaškių, smiginio, ėjimo su šiaurietiškomis lazdomis varžybos. Varžybose visi aktyviai dalyvaudavome.

Šaškių varžybose tarp moterų nugalėjo ne pirmą kartą tapo Danutė Jasinskienė, tarp vyrų – Viraška. Smiginio varžybose nepalenkiama buvo Pivoraiūnų šeima. Žmona Zinaida tapo nugalėtoja moterų grupėje, o Vytautas – vyrų grupėje. Pačios atkakliausios ir linksmiausios, tai greito ir taisyklingo ėjimo su šiaurietiškomis lazdomis varžybos. Nugalėjo draugystė!

Apdovanojimų vakarą ilgai visi maloniai prisimins. Mūsų direktorė Danutė Elžbieta Žagūnienė prisiminimo dovanėlėmis apdovanojo ne tik sportinių varžybų nugalėtojus, bet ir aktyviausius narius – Danutę Jasinskienę, Zitą Berdešienę, Aldoną Pamparienę, Laimę Kalvėnienę, Laimutę ir Bronių Petrėnus, Vytautą Zavackį.

Visi nuoširdžiai dėkojame direktorei Danutei Elžbietai Žagūnienei už puikiai organizuotą poilsį, sporto varžybas, dėmesį kiekvienam „Artrito“ nariui.

Šias malonias akimirkas ilgai mums primins nuotraukos.

*Tekstas ir nuotraukos*  
**ZITOS LAIMĖS KALVĖNIENĖS,**  
*Panevėžys*



*Pasirengimas varžyboms*



*Rytinė mankšta*



## Dvidešimtmetis



*Dvidešimt metų – daug ar mažai?  
Kokiomis svarstyklėmis juos sverti?  
Kiek širdies šilumos išdalinta,  
Kiek draugauta, bičiuliautasi...*

**Rugsėjį vyko Biržų „Artrito“ klubo dvidešimties metų veiklos paminėjimas. Prisiminėme klubo istoriją – kaip iki 2000 m. buvome Panevėžio apskrities bendrijos „Artritas“ sudėtyje ir vadinomės Biržų „Artrito“ draugija, kurios koordinatore buvo Olga Karavaitienė. Ji pirmoji pradėjo burti sergančiuosius reumatinėmis ligomis.**

2000 m. liepos 18 d. steigiamajame susirinkime Biržų „Artrito“ draugiją nutarta vadinti Biržų „Artrito“ klubu. Jame buvo 25 nariai, pirmininke išrinkta Olga Karavaitienė. 2000 m. rugpjūčio 4 d. Biržų „Artrito“ klubas buvo įregistruotas Registrų centre. Šešerius metus klubui vadovavo Olga Karavaitienė. Vadovaudamasi šūkiu „Be judėjimo – sustingsme“, ji skatino klubo narius sportuoti. Prasidėjo mankštos, vedamos profesionalių instruktorių. AČIŪ jai už pradžią.

2006 m. rugpjūčio 30 d., dalyvaujant Lietuvos artrito asociacijos prezidentei Onai Telyčėnienei, klubo narių visuotiniame ataskaitiniame susirinkime pirmininke išrenkama Alvida Gurklytė. Veikla pagyvėjo: buvo kuriami projektai, vykstama į konferencijas, aktyviai sportuojama.

Nuo 2013 m. rugsėjo mėn. jau trečią kadenciją klubui vadovauja Zita Vlaščenka.

Keitėsi nariai, keitėsi pirmininkai, kito ir klubo veik-

la. Iš pirmųjų narių liko Olga Karavaitienė – mūsų Garbės narė, Angelė ir Algirdas Dovydenai. Tęsiame pradėtus darbus, svarstome naujus projektus, kuriame savitą klubo istoriją. Keičiasi žmonės, keičiasi daugelis dalykų, todėl nusprendėme, kad paskaitas sveikatos klausimais geriau patikėti profesionalams. Aktyviai bendradarbiaujame su Biržų rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro darbuotojomis, kurios visada maloniai kviečia mus į visas paskaitas, mokymus sveikatos klausimais, padeda mums sporto švenčių metu. Bendraujame ir bendradarbiaujame su kitomis nevyriausybinėmis organizacijomis.

Kasmet rašome po 2–4 savo būsimos veiklos projektus. Galime naudotis profesionalios kineziterapeutės paslaugomis, pastoviai vyksta mankštos užsiėmimai. Susikūrė ir sėkmingai gyvuoja, garsindamas „Artrito“ klubo vardą, ansamblis „Atgaiva“. Už tai dėkojame vadovei Jūratei Garnelienei ir kineziterapeutei Laurai Jašinskaitei.

Gavę lėšų, galime pakeliauti, pasigrožėti Biržų rajono ir Lietuvos gamta, pabendrauti su savo kolegomis iš kitų rajonų, dalyvauti konferencijose. Išvykos, bendravimas – tai geriausias gydymosi terapijos seansas.

Pandemija pristabdė klubo veiklą, tad mankštos užsiėmimai vyksta nuotoliniu būdu, taip pat bendraujame telefonais ir labai laukiame, kada vėl galėsime susibėgti, pasidalinti džiaugsmiais ir rūpesčiais.

**ZITA VLAŠČENKO,**  
*Biržų „Artrito“ klubo pirmininkė*

## Pakeliavome...

**2020-ųjų metų vasarą, pasibaigus pirmajam karantinui, Biržų „Artrito“ klubo vadovės suorganizavo išvyką į šiaurinės Lietuvos vietas pagal Nemunėlio upę. Pilnas autobusiukas klubo narių pirmiausia važiuose aplankyti naujai pastatyto memorialo holokausto aukoms atminti Pakamponių miške. Atvykę aukų atminimą pagerbėme susikauptimo valandėle.**

Toliau kelias vedė Biržų girios link. Pervažiavę girią, ties Juozeliškių kaimu, pasukome palei Nemunėlio upę. Iš vienos pusės – Biržų giria, iš kitos – Nemunėlio upė atriboja sausumos ruožą, kuris vietinių gyventojų vadinamas „aklaja žarna“. Čia gyvenantys žmonės buvo artimai susiję su Latvijos gyventojais savo buitimi, papročiais, gyvenimo būdu. Jie buvo vadinami skerslatviais. Daugelis kalbėjo latvių kalba, nors mokėjo ir lietuviškai. Dauguma Slimaniškių ir aplinkinių kaimų gyventojų išpažino liuteronų tikėjimą; už 5 km Latvijoje buvo liuteronų bažnyčia. Šios apylinkės gyventojai Lietuvai padovanojo du liuteronų vyskupus. Be to, ši apylinkė garsi režisieriaus Boriso Dauguviečio gimtine. Nors sodybos nebeliko, bet tebeošia jo sodintos pušys. Sodybos vietoje, po didžiuliu klevu, palaidotos 2015 m. spalio 8 d. mirusios Galinos Dauguvietytės ir jos prieš 10 metų mirusio vyro urnos su pelenais.

Važiuojant toliau yra Rigmantiškių kaimas, kuriame gimė ir užaugo garsus pedagogas Petras Jaudzemas, buvęs Panevėžio švietimo skyraus vedėjas. Beje, šiame kaime esu gimusi ir augusi taip pat ir aš.

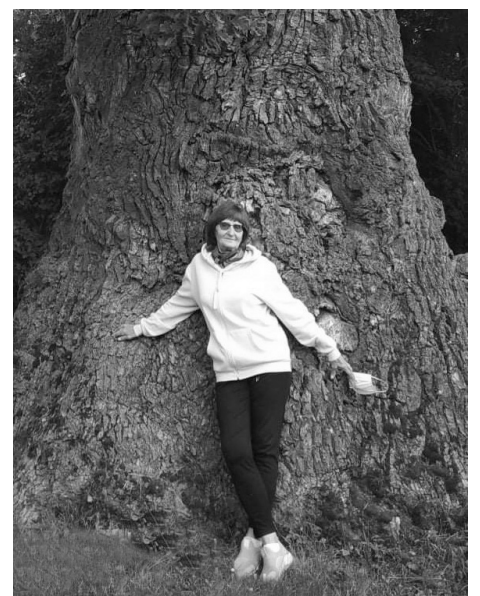
Toliau mus pasitiko Sandariškių ąžuolas. Šis kaimas net savo pavadinimą gavo nuo šio ąžuolo, nes, pagal padavimus ir senolių pasakojimus, čia vykę mūšiai su švedais, kurie pralaimėję ir sudarę taikos sandorį. Sandoris įteisintas neįprastu būdu – pasodinant tris ąžuolus. Esą kol nors vienas medis ar bent viena šakelė žaliuos, tol tarp šių tautų bus taika. Vienas ąžuolas neilgai tegyveno, o antras senolių pasakojimuose dar buvo prisimenamas dvidešimto amžiaus pradžioje, o šis, trečiasis, kraštą saugojo 300 metų. Savo storumu jis buvo antras po Stelmužės ąžuolo. Deja, ąžuolas paseno ir vis trapesnis darėsi, kol 2013 m. baigė savo gyvavimą. Bet dėl to, manykime, mūsų draugystė su švedais nevirš karu...

Šiame kaime gimė ir užaugo garsus akių gydytojas Albinas Tamašauskas, dirbęs Klaipėdos ligininėje.

Mūsų išvyka tęsėsi pro Pučiakalnės kaimą link šiauriausio Lietuvos taško – Aspariškių kaimo. Ant statauš upės kranto išvydome kelias išlikusias sodybas. Pasi-vaikščiojome, pasigėrėjome Nemunėliu, Latvijos pusėje vadinamu Memele.



*Prie atodangos*



*Zita Vlaščenko prie Sandariškių ąžuolo*

Keliaudami per Totorkalnio kaimą, gėrėjomės laukų platybėmis. O kitados čia buvo gyventojų sodybos...

Toliau – graži Tabokinės atodanga. Ji driekiasi ant stataus upės kranto apie 130 metrų. Kranto aukštis apie 10 metrų. Ši atodanga tankiai apaugusi medžiais, matosi dolomitų klodai. Žemai Nemunėlyje yra gili duobė, praminta Madonos vardu, nes, kaip pasakojama, joje prieš šimtmetį nuskendusį Latvijos gražuolė mergina Madonos vardu.

Nemunėliu žemyn – Muoriškių atodanga. Joje susiluksniavusios spalvingos mergelio ir molio uolienos mums padarė neišdildomą įspūdį. Ši atodanga yra apie 80 m ilgio ir 7 m aukščio. Saugoma kaip gamtos vertybė.

Tolyn kelias veda į Nemunėlio Radviliškį. Miestelį XVI amžiuje įkūrė Radvilos, tad nuo jų pavardės jis ir gavo pavadinimą. 1854 m. iš dolomitų ir raudonų plytų pastatyta katalikų bažnyčia, o ant Nemunėlio upės kranto – gražuolė reformatų bažnyčia. Nusileidus žemyn – Nemunėlio ir Apaščios upių santaka. Gražumėlis!..

Toliau keliaujame tiltu per Apaščios upę, pastatytą 1936 m. Tiltas – saugomas kaip inžinerinis paveldas.

Pro Padvariečių kaimą – link Velniapilio olos. Tai apie 5 m aukščio ir 8 m ilgio dolomito atodanga, kurioje esantis plyšys veda gilyn į olą. Čia puikiai matyti dolomito, gipso sluoksniai. Pasakojama, kad nuo seno čia esanti velnio buveinė, kur negandų metais, saugodamiesi rekrūtų, prieglobstį rasdavę kaimo vyrai.

Toliau pro Germaniškių keliaujame link Sodeliškių kaimo, kur įsikūrusi Sodeliškių dvaro sodyba su gražiai sutvarkyta aplinka, įspūdingu senovinės automobilių technikos muziejumi.

Taip bekeliaujant prabėgo graži saulėta diena. Pasibuvus gamtoje, užklupo ir alkis. Kirkiluose mūsų laukė bendruomenės šeimininkės su tautinio paveldo valgiais: rupių miltų blynais, pagardintais spirgučiais ir uogiene. Pailsėję Kirkilų draustinio parke, pasigėrėję gamta ir ramybe, grįžome namo.

Kelionė neprailgo. Ačiū „Artrito“ klubo vadovėms už turiningai praleistą dieną ir laukiame naujų kelionių.

**IRENA ŽEMAITIENĖ,**  
Biržų „Artrito“ klubo narė

## Pasiilgome veiklos...

**2020 m. vasario mėn. atvykę į susirinkimą, Vilniaus „Artrito“ bendrijos nariai net nenutuokė, kad teks dėl klastingos ligos ir prasidėjusio karantino išsiskirti ilgam, nebaigus vykdyti priemonių, kurios buvo numatytos plane.**

Patvirtinę renginių planą tikėjomės, kad jį nuosekliai įgyvendinsime: klausysime įvairių lektorių ir gydytojų paskaitų, dalyvausime praktiniuose užsiėmimuose, sveikinsime jubilatus, vyksime mažiausiai į dvi turistines keliones, vasarą dauguma praleis savo soduose, o kai kas vyks į stovyklą Šventojoje. Mokytojų namai sudarė puikias sąlygas mums organizuoti susirinkimus, dalyvauti jų renginiuose, taip pat ir mums patiems pasikviesti muzikinius kolektyvus.

Deja, viskas tuo ir baigėsi... Bijodami užsikrėsti Covid-19, visi užsidarėme savo erdvėse. Rugsėjo mėn. susirinkęs bendrijos aktyvas, jausdamas, kad tuoj vėl bus paskelbtas karantinas, o juo labiau, kad bus saugomi senjorai, nutarė bendrijos veiklą sustabdyti iki geresnių laikų.

Be šios visuotinės nelaimės, 2020-ieji metai bendrijai buvo liūdni ir dėl to, kad netikėtai į Amžinybę iškeliavo mūsų ilgametė pirmininkė Aldona Rutkauskienė. Ši kilni asmenybė dosniai dalijo save kitiems, negailėdama savęs, nelaukdama jokių padėkų. Todėl ji išliks mūsų atmintyje kaip sektinas pavyzdys.

Šiuo metu bendrijai sutiko vadovauti Rimtautas Nartautas. Dabar svarbiausias bendrijos tikslas siekti, kad kuo daugiau mūsų narių pasiskiepytų ir baigtųsi karantinas. Laukiame, kada galėsime vėl pasimatyti, aktyviai įsitraukti į veiklą, dalintis savo patirtimi ir pasveikinti bendrijos narius, kurie artimiausiu metu švęs jubiliejinius gimtadienius.

**ALBINA JUOZAPAVIČIENĖ,**  
bendrijos narė



## Bendrystėje draugystė... arba atvirkščiai



Montebolo varžybų dalyviai

**Mūsų „Artrito“ klubas – tai bendrystė, draugystė ir visa, kas pozityvu mūsų gyvenime. Net gamtos jėgos tarsi supranta, kad susibūrimas, bendravimas itin svarbūs dalykai sveikatos problemų turintiems žmonėms.**

Gal todėl ir rugsėjo 25-osios rytas buvo šviesus, saulėtas. Giedru dangumi džiaugėmės iki vakaro. Susirinkome praleisti dieną gamtoje, pasidalinti ne tik džiaugsmiais, bet ir savo rūpesčiais, aptarti problemas. Pasirodėme, kaip dar judame ir pasilankstome, susiplanavome net montebolo varžybas Mantagailiškyje. Visi sportininkai prieš varžybas mankštinasi, kojas – rankas kiloja. Nenusileidome ir mes. Sustojome Kirkiluose prie apžvalgos bokšto. Mūsų kineziterapeutė Laura išrikiavo visus kelių metrų atstumais aikštelė-



Medaliai laimėtojams

je, kur vanduo ir medžiai rudeniui kvepia. Judėjome, imitavome kojų spyrius taip, kaip ji rodė, varžyboms ruošėmės. Maloniai veikė gamtos grožis, oro grynumas. Kur pažiūri – ežeriukai, pontoniniai tiltai, didingai į dangų kylantis 32 metrų bokštas. Tačiau ilgai grožėtis negalime. Mantagailiškyje laukia rimtos varžybos. Kitados aristokratai garbino golfą, bet jie nežinojo, kas yra montebolas! Didžiulė aikštė, reljefo įvairovė... Ir kalnas, ir duobė, ir berželių pulkeliai. Tik tas visas įvairumas ir gražumas – mūsų kliūtys. Sudarėme komandas: „Drebulė“, „Upelis“, „Kiškiai“, „Berželis“, „Širvėna“ ir „Aidas“. Visi judėjom, stengėmės pirmaisiais būti. Bet garbingą čempionų titulą ir taurę iškovojosi – „Drebulės“ komanda. Medaliai atiteko ir antriesiems – „Upeliui“, ir tretiesiems – „Kiškiam“. Na, bet kovojo juk visos komandos, tad neleidome liūdėti ir kitiems. Jiems – suvenyrai.

Tiek gryname ore energijos išnaudojus, pasistiprinti būtina. Pietūs laukė kavinėje „Laigis“. Sugiedojome ilgiausių metų jubiliatei Birutei Snarskienei, padainavome gražių, melodingų savo jaunystės dainų, pašokome ratelių su dainomis, pajuokavome. Bendrystė būtina, ji kelia nuotaiką. Rodos, net mūsų sąnariai tapo lankstesni...

Džiaugiamės, kad susirenkame, bendraujame gryname ore. Tad krutėkime, gyvuokime ir toliau saugiai, saugokimės patys, rūpinkimės aplinkiniais.

**VIDA GEDVILIENĖ,**

*Biržų „Artrito“ klubo pirmininkės pavaduotoja*



## Pacientų ilgai laukta žinia: nebelieka dantų protezavimo eilių

2020 12 29

**Puiki naujiena visiems, kurie turi teisę dantis protezuoti Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) lėšomis. Išspręsta dešimtmečio problema – eilių nebelieka. Nuo sausio dantų protezavimo paslaugą bus galima gauti praktiškai iš karto. Be to, pacientui nereikės vargti pildant įvairius dokumentus bei gaišti laukiant ligonių kasų laiškų. Sutrumpėjęs paslaugos kelias bus patogesnis, naudingesnis ir pacientams, ir medikams.**

„Šiomet iš PSDF biudžeto dantų protezavimo išlaidoms kompensuoti buvo skirta net 6 mln. eurų daugiau nei pernai ir net 13 mln. eurų daugiau nei 2018 m., iš viso – 39,2 mln. eurų. Gerokai padidintas finansavimas sudarė galimybę sutrumpinti dantų protezavimo laukimo eilę, o galiausiai ir ją panaikinti. Tai iš tiesų savotiškai istorinė akimirka“, – sako Valstybinės ligonių kasos prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK) direktoriaus pavaduotoja Tatjana Golubajeva.

Viena iš laiką taupančių naujovių ta, kad asmeniui, kuris turi teisę gauti kompensuojamas dantų protezavimo paslaugas ir kuriam buvo nustatytas dantų protezavimo pagrįstumas, nebereikės rašyti prašymo jį įtraukti į laukiančiųjų sąrašą, sulaukti teritorinių ligonių kasų (TLK) patvirtinimo apie įtraukimą ir kt. Nustačius minėtą teisę ir pagrįstumą, gydymo įstaiga, į kurią kreipėsi asmuo, turės tik suvesti duomenis į Elektroninės sveikatos paslaugų ir bendradarbiavimo infrastruktūros (ESPBI) informacinę sistemą ir asmenį užregistruoti Eilių ir atsargų valdymo informacinės sistemos Dantų protezavimo (EVIS DP) sistemyje.

„Asmuo iš karto bus informuotas apie teisę gauti kompensuojamas dantų protezavimo paslaugas įgijimą – įstaiga privalės išduoti jam tai patvirtinantį informacinį pranešimą ir jis galės kreiptis į pasirinktą gydymo įstaigą, turinčią sutartį su TLK. Taigi asmeniui nebereikės pildyti jokių prašymų TLK, o visi duomenys bus tvarkomi ir registruojami elektroniniu būdu“, – sako T. Golubajeva.

Beje, nebeliekus eilių, prasmės neteko ir anksčiau buvusi galimybė dantis protezuoti savo lėšomis, vėliau

už tai gaunant iš ligonių kasų kompensaciją, kadangi dabar asmuo tą teisę įgyja iš karto.

Specialistai atkreipia dėmesį, kad kompensuojamos iš PSDF dantų protezavimo paslaugos teikiamos tik tose gydymo įstaigose, kurios dėl šių paslaugų yra sudariusios sutartį su viena iš TLK. Tuo pasidomėti reikėtų dar prieš renkantis protezavimo kliniką.

Kaip ir anksčiau, dantų protezavimo paslaugos turės būti suteiktos per trejus metus nuo šios teisės įgijimo – asmens užregistravimo EVIS DP sistemyje. Pakartotinai kompensuojamas dantų protezavimo paslaugas žmogus galės gauti ne anksčiau kaip po 3 metų nuo dantų protezavimo paslaugų kompensavimo dienos.

VLK primena, kad teisę į dantų protezavimo paslaugas, teikiamas PSDF lėšomis, turi keturios privalomuoju sveikatos draudimu apdraustų gyventojų grupės – žmonės, sulaukę senatvės pensijos amžiaus, asmenys, pripažinti nedarbingais arba iš dalies darbingais, vaikai iki 18 metų bei tie, kuriems buvo taikytas gydymas dėl burnos, veido ir žandikaulių onkologinės ligos.

Šiuo metu pensininkams, neįgaliesiems ir asmenims, kuriems buvo taikytas gydymas dėl burnos, veido ir žandikaulių onkologinės ligos, iš PSDF kompensuojama iki 560,34 euro, vaikams – iki 285,97 euro. Retesniais atvejais, kai reikalingas sudėtingesnis ir brangesnis gydymas (sprendimą priima gydytojų odontologų konsiliumas), kompensuojama suma gali siekti iki 1724,10 euro. Tuo atveju, jeigu išlaidos viršija nustatytą kompensuojamos iš PSDF sumos dydį, pacientui gali tekti primokėti.

Su dantų protezavimo paslaugų teikimo ir apmokėjimo tvarka, galiosiančia nuo 2021 m. sausio 1 d., galima susipažinti čia:

<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/TAR.01E20DFB16B4/zvdKJgogoY>

*Kontaktai žiniasklaidai:*  
**RIMANTAS ZAGREBAJEV,**  
*Valstybinės ligonių kasos  
prie Sveikatos apsaugos ministerijos  
Ryšių su visuomene skyriaus vedėjas  
Tel. (8 5) 236 4105  
El. paštas: rimantas.zagrebajev@vlk.lt*

## Negalios terminas gali būti pratęstas iki birželio 29 d.

2021 03 15

Jeigu karantino metu baigiasi Jums nustatytos negalios terminas ir NDNT nepateiksite naujo gydytojo parengto siuntimo, terminą iki karantino pabaigos ir dar 90 dienų jam pasibaigus (t. y. iki birželio 29 d.) pratęsime automatiškai ir apie tai Jus informuosime telefonu. Tokiu atveju naujas neįgaliojo pažymėjimas ir kiti dokumentai neišduodami – iki birželio 29 d. galios išduoti anksčiau.

Minimu laikotarpiu asmeniui pateikus naują gydančio gydytojo parengtą siuntimą, negalios vertinimas bus atliekamas įprasta tvarka, t. y. terminas automatiškai pratęsiamas nebus.

Jeigu dėl negalios kreipiatės pirmą kartą, atlikti negalios vertinimą net ir karantino metu galėsime tik gavę gydytojo parengtą siuntimą.

### Kokius dokumentus reikia pateikti su siuntimu:

- prašymą nustatyti negalią;
- gydytojo parengtą siuntimą į NDNT (jei gydytojas pateikė siuntimą NDNT el. būdu, siuntimo pačiam asmeniui pateikti nereikia);
- asmens tapatybę patvirtinančio dokumento kopiją;
- 3x4 cm dydžio nuotrauką (jei pageidaujate gauti neįgalių asmenų automobilių statymo kortelę, pateikite 2 nuotraukas).

Prašymų nustatyti negalią formas rasite čia:

<https://ndnt.lrv.lt/lt/prasymai>

### Kaip pateikti dokumentus NDNT:

- paštu,
- palikti prie įėjimo į NDNT esančioje pašto dėžutėje,
- el. paštu,
- per E. pristatymo sistemą.

NDNT teritorinių skyrių kontaktus žr. čia:

<https://ndnt.lrv.lt/lt/struktura-ir-kontaktai/kontaktai-1>

### Ar Jums reikės atvykti į NDNT atliekant Jūsų negalios vertinimą?

Į NDNT atvykti nereikės. Medicininė dalis kaip įprasta įvertinama pagal gydytojos parengtame siuntime pateiktus duomenis, o savarankiškumo klausimą užpildysime nuotoliniu būdu. T. y. su asmens iki 18 m. tėvais (ar jo teisėtais atstovais) per 1<sup>o</sup> darbo dienų nuo prašymo gavimo dienos NDNT darbuotojas susisieks telefonu. Su pensinio amžiaus asmeniu dėl klausimyno užpildymo susisieks savivaldybės paskirtas socialinis darbuotojas.

### Kaip gausite sprendimą dėl negalios?

Sprendimą Jums išsiųsime paštu prašyme nustatyti negalią nurodytu adresu.

*Informaciją parengė*

**NEĮGALUMO IR DARBINGUMO  
NUSTATYMO TARNYBA**

## Sveikinu su pavasariu!

Maloni žinia, kad vėl išeis naujas „Artrito“ žurnalo numeris, kuriame galėsime pabendrauti, pasidalyti savo džiaugsmiais ir rūpesčiais. Mums visiems dėl pasaulinės pandemijos šie metai buvo nelengvi.

Mūsų, Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrija, nors ir nuotoliniu būdu, darbą tęsė. Bendrijos aktyvas, seniūnai bendraudavo telefoniniais pokalbiais. Pasveikindavo gimtadienio ar kitomis progomis, pasiteiraudavo apie sveikatą, paklausdavo gal

kam reikia pagalbos, pagal galimybes padėdavo. Pastovus ryšys buvo ir su prezidente gerb. Onute Telyčėniene, kuri be paliovos domėjosi bendrijos veikla.

Nuoširdžiai sveikinu Lietuvos artrito asociacijos prezidentę Onutę Telyčėnienę ir visus asociacijos bendrijų pirmininkus.

Sėkmės ir sveikatos visiems. Laukiu susitikimų!

**ALDONA PALIONIENĖ,**  
*KŽSA bendrijos pirmininkė*

*Irenos Žurumskienės kūryba***Lietuva Tėvyne**

*Tu – vyturio giesmė,  
plevenanti padangėje,  
žibuoklių akys pamiškėj,  
išplaukusių rugių  
šlamėjimas,  
Rūpintojėlis kryžkelėj...  
Tėvynėj mano  
seniai nutilo šūviai  
ir tankų girgždesys.  
Piliakalniuos  
karžygiai jau nurimo –  
juos atmena tik aukuro  
ugnis...*

*Tebus, Tėvyne,  
ramios tavo naktys  
te skaisčiai saulė aušroje  
tekės.*

*Ir vyturio giesmė,  
plevenanti padangėje,  
kaip aidas teskambės  
manojų širdyje.*

**Alpių rožė**

*(Skiriu anūkei levai)*

*Ten, aukštai kalnų viršūnės  
Žėri baltu sidabru.*

*Vėjai kaukia ir dainuoja,  
Kol užmiega po sniegu.  
Ant uolos ten rožė žydi,  
Skleidžias raudoni žiedai.*

*Naktys šaltos, dienos  
karštos,*

*Bet nevysta pumpurai.*

*Kai prieisi rožės krūmų  
Tik neskinki jos žiedų –  
Raudonai taip sužydėjo,  
Nes patyrė daug kančių.*

\*\*\*

*Ten aukštai kalnų viršūnės*

*Žėri baltu sidabru.*

*Išdidi ta Alpių rožė –*

*Skaisčiai žydi ant uolų.*

**Kūrėjau mano**

*Kas rytą žadini mane,  
kad vėl regėčiau saulę,  
po gaivių žolę pabraidyčiau  
ir veidą nusiprausčiau  
vaivorykščių rasa.*

*Kas rytą  
prikeli gyvent iš naujo,  
kad dovanotum paukščio  
giesmę*

*ir rožės žiedą.  
Ir kad pajust galėčiau  
žemės kvapą –*

*Tu kas rytą  
laimini mane ir pakeli  
arčiau savęs,  
arčiau Tikėjimo, Vilties,  
Šviesos.*

*Tavosios meilės pakylėta,  
prie jos priglust vis dar  
nemoku –  
glaudžiu ne sielą savo, bet  
kančias.*

*Kas vakarą ant žemės  
nusileidžiu,  
kad vėl, sulaukus ryto,  
sava širdies malda artėčiau*

*prie Tavęs,  
kad vėl atrasčiau širdyje*

*Tikėjimą ir Viltį,  
ir atgaivint galėčiau  
nutilusias dainas...*

*...kas rytą...*

2020 08 18

**Gero apetito!**

**Siūlome porą receptų, pabandykite.  
Skanu ir labai paprasta pavaišinti šeimyną  
ar kaimyną.**

**Avinžirnių kotletai  
su burokėliais ir morkomis**

Avinžirniai yra puikus augalinių baltymų šaltinis. Tai liesas baltymas – taigi puikiai tinka tiems, kas nori mesti svorį ar sumažinti suvartojamų riebalų kiekį racione. Porcijų kiekis: 1, kcal 349

**Sudėtinės dalys:** 50 g avinžirnių, 40 g burokėlių, 50 g morkų, 30 g svogūno, 35 g kiaušinio, 6 g kviečių sėlenų, 5 g lydyto sviesto kepimui, 1 g druskos, 0,2 g juodųjų pipirų.

**Gaminimas:**

1. Avinžirnius paliekame 24 val. išmirkti.
2. Išmirkytus avinžirnius verdame apie 15 min., pasūdomė tik baigę virti masę.
3. Išvirusius avinžirnius suberiame į indą, užpilame trupučiu vandens ar nuoviru ir susmulkiname maišytuvu iki košės konsistencijos.
4. Morkas, burokėlių ir svogūną sutarkuojame burokine tarka.
5. Į sutarkuotą masę sudedame paruoštus avinžirnius, įmušame kiaušinį, įberiamo porą šaukštų kviečių sėlenų bei truputį prieskonių. Viską gerai išmaišome.
6. Keptuvėje ištirpiname lydytą sviestą, formuojame kotletukus ir kepame 15 min. keptuvėje su uždengtu dangčiu.

**Daržovių troškiny**

**Sudėtinės dalys:** 4 bulvės, 0,5 žiedinio kopūsto, 2 morkos, kelios riekutės vytintos dešros, 0,5 pakelio šaldytų šparaginių pupelių, 200 g fermentinio sūrio, sauja šviežių krapų, prieskonių bulvėms, truputis aliejaus.

**Gaminimas:**

Bulves su morkomis supjaustome griežinėliais, žiedinį kopūstą išskirstome žiedeliais. Karščiui atsparų kepimo indą patepame aliejumi ir sluoksniais dedame prieskoniais įtrintas bulves, morkas, dešros riekeles, žiedinius kopūstus, šparagines pupeles. Viską apibarstome tarkuotu fermentiniu sūriu bei susmulkintais krapais. Pašauiname į vidutinio karštumo orkaitę ir kepame apie pusvalandį. Skanaus!

**SKANIŲ ATRADIMŲ VIRTUVĖJE!**

# artritas

## 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 Kurmeliene  
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. udrakiene.romute@gmail.com  
Medicinos vadovė Laima Lenkienė

### ROKIŠKIO RAJONO KLUBAS „ARTRITAS“

Vytauto g. 25, LT-42136 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 Kurmeliene, 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