



ISSN 2029-6215

# artritas

LIETUVOS  
ARTRITO  
ASOCIACIJA

2022 m. I ketv.  
Nr. 1(45)

*Žurnalas leidžiamas nuo 2004 m. neįgalųjų socialinės integracijos programos ir rėmėjų lėšomis*



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 28089  
 El. paštas:  
 artritas.laa@gmail.com  
 www.arthritis.lt

## Informuojame,

kad 2022 m. Lietuvos artrito asociacijai Neįgaliųjų asociacijų veiklos rėmimo projekto „Artritu sergančių neįgaliųjų teisių atstovavimas“ vykdymui Neįgaliųjų reikalų departamentas prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos iš valstybės biudžeto skyrė 24 122 eurus.

Lėšos paskirstytos šioms projekto veikloms vykdyti:

### 1. Neįgaliųjų teisių gynimas:

#### 1.1. Nuolatinio pobūdžio atstovavimas.

Teikiamos teisinės konsultacijos, atstovaujami neįgalieji.

#### 1.2. Švietėjiška veikla:

1.2.1. Švietėjiškas renginys Vilniaus rajono savivaldybėje „Sveikatos raštingumas“. Dalyvaus 20 dalyvių ir 1 savanoris iš šio rajono.

1.2.2. Švietėjiškas renginys Švenčionių r. savivaldybėje „Sveikatos raštingumas“. Dalyvaus 20 dalyvių ir 1 savanoris iš šio rajono.

1.2.3. Konferencija „Pasaulinė artrito diena“ spalio 12 d. Vilniuje. Dalyvaus 100 neįgaliųjų iš 9 „Artrito“ asociacijos narių ir kviestiniai svečiai.

#### 1.3. Metodinė pagalba neįgaliųjų asociacijų vadovams:

1.3.1. Mokymai. Vyks 1 dieną, trukmė – 5 val., 10 dalyvių.

1.4. Tarptautinis bendradarbiavimas. EULAR narystė, nario mokestis – 200 eurų:

1.4.1. Mokymai.

### 4. Neįgaliųjų savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymas mokymuose, seminaruose, stovyklose:

4.1. Savarankiško gyvenimo ugdymo stovykla „Gelbėkime savo sąnarius“ rugpjūčio mėn. Šventojoje. Dalyvaus 30 neįgaliųjų. Trukmė – 7 naktys/8 dienos.

### 7. Periodinių leidinių, susijusių su neįgaliųjų socialine integracija ir lygių galimybių neįgaliesiems sudarymu, leidyba – 6 987 eurais.

7.1. Leidžiamas periodinis leidinys žurnalas „Artritas“, 1000 egz., 16 psl., kartą per ketvirtį.

**LAA INFORMACIJA**

## Ar joga gerina sveikatą?

Per pastaruosius 20–30 metų joga tapo labai populiari visame pasaulyje. Steigiamos įvairiausios nepriklausomos mokyklos, klasės ir studijos, grupinės mokymo programos vyksta visuose dideliuose sveikatingumo ir sporto centruose.

Joga yra kur kas daugiau, nei sėdėti sukryžiuotomis kojomis užsimerkus ar išlaikyti kūną sudėtingose ar net visiškai nenormaliose pozose. Yra nemažai mokslinių įrodymų, kad šia senovine

praktika pasiekiami puikių rezultatų lavinant kūną ir protą. Ir gausūs moksliniai tyrimai, atmesdami visą reklaminį bruzdesį ir perdėtą mistifikavimą, patvirtina jos naudą mūsų sveikatai. Daug

įvairių jogos praktikų, pavyzdžiui, modifikuotų ar originalių asanų arba kvėpavimo pratimų, yra naudojama kalanetikoje, pilatose, baletu, sportinėje gimnastikoje, kai kuriose modernaus šokio mokyklose, net kineziterapijoje. Dalis asanų sėkmingai naudojamos lankstumo, pusiausvyros ir kvėpavimo mankštose, skirtose atskiriems susirgimams gydyti.

### 1. Joga užsiimti gali praktiškai visi.

Atliekant jogos asanas, nebūtina būti ypač lankščiam ar puikios pusiausvyros, gero fizinio pajėgumo, nereikia būti jaunam, gražiam ar vilkėti madinga, brangia sportine apranga ir avėti brangius batelius. Galima praktikuoti jogą namuose, apsvilklus net pižama. Tai esmės nekeičia. Šiai praktikai užtenka skirti 15–20 minučių per dieną patogiu laiku. Žinoma, galima skirti ir ištisas valandas. Galima pasirinkti sunkias asanas arba nuosekliai pradėti nuo paprastesnių ir kantriai pereiti prie sudėtingesnių. Tą griežtai rekomenduoja ir garsūs jogos mokytojai bei instruktoriai. Geriausia susirasti jūsų asmeninius poreikius atitinkančią jogos mokyklą ar klasę arba kokybiškų vaizdo įrašų su komentarais. Jau nekalbant apie išsamias ir vertingas jogos mokytojų knygas.

### 2. Užsiimti joga galima daug kur.

Tam nereikia jokios specialios sporto įrangos, inventoriaus ar įmantrios jogos studijos. Galima praktikuoti jogą namuose, darbe, sode, parke, paplūdimyje, viešbutyje, atostogų metu ir pan. Viskas, ko dažniausiai reikia, – šiek tiek tuščios erdvės ant grindų, nedidelio kilimėlio, ramybės ir vidinio nusiteikimo. Kai kurios jogos formos gali būti praktikuojamos einant, važiuojant visuomeniniu transportu ar net stovint eilėje.

### 3. Stipresnis kūnas.

Nebūtina kilnoti svorius ar dirbti su brangiais treniruokliais, kad padidėtų raumenų jėga. Pavyzdžiui, Saulės arba Mėnulio pasveikinimo asanos (tiesa, jos nėra skirtos pradedantiesiems) puikiai tinka jėgos treniruotei, nes įdarbina daugelį kūno raumenų ir lavina lankstumą. Net sąlyginai paprastos asanos, tokios kaip Lenta, Kalnas, Gulbė, Kėdė, Besirąžantis šuo, Kylanči kobra ir kt., neabejotinai sustiprins jūsų liemens ir kojų raumenis. Bet kokia asana, kurią atliekame darydami gilų įtūpstą (pvz., skirtingos Kario padėty), stiprins kojų raumenis, o statiškos pozos, kai reikia ilgesnį laiką išlaikyti savo kūno svorį, didins raumenų jėgą ir ištvermę.

### 4. Didelė jogos formų įvairovė leidžia rinktis.

Yra daug ir labai įvairių jogos formų. Skirtingų jogos užsiėmimų intensyvumas gerokai skiriasi: nuo itin lengvo, malonaus, praktikuojamo giliai atsipalaidavus iki didelės statinės ar dinaminės raumenų įtampos ir ypatingo lankstumo reikalaujančių užsiėmimų. Konkretaus stiliaus pasirinkimas turėtų būti pagrįstas asmens sveikata ir fiziniais gebėjimais, nuostatomis ir įsitikinimais. Itin populiarūs ir dažniausiai kultivuojama jogos forma Europoje ir JAV yra Hatha joga, kur derinamos trys skirtingos veiklos: fizinės pozos (asanos), tiksliai kontroliuojamas kvėpavimas ir gilaus atsipalaidavimo ar apmąstymo periodai. Hatha yra lėtesnio progreso forma, kurią mėgsta ir naujokai, ir patyrę jogai, joje pagrindinis akcentas – būtent fizinis kūno stiprinimas. Vinyasa jogos metu greitai pereinama nuo vienos pozos prie kitos. Ajengaro jogos metu susitelkiama ties deramu kūno dalių išdėstymu jogos pozoje ilgą laiką, todėl naudojamos atramos ir kitos pagalbinės priemonės. Bikram joga – viena iš „karštos“ jogos formų. Ji praktikuojama labai karštoje patalpoje, padidėjus prakaitavimui, pasišalintų kuo daugiau toksinių medžiagų. Tačiau yra nemažai kitų jogos formų, kurių metu nedaromi jokie fiziniai ar kvėpavimo pratimai. Tokios formos tinkamos ieškantiesiems subtilių dvasinių praktikų: Karma joga, Agni joga, Jnana joga, Bhakti joga ir kt.

### 5. Padidėja lankstumas.

Nemažai mokslinių studijų įrodė, kad joga padeda visų amžiaus grupių žmonėms tapti lankstesniems: pradedant sportininkais ir baigiant pagyvenusiais ar senais žmonėmis, kurie visai iki tol nesimankštino. Žinoma, visuomet patartina pradėti nuo atsargios, švelnios praktikos ir kantriai, laipsniškai žengti siekiamų rezultatų link. Ir įdėmiai stebėkite kūno reakcijas į pratimus. Skausmo neturi būti.

### 6. Pagerėja pusiausvyra.

Viena iš mūsų organizmo fizinių savybių, apie kurią nelabai susimąstome ar rūpinamės, yra pusiausvyra. Tačiau ji itin svarbi mūsų kasdieniam gebėjimui atlikti visus paprasčiausius darbus – nuo atsistodimo ir atsistojimo nuo kėdės iki sudėtingų šokio ar žaidimo judesių. Gera pusiausvyra kontroliuoja kūno padėtį ir neleidžia nukristi ar susižeisti. O nemažai jogos asanų treniruoja kūno pusiausvyrą ir tą patvirtino ne viena mokslinė studija.

### 7. Joga nėra didelio intensyvumo fizinė veikla.

Joga yra saugi fizinio aktyvumo rūšis, tinkama daugumai žmonių. Jei kada patyrėte rimtą traumą (ypač su liekamaisiais reiškiniais) arba dėl lėtinių ligų ar menko fizinio pajėgumo negalite atlikti aukšto intensyvumo pratimų, vis dar galite praktikuoti jogą. Žinoma, tokia fizinė veikla tik iš dalies gali pakeisti labai intensyvius fizinius užsiėmimus, kurie yra ypač naudingi mūsų sveikatai. Net jei turite sąnarių ar stuburo sveikatos problemų, jogą (nors ir ne visas asanas) praktikuoti galite. Svarbu neskubėti ir nelyginti savo pasiekimų su aplinkinių žmonių pasiekimais. Nesigraukite, jeigu ko nors nesugebate atlikti tinkamai, ką kiti jau padaro. Primename, kad, jei turite kokių nors sveikatos problemų, visada pasakykite apie tai jogos mokytojui ar instruktoriui.

### 8. Pagerėja laikysena.

Dalis žmonių, dirbančių sėdimąjį darbą ir leidžiančių laisvalaikį pasyviai, yra prastos laikysenos. Nemažai mokslinių straipsnių rodo, kad nenormali laikysena gali kenkti fizinei ir psichinei sveikatai. Per ilgesnį laiką tokia laikysena gali pakenkti stuburui ir sukelti kaklo, peties ar nugaros skausmą. Mokslo įrodyta, kad, sistemingai atliekant mažiausiai 7 siūlomas asanas, galima sumažinti neigiamas ilgalaikio sėdėjimo pasekmes ir pagerinti laikyseną.

### 9. Sumažėja nerimas ir įtampa.

Joga jungia kūną, protą ir dvasią į darnią visumą, nes absoliuti dauguma jogos formų praktikuoja vienokią ar kitokią meditacijos rūšį, susikaupimą ir vidinę ramybę. Grupiniai jogos užsiėmimai dažnai pasibaigia atsipalaidavimo ir minčių nuraminimo pratimais. Moksliniai straipsniai, analizuojantys įvairias jogos praktikas, nurodo, kad šie užsiėmimai gali sumažinti perdėtos įtampos poveikį žmogaus organizmui ir gali būti naudingi, gydant nerimo sutrikimo sindromą bei depresiją. Gauti rezultatai patvirtina, kad joga veikia panašiai kaip kitos relaksacinės ir atsipalaidavimo technikos, meditacija, fiziniai pratimai ar net aktyvi socializacija su draugais. Mažindama įtampą ir stresą, joga moduliuoja įvairias atsako į psichologinę įtampą sistemas, todėl gerokai sumažėja jų neigiamas poveikis organizmui. Taip retėja širdies susitraukimų dažnis ir sumažėja kraujospūdis, sudeginama daugiau kalorijų, didėja širdies veiklos efektyvumas, palengvėja ir pagilėja kvėpavimas ir pan. Taigi, užsiimant sisteminga jogos praktika, ugdomas sugebėjimas lanksčiau ir efektyviau reaguoti į didelę ar dažnai besikartojančią psichologinę įtampą.

### 10. Pagerėja valgymo įpročiai.

Joga moko visapusiško rūpestingumo ir atidumo kasdieniame gyvenime, todėl praktikuojančius ją žmones skatina atidžiau rinktis maisto produktus. Moksliniai straipsniai patvirtina, kad praktikuojantys jogą tikrai turėjo sveikesnius valgymo įpročius. Daugelis apklaustųjų sakė, kad joga padeda jiems rūpestingiau rinktis maisto produktus ir valgymui suteikia kiek kitokią prasmę.

### 11. Ilgesnis ir gilesnis miegas.

Dauguma suaugusiųjų tikrai norėtų kokybiškiau ir giliau išsimiegoti naktį. Užsiėmimai joga gali padėti. Reguliari praktika skatina organizmą (konkrečiai – kankorėžinę liauką, esančią po galvos smegenimis) gaminti daugiau melatonino. Tai hormonas, efektyviai padedantis kontroliuoti miego ciklus ir reguliuojantis medžiagų apykaitą. Mokslinės studijos patvirtino, kad užsiėmimai joga pagerino miego kokybę kelioms tiriamųjų grupėms: vyresnio amžiaus suaugusiesiems, pacientams, sergantiems įvairiomis lėtinėmis ligomis, ir nėščioms moterims.

### 12. Jogos nauda.

Nors daugelis jogos praktikų yra saugios, visgi kai kuriuos sudėtingus ir didelės įtampos pratimus įveikia tikrai ne kiekvienam. Ypač pagyvenę ar sergantys lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, turintys sąnarių bei stuburo judrumo sutrikimų ir kitų sveikatos problemų žmonės, prieš pradėdami praktikuoti jogą, turėtų pasitarti su asmens sveikatos specialistais. Bet daugeliui pacientų, sergančių lengva ir vidutinio sunkumo depresija, nerimo sutrikimo sindromu, pradine senatvinės demencijos forma ir Alzheimerio liga, turinčių miego sutrikimo simptomų ar patiriančių didelį stresą darbe, joga gali būti efektyvus būdas geriau valdyti patiriamus simptomus. Mokslinės jogos studijos tik patvirtino, kad protinė ir fizinė žmogaus sveikata yra labai susijusios tarpusavyje ir veikia viena kitą. Daugėja mokslinių įrodymų, kad ilgalaikė jogos praktika yra visa apimantis sveikatos gerinimo metodas su palyginti žemu rizikos laipsniu.

Tad sėkmės mankštinantis!

*Pagal Lietuvos ir užsienio  
literatūrą parengė  
fizinio aktyvumo specialistas  
REMIGIJUS ZUMERAS*

# Šiek tiek yra gerai, daugiau yra geriau

**Psichologinė savijauta, sergant reumatoidiniu artritu COVID-19 metu. Ar fizinis aktyvumas gali padėti?**

## **COVID-19 apribojimai labai apsunkino reumatoidiniu artritu sergančių žmonių fizinį aktyvumą**

Siekdamos sustabdyti COVID-19 pandemiją, daugelis šalių, tarp jų ir Lietuva, ėmėsi priemonių, skirtų žmonių socialiniams kontaktams mažinti. Manoma, kad tai buvo būtina, siekiant apsaugoti asmenis, kuriems kyla didesnė komplikacijų rizika užsikrėtus COVID-19. Žmonėms, sergantiems reumatoidiniu artritu (RA), rekomenduota laikytis dar griežtesnių apribojimų, palyginti su bendra populiacija, ir vengti bet kokių socialinių kontaktų su žmonėmis, nepriklausančiais jų namų ūkiui.

Mokslininkai mano, kad ši socialinė izoliacija kartu su nerimu ir stresu, susijusiu su pandemija, greičiausiai turės neigiamą įtaką RA sergančių žmonių psichinei sveikatai ir psichologinei gerovei. Fizinio aktyvumo didinimas ir laiko, leidžiamo sėdint bei gulint, trumpinimas gali pagerinti psichologinę savijautą, sergant RA. Tačiau COVID-19 apribojimai labai apsunkina RA sergančių žmonių fizinį aktyvumą ir skatina fiziškai neaktyvų gyvenimo būdą.

## **Ar užsikrėtimo COVID-19 infekcija ir komplikacijų po jos rizika yra didesnės reumatoidiniu artritu sergantiems žmonėms?**

Dauguma žmonių, sergančių RA, vartoja imunosupresinius (organizmo imunitetą slopinančius) vaistus, todėl jiems kyla didesnė infekcijų rizika dėl jų imuniteto atsako į virusą. Be to, didelė dalis žmonių, be RA, dar serga širdies ir kraujagyslių ligomis ar hipertenzija (padidėjęs saugias ribas viršijantis kraujospūdis), kurios savaime susijusios su padidėjusia mirtingumu nuo COVID-19 rizika. Nors yra preliminarių įrodymų, kad per ankstesnius koronaviruso protrūkius užsikrėtimo COVID-19 infekcija ir komplikacijų po jos rizika RA sergantiems žmonėms nepadidėjo, sveikatos priežiūros specialistai rekomenduoja šiems gyventojams likti namuose ir kuo labiau sumažinti visus nebūtinus

kontaktus su kitais savo namų ūkio nariais pandemijos metu. Manoma, kad tokios priemonės yra būtinos, siekiant suvaldyti virusą ir sumažinti pažeidžiamų grupių infekcijos riziką, tačiau ir pripažįstamas galimas šios socialinės izoliacijos poveikis psichinei sveikatai ir psichologinei gerovei.

## **Pandemijos įtaka psichologinei gerovei**

Iš ankstesnių epidemijų ir pandemijų (SARS, Ebola) žinoma, kad izoliacija ir karantinas gali turėti įtakos psichologinei gerovei. Psichiniai, emociniai sutrikimai, dirglumas, nemiga, potrauminio streso simptomai buvo pastebėti izoliacijos ar karantino metu arba po jų. Šie simptomai, mokslininkų teigimu, net ir pasibaigus epidemijai, gali tęstis keletą mėnesių.

COVID-19 protrūkio visuomenės sveikatos valdymas yra kitoks nei ankstesnių pandemijų. Karantino ir izoliacijos priemonės taikomos ne tik tiems žmonėms, kuriems būdingi simptomai ar kurie galėjo susidurti su viruso nešiotojais, – socialinių kontaktų ribojimas apima ištisus miestus, regionus ir šalis. Asmenims, sergantiems RA, papildoma rekomendacija ilgą laiką izoliuotis, vengti socialinių kontaktų dėl padidėjusios infekcijos rizikos gali sustiprinti tokius jausmus, kaip socialinė izoliacija, stresas (pvz., dėl darbo nesaugumo), savarankiškumo trūkumas (pvz., apribotos galimybės nusipirkti būtinų prekių, apribota fizinė veikla), ir labai neigiamai paveikti jų psichinę sveikatą bei psichologinę gerovę.

Per pirmąsias dabartinės pandemijos JAV dienas buvo atlikta apklausa, kurioje dalyvavo 530 žmonių, iš jų – 61 proc. sergančių reumatinėmis ligomis. Tiriameji pranešė apie nerimą, stresą ir baimę, susijusią su COVID-19. Dauguma dalyvių izoliavosi ir ribavo socialinius kontaktus. Jie išreiškė susirūpinimą dėl infekcijos rizikos ir reumatinės ligos paūmėjimo. Beveik pusė dalyvių teigė, kad sumažėjo sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumas: kai kurie susitikimai buvo pakeisti telefoniniais pokalbiais, tačiau dažniau

buvo atšaukti arba atidėti, taip sukelti sergančiųjų nusivylimą.

### **Mankšta – streso įveikimo mechanizmas**

Yra pakankamai įrodymų, kad, sergant RA, fizinis aktyvumas suteikia daug naudos tiek fizinei, tiek psichologinei sveikatai ir, atvirkščiai, fiziškai pasyvus elgesys yra susijęs su prastesniais žmonių, sergančių RA, sveikatos rezultatais. Fizinis aktyvumas gali pagerinti psichologinę savijautą. Jis daro bendrą teigiamą poveikį ir veikia psichologinius mechanizmus: padidėja saviveiksmingumo ir savigarbos jausmai, mažėja stresas ir pamirštami rūpesčiai. Todėl nenuostabu, kad Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomendavo mankštą ir fizinį aktyvumą, kaip būdą susidoroti su stresu COVID-19 metu, o kelios šalys kasdienę fizinę veiklą laikė viena iš nedaugelio leistinų priemonių išeiti iš namų.

Fizinio aktyvumo svarbą iliustruoja tyrimas, per kurį išaiškėjo, kad žmonės, kurie per SARS protrūkį Honkonge buvo labiau susirūpinę ar baiminosi dėl SARS ir patyrė didesnę su darbu ar finansais susijusį stresą, pranešė, kad pradėjo intensyviau mankštintis. Tai rodo, kad fiziniai pratimai buvo naudojami kaip mechanizmas stresui įveikti. Tačiau tie, kurie jautėsi bejėgiai dėl SARS, dažniau pranešė apie mažesnę fizinį krūvį epidemijos metu. Šis tyrimas rodo, kad mankšta iš tiesų gali būti naudojama siekiant įveikti epidemijos metu sukeltą įtampą, tačiau, skatinant žmones būti aktyvesnius ir mažiau sėslus, reikia atsižvelgti į jų asmenines aplinkybes ir elgesį.

### **Kaip išlikti fiziškai aktyviam pandemijos metu?**

Pandemijos metu išlikti ar tapti fiziškai aktyviems yra sunku. Tyrimai rodo žemesnę fizinio aktyvumo lygį COVID-19 karantino laikotarpiais. Būti fiziškai aktyviems COVID-19 metu yra dar sunkiau žmonėms, sergantiems RA, kurie dažnai patiria su RA susijusias fizinio aktyvumo kliūtis. Pavyzdžiui, uždarius sporto klubus, ribojama prieiga prie treniruoklių, pritaikytų RA sergantiems žmonėms. Žmonės, galintys dirbti nuotoliniu būdu namuose, nebeturi galimybės važiuoti į darbą ir atgal. Darbo vietos namuose dažnai

yra mažiau pritaikytos individualiems ergonominiams poreikiams (pvz., dirbant prie valgomojo stalo, nėra galimybės patogiai sėdėti ar stovėti).

### **Ar fiziniai pratimai socialiniuose tinkluose – išeitis?**

Nuo pandemijos pradžios televizijoje ir internete buvo lengvai pasiekiami daugybė patarimų ir rekomendacijų, siūlančių būdus žmonėms išlikti fiziškai aktyviems pandemijos metu. Tačiau dėl su RA susijusių kliūčių fiziniam aktyvumui, šios bendrosios mankštos programos nėra tinkamos žmonėms, sergantiems šia liga. Jiems būtinos labiau pritaikytos rekomendacijos. Šiuo metu labai mažai žinoma apie tai, kaip pandemija paveikė fizinį aktyvumą, sergant RA ar bet kuria kita liga.

Žmonės, sergantys reumatinėmis ligomis, pranešė apie sunkumus, siekiant išlaikyti savo fizinį aktyvumą, prisitaikant prie socialinių kontaktų ribojimo reikalavimų: jie neteko galimybės mankštintis patalpose su draugais, lankytis sveikatinimosi įstaigose, fizioterapijos užsiėmimuose. Fiziniai kontaktai pandemijos metu buvo ribojami net lauke.

### **Nedideli elgesio pokyčiai gali pagerinti psichologinę savijautą**

Mokslininkai teigia, kad psichinės sveikatos ir psichologinės gerovės pagerėjimas gali būti pasiektas santykinai nedideliais elgesio pokyčiais (pvz., didinant fizinį aktyvumą ir (arba) mažinant sėdimą laiką). Iš tiesų, lengvo intensyvumo fizinis aktyvumas (pvz., stovėjimas, lėtas vaikščiojimas ir kasdieninė veikla, susijusi su gyvenimo būdu) yra susijęs su mažesne depresijos rizika ir geresne psichologine savijauta, taip pat mažesniu mirtingumu. Tyrimai rodo, kad nedideli „sėdimo elgesio“ pokyčiai yra naudingi psichologinei savijautai. Pavyzdžiui, siūloma 30 minučių „sėdimą elgesį“ pakeisti lengvu fiziniu aktyvumu per dieną, siekiant sumažinti nerimą ir pagerinti psichologinę savijautą.

Pasakykime sau: „Kiekviena minutė yra svarbi“ arba „Šiek tiek yra gerai, daugiau yra geriau“.

*Parengė* **DIANA RAMANAUSKIENĖ**  
*Vilniaus universiteto  
sveikatos psichologijos magistrantė*

## Mokyti niekada nevėlu

Šiais metais direktorė Danutė Elžbieta Žagūnienė ir aš, Zita Laimė Kalvėnienė, pradėjome vykdyti projektą „Nedelsk ir prisijunk šiandien!“.

Šiame projekte numatytais priemonėmis sieksime žmonėms su negalia padėti gerinti sveikatą, užimtumą, stabdyti negalios procesus, pailginti visavertį aktyvų gyvenimą. Dienos užimtumo centre organizuosime paskaitas, kviesime į mankštas, vaikščiavimo su šiaurietiškomis lazdomis užsiėmimus patalpose ir lauke. Ir toliau organizuosime susipažinimo pasisėdėjimus prie arbatos ar kavos puoduko. Šie užimtumo užsiėmimai dienos centre jau vyksta du kartus per savaitę.

Mūsų tikslas – padėti pagerinti ne tik fizinę, bet ir psichinę sveikatą žmonėms, sergantiems artritu ir turintiems neįgalumą. O kad galėtume teisingai jiems padėti, nutarėme ir pačios patobulinti savo žinias bei pritaikyti jas praktikoje.

Direktorė D. E. Žagūnienė ir aš mokėmės kursuose, kurie buvo organizuoti nuotoliniu būdu, socialinio darbuotojo padėjėjo kvalifikacijai įgyti. Kursus, kurie vyko nuo vasario 8 iki 21 d., organizavo MB „Patirtys ir idėjos“ (Kaune), paskaitas vedė lektorės socialinė darbuotoja Nomedą Černevičiūtė ir psichologė-psichoterapeutė Audronė Kerpaitė.

Šį kartą savo kailiu patyrėme, kas yra mokymasis nuotoliniu būdu. Mokymo programą sudarė 40 aka-



deminių valandų (21 ak. val. teorinio mokymo ir 19 ak. val. praktinio mokymo). Žiūrėjome vaizdo įrašus su mokymosi medžiaga. Taigi 4 paskaitos, 4 namų darbų užduotys ir... egzaminas. Vaizdo įrašai buvo geros kokybės, o lektorės paskaitas vedė labai įdomiai ir emocionaliai. Atliekant namų darbų užduotis, mums reikėjo paplušėti iš peties. O jau vasario 21 dieną abi sėkmingai išlaikėme egzaminą ir įgijome socialinio darbuotojo padėjėjo kvalifikaciją.

Džiaugiamės, kad ne tik gavome daug informacijos, psichologinių žinių, praktinių patarimų, kaip dirbti socialinį darbą, bet ir galėsime šias žinias panaudoti darbe bei asmeniniame gyvenime.

**ZITA LAIMĖ KALVĖNIENĖ**

*Panevėžys*

## Abipusė nauda

**Koronavirusas pakreipė mūsų gyvenimą kita linkme, aprimo veikla visose srityse. Liūdime dėl bendrijos narių, kuriuos šis virusas nusivedė Anapilin.**

Nepaisant užsitęsusių pandemijos, su savo bendrijos nariais palaikome ryšį telefonu, tariamės ir konsultuojamės įvairiais klausimais, dalinamės įspūdžiais, naujienomis, kūrybiniais sumanymais. Laikydami profilaktinių priemonių ir būdų, stengiamės padėti savo bendrijos nariams palaikyti sveikatingumą.

Kauno žmonių, sergančių artritu (KŽSA), bendrija kartu su Kauno medicinos kolegija šių metų pradžioje pasirašė Mokslinių tyrimų eksperimentinės plėtos (MTEP) ir meno veiklos sutartį. Pagal šią sutartį kineziterapijos ir ergoterapijos studentai bei dėstytojai atliks

taikomąją veiklą, suteikdami konsultacijas ir procedūras mūsų bendrijos nariams, siekiant padidinti sergančiųjų sąnarių ligomis savarankiškumą. Pagal iš anksto sudarytą ir suderintą vienerių metų grafiką bus atliekamas judamojo aparato gyvybinių funkcijų, sensorinių ir kognityvinių parametrų vertinimas. Kolegija įsipareigoja atsakingai ir kokybiškai vykdyti veiklą, laikydama si nusistovėjusios praktikos ir atitinkamos profesijos standartų. Garantuoja, kad bus nepažeistos kitų asmenų išimtinės teisės. Be to, pagal sutartį KŽSA bendrijos nariams keletas profilaktinių procedūrų bus atlikta nemokamai.

**ALDONA PALIONIENĖ**  
*KŽSA bendrijos pirmininkė*

## Naudingas ir įdomus susitikimas

Šių metų kovo 9 d. oftalmologė, profesorė mokslų daktarė Jūratė Jankauskienė Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijoje skaitė išsamų pranešimą apie bičių produktų panaudojimą įvairioms ligoms gydyti.

Nuo senų senovės ne tik bičių medus, bet ir žiedadulkės, duonelė, bičių pienelis, pikis, nuodai ir vaškas pasitelkiami ligoms gydyti ir jų profilaktikai. Kada, kodėl ir kaip jų patariama vartoti? Apie tai pasakoja Lietuvos apiterapijos asociacijos ilgametė prezidentė Jūratė Jankauskienė.

**Žiedadulkės.** Bičių suneštos žiedadulkės pasižymi įvairiopa nauda. Jos mažina cholesterolio kiekį kraujyje, turi antioksidacinį poveikį, aprūpina organizmą vitaminais, mineralinėmis medžiagomis ir mikroelementais.

Pasak prof. J. Jankauskienės, žiedadulkių tabletės gali būti vartojamos tinklainės aterosklerozės, neuropatijos, trumparegystės, senatvinės geltonosios dėmės degeneracijos atvejais.

**Bičių duonelė** – dar vienas bičių produktas. Ji stiprina imunitetą, šalina iš organizmo nuodingąsias medžiagas, saugo vegetacinę nervų sistemą, gerina medžiagų apykaitą ir kraujotaką, mažina cholesterolio kiekį kraujyje. Duonelę galima vartoti ir gydant akių ligas.

**Bičių pienelis.** Tačiau dar didesnę naudą teikia bičių pienelis, kuriame gausu antioksidantų. Šis produktas plečia smulkiąsias kraujagysles, stiprina tinklainės kapiliarų sienelės ir gerina akių audinių kraujotaką, todėl jis svarbus normaliam regėjimui užtikrinti. Bičių pienelis tinka trumparegystei, optinei neuropatijai gydyti, kai esama aterosklerozinių tinklainės pokyčių. Iš jo pagamintos tabletės stiprina akių kapiliarus, saugo nuo žalingo laisvųjų radikalų poveikio. Vartojant šį produktą, skatinama tinklainės audinių regeneracija, akys saugomos nuo ultravioletinių spindulių.

Profesorė J. Jankauskienė pabrėžė, kad bičių pienelis yra tonizuojantis produktas, todėl vyresnio amžiaus žmonėms, prieš pradėdant jį vartoti, būtina pasitarti su šeimos gydytoju ar vaistininku.

**Medaus lašai (20 proc.).** Profesorė pasakojo, kad pacientams, kuriems buvo ištirtas regos aštrumas, įvertinta ragenos būklė ir pakitimai, buvo skirtas gydymas medaus lašais. Po gydymo jie pajuto teigiamą efektą: sumažėjo arba išnyko akies junginės paraudimas, pagerėjo ragenos trofika, išnyko taškinės ragenos epitelio erozijos, pailgėjo ašarų plėvelės trūkimo laikas.

**Propolis** (arba bičių pikis) saugo nuo virusų, pasižymi antiseptiniu ir baktericidiniu poveikiu, stimuliuoja imu-



Oftalmologė, prof. m. dr. Jūratė Jankauskienė

ninę sistemą. Jo preparatai dažniausiai vartojami vokų uždegimui, mikrobiniam, virusiniam keratitui gydyti.

**Propolio ir medaus lašų** kompleksas teigiamai veikia rageną. Šių dviejų medžiagų derinys papildo viena kitos poveikį. Nustatyta, kad medaus ir propolio mišinys esantys biologiškai aktyvūs proteininės kilmės junginiai išlieka veiksmingi net dvejus metus.

Rekomenduojama bičių produktus vartoti, norint pašalinti iš žmogaus organizmo šlakus. Taip pat žmogaus imuninei sistemai stiprinti, organizmui saugoti nuo kenksmingų aplinkos veiksnių.

**Bičių nuodai ir vaškas.** Mokslininkų tyrimai patvirtino, kad bičių nuodų tepalas mažina skausmą, gydo sąnarių uždegimus, alergiją, stabdo kraujavimą. Beje, mūsų protėviai kramtydavo korių medų, mat jame yra bičių vaško ir žiedadulkių. Tai stiprina dantenas, saugo nuo parodontozės.

Vaistinėse yra pirkti saugių bičių produktų, tad patiems juos gaminti, nežinant proporcijų, gal ir nederėtų, patarė oftalmologė, profesorė mokslų daktarė Jūratė Jankauskienė. Po to profesorė išsamiai atsakė į jai pateiktus klausimus, o susitikimo pabaigoje perskaitė savo kūrybos eilėraščių ir pianinu paskambino emocingą muzikinę pjesę.

**ALDONA PALIONIENĖ**

*Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos pirmininkė*



## Taip gyvena Tauragės „Žingsnis“

Tauragės sergančių sąnarių ligomis bendrija „Žingsnis“ jau pradėjo 24 savo gyvavimo metus. Bendrija vienija nuo 70 iki 80 narių. Šis skaičius nuolat kinta dėl labai suprantamų priežasčių – esame senjorai.

Mūsų aktyviai veiklai labai padeda Šeimos gerovės centro specialistai, Tauragės rajono pirminės sveikatos priežiūros centro direktorius Donatas Petrošius, Seimo narys Romualdas Vaitkus, o UAB „Mepus“ direktorius Modestas Petkus noriai suteikia transporto paslaugas.

Jau antri metai, kaip turime labai geras patalpas Tauragės šeimos gerovės centre (Donelaičio g. 21), išnuomotas panaudos pagrindu 10 metų, kurias naudojame susirinkimams ir kitai veiklai.

Stengiamės kaip galima geriau padėti vieni kitiems. Daug bendraujame tarpusavyje, atliekame bendrą mankštą. Lankome namuose bendrijos narius, kurie jau negali aktyviai dalyvauti veikloje, ir konsultuojame jų šeimų narius.

Rankdarbiai – neatsiejama mūsų veiklos dalis: gaminame eglutės žaisliukus, mezgame servetėles ir kita. Gaminame sveikinimo atvirukus, dovanų pakuotes. Yra kas labai gražiai piešia. Vienu metu pandemija buvo pristabdžiusi mūsų aktyvią veiklą, tačiau sugebėjome išlikti ramūs ir veiklūs.

Centro patalpose įvairūs užsiėmimai, paskaitos vyksta tik žiemos mėnesiais. Aktyvesni užsiėmimai – sportinės varžytuvės, mankštos, sveikatinimo išvykos, susitikimai, talkos – vyksta atvirose erdvėse nuo balandžio iki lapkričio mėn. Stengiamės bent kartą per mėnesį susibėgti, pasibičiuliauti.

Turime nemažai sportinės įrangos – tai ėjimo lazdos, kamuoliai, pasunkintas kamuolys, petankės, bočios rinkiniai, smiginio komplektas. Visa tai panaudojame atlikdami įvairius jėgos žaidimus.

Daug keliaujame. Esame aplankę tikriausiai visas įžymias Lietuvos vietas. Mūsų pagrindinis tikslas – nuvykti ten, kur reikia daug keliauti pėstute, o ne pasy-

viai ilsėtis. Aplanėme Trakus, Palangą, Klaipėdą, Biržus, Vilnių, Birštoną, Alytų. Lankėmės Gelgaudiškio ir Švėkšnos dvaruose, Kamanų ir Viešvilės valstybiniuose gamtiniuose rezervatuose, Pagramančio regioniniame parke. Nuvykę prie Kernavės ir Sudargo piliakalnių, pirmiausia sugiedojome savo bendrijos himną, o po to tęsėme pasivaikščiojimus po apylinkes.

Labai gerai sekėsi mums ir praėjusiais metais, nors karantinas ir rodė „savo nagučius“.

Sportavome, mankštinomės, žaidėme Tauragės vasaros estrados erdvėse, lankėmės Pagramančio regioniniame parke, Kamanų valstybiniame gamtiniame rezervate.

Pasaulinę Artrito dieną paminėjome Taurų parke, pradėdami nuo mūsų bendrijos himno giedojimo. Vėliau sekė bendra mankšta, pasivaikščiojimas Pojūčių taku, smiginio, pasunkinto kamuolio varžybos, teisingo ėjimo su lazdomis pratybos, žaidėme kvadratą. Šventę užbaigėme dainomis ir pasibuvimu prie bendro stalo, kur palinkėjome vieni kitiems sveikatos ir tokios pat aktyvios veiklos.

Visus užplūdo pakili nuotaika, kai į mūsų kalėdinės eglutės papuošimo šventę atvyko Kalėdų senelis. Jis labai gyrė mūsų gražią eglutę, papuoštą rankų darbo žaisliukais. Kalėdų senelis už aktyvumą, draugiškumą ir malonų bendravimą pamalonino dovanų maišeliais ne tik mus, bet ir kitų mūsų centrą lankančių bendrijų narius. Ypač džiaugėsi Vaikų dienos centro lankytojai. Dar ilgai Kalėdų senelis kartu su muzikantu visus linksmino bendrame ratelyje ir vykdant įvairias užduotis.

**ZOSĖ ŠIRVAITIENĖ**  
*Pirmininkė*

### Nuoširdžiai sveikiname!

savo Pirmininką Rimtautą Nartautą  
75-erių metų proga ir linkime giedrų dienų,  
stiprybės, prasmingų darbų ir sumanymų.

**VILNIAUS „ARTRITO“ BENDRIJOS KOLEKTYVAS**

# Šokiai puikiai tinka mankštintis

Šokiai yra puiki ir nuotaikinga mankštos forma, ką patvirtina ir moksliniai tyrimai. Šokiai – tai judesiai, veiksmi ar jų deriniai (kartais labai sudėtingi), sujungiantys kūną, protą ir emocijas į vieną visumą. Protas ypač aktyviai dalyvauja mokantis sudėtingos choreografijos, o aktyvus, ritmiškas judėjimas teigiamai veikia širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemas, lavina išvermę, pusiausvyrą, koordinaciją, greitį ir lankstumą. Tai – puiki, smagi fizinė veikla tiek vyrams, tiek moterims, tiek mažiems, tiek ir seniems.

Pateikiame keletą pavyzdžių, kokios naudos mūsų sveikatai ir kaip teikia šokiai.

## Šokant puikiai dera aerobinė ir anaerobinė veikla

Bėgdami, slidinėdami, važiuodami dviračiu ar patsirtuku ir pan., mankštinamės aerobiniu režimu, kai organizmas sunaudoja gerokai daugiau deguonies nei ramybės metu. Sportuodami su jėgos treniruokliais ar svarmenimis, daugiausia dirbame anaerobiniu (jėgos lavinimo) režimu. Abu šie fizinės veiklos tipai yra svarbūs ir gyvybiškai būtini kūnui ir sveikatai, todėl reikalingas šių dviejų veiklų derinys. Tą pabrėžia visos šiuolaikinės fizinio aktyvumo rekomendacijos. Šokio metu aerobinė veikla vykdoma žingsniuojant, bėgiojant, šokinėjant, sukantis, lankstantis ir pan. Anaerobinė veikla vykdoma, kai išlaikomos sudėtingos kūno pozos ar padėties pasilenkus, pritūpus arba balansuojant ant vienos kojos ar pirštų, išlaikant šokio partnerį ir pan.

## Šokiai gerina lankstumą

Kai kurie šokiai didina sąnarių lankstumą ir ištempia kūno raumenis ne prasčiau nei specialūs tempimo pratimai. Taip sumažėja tikimybė susižaloti krintant ar atliekant didelės amplitudės judesius ir trumpėja raumenų atsigavimo laikas po intensyvios treniruotės. Padidėjęs lankstumas padeda sumažinti sąnarių ar lėtinį skausmą dėl seniau patirtų traumų.

## Šokiai vienodai stiprina viršutinę ir apatinę kūno dalis

Šokdami nepastebėsime tokio didelio raumenų jėgos ir apimties padidėjimo, kaip kilnodami svorius ar dirbdami su jėgos treniruokliais, tačiau sustiprinsime daugelį kūno raumenų. Šokant įvairius šokius, reikia atlikti pritūpimus, priklaupimus, šuoliukus, išlaikyti dalį partnerio svorio ir pan., o tam būtini stiprūs raumenys, ypač kojų. Šokiai, tokie kaip pasadoblis, svingas, reikalauja viršutinės ir apatinės kūno dalių jėgos ir išvermės. Jau nekalbant apie baletą, hiphopą, breiką ir kitus sudėtingus bei itin intensyvius šokio stilius.

## Šokant aktyviai naudojamos kalorijos

Aktyviai judant pagal muziką ar šokant pramoginius šokius, „deginamos“ kalorijos ir mažinamas kūno riebalinis sluoksnis. Pusvalandis šokių gali sudeginti nuo 200 iki 400 kalorijų! Ir tai neabejotinai linksniau bei maloniau, nei lieti prakaitą bėgant bėgimo takeliu. Tai gi, šokiai yra tinkami kompleksinei nutukimo profilaktikai ir gydymui.

## Šokiai stiprina kaulus

Neabejotina, kad šokiai gali padėti apsaugoti nuo kaulų retėjimo ir padidinti kaulų tankį, ypač vyresniame amžiuje. Šokiai padeda išvengti dalies kaulų lūžių, kadangi dėl fizinės veiklos daugiau kalcio druskų kaupiasi kauliniame audinyje. Be to, šokant gerėja pagyvenusių žmonių pusiausvyrą ir koordinaciją, dėl to mažėja galimybė nugriūti, susižeisti.

## Šokiai teigiamai veikia širdies ir kraujagyslių sistemą

Šokiai padeda kontroliuoti mažo tankio lipidų cholesterolio ir cukraus kiekį kraujyje, sumažinti aukštą arterinį kraujospūdį ir stabdyti patologinius pokyčius kraujagyslių sienelėse. Taip sumažinama tikimybė patirti insultą ar infarktą. Bent 20–30 minučių šokių 3 kartus per savaitę gali reikšmingai pagerinti širdies ir kraujagyslių sistemos būklę. Be to, šokiai mažina streso hormonų lygį, kas taip pat padeda reguliuoti padidėjusį kraujo spaudimą. Be to, šokiai padeda įvykdyti būtinas fizinio aktyvumo rekomendacijas suaugusiam asmeniui: ne mažiau kaip 150–300 minučių aerobinės veiklos per savaitę.

## Šokiai gerina nuotaiką

Reguliariai šokant, sumažėja psichinė įtampa ir stresas, nes smegenys stimuliuoja laimės hormonų (endorfinų) gamybą, kurie mažina nerimą, susirūpinimą, depresijos simptomus, gerina miegą, mažina raumenų įtampą.

### Muzika stimuliuoja ir įkvepia

Daugelis besimankštinančių sporto salėje ar bėgiojančių lauke klauso mėgstamos muzikos. Mat muzikos ritmas skatina aktyviau judėti. Grupiniuose sporto užsiėmimuose dažnai naudojama garsi, ritminga muzika, padedanti aktyviau ir linksmiau judėti. Pagal kokią muziką šokti ar mankštintis, galime rinktis iš didžiulės įvairovės: nuo meditacijai skirtos ar viduramžių baroko iki trunkaus roko, greitojo disko ar sunkiojo metalo. Išskyrus tuos atvejus, jei muzika yra skirta konkrečiam šokiui.

### Šokių judesiai yra kupini įvairovės

Šokių yra daug ir įvairių, todėl ir šokių judesių yra pačių įvairiausių. Šokio metu kūno judesiai atliekami visose 3 judėjimo plokštumose ir visomis galimomis kryptimis, todėl gerai treniruojama pusiausvyra ir judesių koordinacija. O paprastai, kasdieniai judesiai, net atliekami su pasipriešinimu ar pasunkinimu, nelavina pusiausvyros ir koordinacijos. Taip yra todėl, kad žmogus nuolatos kartoja jau išmokus, įsimintus ir buityje dažniausiai naudojamus judesius. Taigi, šokiai yra ypač naudingi vyresnio amžiaus žmonėms, siekiant išvengti griuvimų ir kaulų lūžių. Galima atlikti formalius, nustatytus šokio judesius, pavyzdžiui, fokstroto, valso, rumbos, bachatos, pasodoblio ir kt. Arba išbandyti sudėtingus, reikalaujančius tikrai gero, ilgo fizinio pasiruošimo modernaus stiliaus šokius, tokius kaip hiphopas, breikas ar kiti gatvės šokio stiliai. Šokant kiekvienas kūno raumuo yra priverstas susitraukti skirtingu būdu ir intensyvumu, ko negali pasiūlyti jokie treniruokliai.

### Šokis yra puiki socializacijos forma

Grupiniuose šokių užsiėmimuose yra patiriamas stiprus bendrumo, užsidedimo ir vienybės jausmas. Nesvarbu, ar esate komunikabilus, bendruomeniškas žmogus, ar mažus intravertas, šokis yra puikus būdas tobulinti bendravimo įgūdžius, stiprinti pasitikėjimą savimi ir gerinti emocinę sveikatą. Be to, šokant bendraminčių ar bendraamžių būryje, atsiranda naujų socialinių kontaktų, kurie ypač svarbūs vienišiams ir vyresnio amžiaus žmonėms. Ir nesvarbu, ar lankotės pramogų salėje, ar šokių klube, ar pilvo šokių pamokose, galite šokti su draugais ar bendraamžiais, su šeima ir vaikais.

### Šokiai aktyvuoja protinę veiklą

Pavieniai moksliniai tyrimai patvirtina, kad šokiai vyresnio amžiaus žmonėms padeda palaikyti ir net sustiprinti gebėjimą mąstyti ir atlikti užduotis. Nustatyta, kad smegenų sritys, kurios kontroliuoja atmintį ir įgūdžius (pvz., veiklos planavimą, organizavimą), tobulėja atliekant sudėtingus šokio judesius. Pavyzdžiui, jei kada

bandėte šokti stepą, žinote, kad šis šokis meta rimtą iššūkį smegenims, nes būtina atlikti daug greity, smulkių ir koordinuotų judesių kojomis, sutelkti dėmesį, įsiminti kūno padėčių keitimo tvarką ir tiksliai atkartoti judesius. Taip treniruojama motorinė atmintis ir stimuliuojama galvos smegenų veikla, kas labai svarbu senstant.

### Šokite namuose

Šokti galima daug kur, net ten, kur mažai vietos. Nebūtina išeiti iš namų, kad galėtumėte šokti. Tai ypač naudinga pandemijos sąlygomis. Yra daug DVD plokštelių, televizijos laidų, knygų, periodikos leidinių ir interneto vaizdo įrašų, kurie šokius paverčia puikia fizine veikla namuose. Tam nereikia brangios, specialios įrangos, pavyzdžiui, svarmenų, suolų ar treniruoklių. Be to, šokiai namuose suteikia galimybę treniruotis kartu su šeimos nariais ar artimais draugais, nebijant suklysti ar pasirodyti nerangiam svetimų žmonių akivaizdoje.

### Puikiai tinka vaikams ir paaugliams

Aktyvus judėjimas ir ritmas vaikams yra savaimė suprantamas dalykas, o kai įtraukiate vaiką į reguliarius šokių užsiėmimus, nauda jo fizinei ir psichinei sveikatai – akivaizdi. Šokis ne tik leidžia vaikams išsiliesti, išsidūkti ar pasisemti energijos, bet ir yra puikus būdas išreikšti ir parodyti save. Šokėjai ir choreografai sako, kad meninė šokio pusė suteikia vaikams galimybę išmokti kalbėti visai kita – judesio – kalba. Šokių treniruotės moko vaikus, kad sistemingas, kruopštus darbas ir savo paties judesių stebėjimas laikui bėgant atsiperka, o rezultatus galima pamatyti veidrodyje. Šokis padeda vaikams išmokti disciplinos, nes jie turi įsiminti ir atlikti konkrečius žingsnius ar kūno judesius, kuriems reikia praktikos, atkaklumo ir motorinių įgūdžių. Galiausiai, vaikai mokosi komandinio darbo dirbdami kartu su kitais šokėjais ir siekdami bendro tikslo.

### Šokis puikiai tinka pagyvenusiems ir seniems žmonėms

Daugelis šokių stilių yra tinkami žmonėms, turintiems ribotą judėjimo galimybę arba sergantiems įvairiomis lėtinėmis ligomis. Žinoma, jei nerimaujate dėl šokių pamokų intensyvumo ar galimų sveikatos sutrikimų, prieš pradėdami pasitarkite su gydytoju ir šokių instruktoriumi. Prireikus galima koreguoti treniruočių intensyvumą ir judesių sudėtingumą. Šokiai yra puiki mankštos forma, siekiant pagerinti fizinę ir psichinę sveikatą bei emocinę būseną. Ypač padedantiems mankštintis ar pavargusiems nuo pandemijos.

Parengė **REMIGIJUS ZUMERAS**  
Fizinio aktyvumo specialistas

## Gamta ir sveikata

Žmonės visada buvo artimi su gamta. Dauguma lietuvių švenčių, tokių kaip Joninės, Žolinė, vienaip ar kitaip yra siejamos su augalija. Augalai neretai turi simbolinę reikšmę mūsų tradicijose. Net ir lietuvių liaudies dainose dažnai išgirstame apdainuojamus augalus kaip skaistybės, jaunystės simbolius.

Gyvendami šiuolaikinių modernių technologijų visuomenėje, nuolatiniame informacijos sraute, didelę dalį laiko praleidžiame uždaroje patalpose. Nuo tokio gyvenimo būdo galime jausti nerimą, galvos skausmą, depresiškumą, miego sutrikimus, kaklo ir nugaros skausmus.

Dabar jau pastebimas ir „gamtos trūkumo sutrikimas“. Tai nėra oficiali diagnozė. Šis terminas labiau priskiriamas vaikams, kurie neleidžia pakankamai laiko lauke, gamtoje. To pasekmės gali būti susikaupimo sunkumai, didesnė emocijų ir fizinių sutrikimų rizika, antsvoris, vitamino D trūkumas, trumparegystė ir kiti negalavimai. Buvimas gamtoje padeda sumažinti vaikų stresą, nerimą, stiprina jų imunitetą. Tačiau negalime pamiršti ir vyresnio amžiaus žmonių, kuriems gamta atneša lygiai tokią pačią naudą sveikatai. Daugelis tyrimų dėl gamtos sąsajos su sveikata padarė panašias išvadas: buvimas gamtoje siejamas su stipresniu imunitetu ir ilgesne gyvenimo trukme. Taigi, kokios naudos galime gauti iš gamtos, augalų ir kodėl taip svarbu leisti laiką lauke, kvėpuoti grynu oru?

Knygoje „Miško maudynės“ aprašomi pastebimi ryškūs fiziologiniai pokyčiai pabuvus lauke: mažėja spaudimas, kortizolio lygis kraujyje, skausmas bei gliukozės kiekis kraujyje. Taip pat gerėja imuninė sistema ir miego kokybė. Net ligoniai, kas dieną pro lignoninės langą matydami žalumą, sveiksta greičiau.

- Pirmiausia bent **15 minučių**, praleistų gamtoje, užtenka nusiraminti. Būnant gamtoje, išsiskiria serotoninas, dar vadinamas laimės hormonu.
- Norint sumažinti stresą, gamtoje reikėtų pabūti **20–30 min.** bent 2–3 kartus per savaitę.
- Norint sumažinti kraujo spaudimą ir depresiją, reikėtų pasivaikščioti gamtoje nuo **30 min. iki 1 val.**
- Taip pat įrodyta, kad **90 min.** vaikščiojimas gamtoje sumažina nuolatinį mąstymą apie neigiamus įvykius.
- Na, o daugiau nei **120 min.** per savaitę, praleistų gamtoje, pagerina sveikatą ir gyvenimo kokybę.

Labai sveika, ypač jeigu nėra galimybių išeiti į gamtą, yra sodininkystės terapija. Tai augalų sodinimas, priežiūra, rūpinimasis jais. Įprastai užsiimant tokia terapija, dalyvauja ir terapeutas, kuris padeda užsibrėžti terapi-

nus tikslus. Tačiau naudą iš augalų galite gauti ir namuose, užsiimdami tuo, kaip pomėgiu. Augalai moko mus kantrybės, rūpestingumo, suteikia mūsų darbui prasmę, nes galime matyti rezultatus augalui augant ar žydint. Sodininkystės terapija iki 36 proc. sumažina demencijos riziką.

Tačiau, jeigu neturite noro ar galimybių sodinti augalų namuose ir jų prižiūrėti, neturite laiko ilgiems pasivaikščiojimams, – ne bėda. Norintiems nusiraminti, pailsėti ir pagerinti nuotaiką pasiūlysiu trumpą meditacijos techniką, kurią galima atlikti lauke, prie savo namų, arba ten, kur yra nors šiek tiek augalijos. Išėję į lauką, stenkitės sutelkti dėmesį į savo pojūčius, sulėtinti tempą, gilintis į aplinką ir nukreipti dėmesį nuo rūpesčių.

Taigi, pirmas žingsnis yra **nusiramimas**. Susiramkite ramią vietą, sustokite, tris kartus giliai įkvėpkite ir iškvėpkite. Stenkitės atsipalaiduoti, negalvoti apie dienos rūpesčius. Galite mąstyti apie jus supančius augalus, tvirtas medžių šaknis, kamienus, plačią lapiją. Atsigręžkite į dangų, stebėkite debesis, paleiskite neigiamas mintis.

Antras žingsnis yra **sensorinės patirtys**. Gerai apžiūrėkite netoliese augantį augalą. Nepamirškite ramiai ir giliai kvėpuoti. Stebėkite augalą iš toli, tada priekite arčiau. Paklauskite, ar vėjui judinant jis skleidžia kokį garsą. Palieskite augalo lapus, įsižiūrėkite į gyslas, spalvas, raštus, lapų formas ir tekstūrą. Jeigu augalas turi žiedų, galite bandyti nusakyti jų kvapą. Susitelkimas į smulkias detales padeda išvalyti mintis ir nuraminti emocijas.

Paskutinis žingsnis yra **padėka**. Ramiai įkvėpkite, iškvėpkite ir sugalvokite tris dalykus, už ką šiandien esate dėkingi.

Šios meditacijos tikslas yra mokytis sutelkti mintis, kai to norite, ir paleisti dalykus, kurie jus trikdo. Iš karto gali ir nepavykti, mintys gali blaškytis, bet, pabandę kelis kartus, pajausite, kad susitelkti tampa vis lengviau. Buvimas gamtoje padeda atsipalaiduoti, stiprina ne tik psichologinę, bet ir fizinę sveikatą. Tad mėgaukitės grynu oru ir palaikykite ryšį su gamta. Jūsų kūnas jums padėkos!

Parengė **JULIJA JASELSKYTĖ**  
VU sveikatos psichologijos magistrantė

## Nepasiturintiems pensininkams ir neįgaliesiems nereikia mokėti priemokų už vaistus

Ligonių kasos sulaukia mažas pajamas gaunančių pagyvenusių žmonių ir neįgaliųjų klausimų, nuo kokio amžiaus ir kokias pajamas gaunant jiems nereikia vaistinėje primokėti už kompensuojamuosius vaistus ir medicinos pagalbos priemones.

Svarbu žinoti, kad visiems 75 metų ir vyresniems gyventojams, taip pat neįgaliesiems ir pensininkams, jeigu jų pajamos užpraeitą mėnesį buvo mažesnės nei 100 procentų einamųjų metų minimalių vartojimo poreikių dydžio, kuris šiemet siekia 267 eurus per mėnesį, nereikia mokėti priemokų už kompensuojamuosius vaistus ir medicinos pagalbos priemones.

Šiems gyventojams paciento priemoką sumoka ligonių kasos, todėl patiems gyventojams, vaistinėje atsiimant kompensuojamuosius vaistus pagal elektroninius receptus, nieko primokėti nereikia. Užtenka pateikti asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą.

Jokių papildomų prašymų arba dokumentų vaistinei teikti nereikia, nes asmens teisė į paciento priemokos padengimą nustatoma savaime ir perduodama vaistinėms per Elektroninės sveikatos paslaugų ir bendradarbiavimo infrastruktūros informacinę sistemą (ESPBI IS).

Pasak Šiaulių teritorinės ligonių kasos (TLK) Gyventojų aptarnavimo skyriaus vyriausiosios specialistės Reginos Vitkauskienės, reikėtų atkreipti dėmesį, kad, perkant vaistus, skaičiuojamos asmens pajamos, gautos užpraeitą mėnesį. Pavyzdžiui, jeigu žmogus vaistus perka kovo mėnesį, elektroninėje sistemoje palyginamos jo sausio mėnesį gautos pajamos, ar jos buvo mažesnės negu 267 eurai.

Jeigu pasitaikytų pavienių atvejų, kad 75 metų ir vyresniems gyventojams, taip pat neįgaliesiems ir pensininkams, kai jų pajamos yra mažesnės nei 267 eurai per mėnesį, vaistinėje tektų primokėti priemoką už kompensuojamuosius vaistus ir medicinos pagalbos priemones, dėl šios priemokos grąžinimo būtų galima kreiptis į savo gyvenamosios vietos TLK.

Tokiu atveju TLK reikėtų pateikti rašytinį prašymą, asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą arba jo kopiją, elektroninio recepto kopiją, išduotą vaistinėje, ir



dokumentą iš ESPBI IS, įrodantį, kad žmogus priskiriamas prie mažas pajamas gaunančių asmenų.

Ligonių kasos primena, kad neįgaliaisiais laikomi asmenys, kuriems nustatytas neįgalumo lygis, taip pat 55 procentų ir mažesnis darbingumo lygis arba specialiųjų poreikių lygis.

Pernai labiausiai pažeidžiamoms gyventojų grupėms, t. y. 75 metų ir vyresniems pacientams, mažas pajamas gaunantiems asmenims virš 65 metų bei neįgaliesiems, priemokoms padengti Privalomojo sveikatos draudimo fondui skiriami valstybės biudžeto asignavimai sudarė 15,7 mln. eurų.

### ŠIAULIŲ TERITORINĖS LIGONIŲ KASOS INFORMACIJA 2022-02-18

#### Ligonių kasos kviečia:

- *Skaityti svarbiausias naujienas „Facebook“:* <https://goo.gl/ML8SqJ>
- *Pamatyti naujausias nuotraukas „Instagram“:* <https://goo.gl/tXvpXr>
- *Žiūrėti išsamius ir linksmus vaizdo įrašus „Youtube“:* <https://goo.gl/BPBep2>
- *Sėkti išskirtinius infografikus ir ne tik „Flickr“:* <https://goo.gl/bGtZg2>

*Rūpimus klausimus galima pateikti [info@vlk.lt](mailto:info@vlk.lt) arba tel. (8 5) 232 2222.*



## Kviečiame Jus padėti artritu sergantiesiems, skiriant paramą Lietuvos artrito asociacijos veiklai

Iki gegužės 1 d. Jūs galite skirti **iki 1,2 proc.**  
sumokėto gyventojų pajamų mokesčio  
(GPM) paramą, deklaruodami savo pajamas  
Elektroninėje deklaravimo sistemoje  
**deklaravimas.vmi.lt.**

Visus metus norimą skirti paramą  
galite pervesti tiesiogiai  
**į Lietuvos artrito asociacijos sąskaitą:**  
Sąskaitos Nr. LT83 4010 0424 00013434  
Banko kodas 4010, Luminor bankas  
Gavėjas: Lietuvos artrito asociacija,  
įmonės kodas 191954143

## Trioletai

*...Nors metai bėga, dienos eina,  
širdis palieka laimei atvira  
pavasariui, kuris ateina...  
nors metai bėga, dienos eina,  
sunokę obuoliai sode  
nukrinta, ilgesiu pavirtę...  
nors metai bėga, dienos eina,  
širdis palieka džiaugsmui atvira...*

\* \* \*

*...Vartus atkėlus, išėjau –  
dangaus vaivorykštė viliojo,  
kvietimą jos aš išgirdau,  
vartus atkėlus, išėjau –  
bridau per jūras, pelkėse skendau,  
maldas tavas sapnuos girdėjau,  
vartus atkėlus, išėjau –  
dangaus vaivorykštė viliojo...*

\* \* \*

*...Neklausinėk manęs, kas širdį spaudžia –  
nukritę lapai nebegrįš jau ant šakų,  
ir kas išėjo – to jau neprišauksi,  
neklausinėk manęs, kas širdį spaudžia,  
kai vėjas verkia naktį už langų  
ir klykia gervė, pasiklydusi padangėj, –  
neklausinėk manęs, kas širdį spaudžia,  
nukritę lapai nebegrįš jau ant šakų...*

\* \* \*

*...Tiktai tikėk, ir žiemą pamiškės žibuoklėmis  
kvepės,  
ir volungė prišauks vaivorykščių lietaus,  
svajonėse paklydusi žvaigždėlė atsišauks –  
tiktai tikėk, ir žiemą pamiškės žibuoklėmis  
kvepės...  
tikėjimo delnais palieski sau akis –  
kiekvienas rytas saulės spinduliais prašvis,  
tiktai tikėk, ir žiemą pamiškės žibuoklėmis kvepės,  
ir volungė prišauks vaivorykščių lietaus...*

IRENA ŽURUMSKIENĖ

## Pavasario žydėjimas

*Ach, pavasarėli,  
Koks tu nuostabus!!!  
Žiedais apdalini,  
Pradžiugini visus!*

*Nužydėjo krokai,  
Spalvingi jų žiedai.  
Žydi jau narcizai,  
Šviečia geltonai.*

*Skleidžiasi tulpės  
Jvairių spalvų.  
Puošiasi alyvaitės  
Varškės baltumu.*

*Apsipylė vyšnios  
Žiedeliais baltais.  
Lapelių nematyti,  
Gal jų ir nebebus?*

*Lakioja paukšteliai,  
Dūzgia ir bitelės.  
Koks pavasarėlis!  
Visiems smagumėlis!*

## Pavasarija

*Sulaukę pavasario gražaus,  
Alyvos, jazminai greit žydės.  
Laukuose pienės žydi.  
Geltonuoja aplinkui.  
Atplaukęs pilkas debesėlis  
Atnešė šiltą lietutį.  
Išprausė. Viską atgaivino.  
Žolė žolesnė.  
Tikiu, kad ir javai atsigavo.*

*Palijo, darosi balos!  
Vėl braidysim po balas basi...  
Ar bus taip smagu, linksma,  
Kaip seniau, kai buvome maži?  
Kas prabėgo, nebegrįš.  
Oi, negrįš...*

ADELĖ DANGUOLĖ JANKEVIČIŪTĖ-  
SAMULIONIENĖ

## LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJOS KLUBŲ IR BENDRIJŲ ADRESAI

### LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA

Santariškių g. 5-217, LT-08457 Vilnius  
El. p. [artritas.laa@gmail.com](mailto:artritas.laa@gmail.com); [www.arthritis.lt](http://www.arthritis.lt)  
Prezidentė Ona Stefanija Telyčėnienė  
Mob. 8 675 28089  
Medicinos vadovė prof. dr. Jolanta Dadonienė  
Tel. d. (8 5) 250 1737  
Viceprezidentas Kristijonas Mazūras  
EULAR/PARE vykdomojo komiteto narys  
Mob. 8 686 78787, el. p. [kristijonas@eln.lt](mailto:kristijonas@eln.lt)  
Buhalterė Aldona Liutkuvienė  
Mob. 8 698 12658

### „ARTRITO“ BENDRIJA

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

### KAUNO ŽMONIŲ, SERGANČIŲ ARTRITU, BENDRIJA

Pietų g. 3-28, LT-51311 Kaunas  
El. p. [irenazurum@gmail.com](mailto:irenazurum@gmail.com)  
Pirmininkė Aldona Palionienė  
Tel. (8 37) 335 194, mob. 8 622 83649  
Medicinos vadovė Loreta Adomaitienė  
Mob. 8 614 31330

### AUKŠTAITIJOS REGIONO ASOCIACIJA „ARTRITAS“

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

### KLAIPĖDOS m. BENDRIJA „ARTRITAS“

LT-93197 Klaipėda  
Laiškams – Naikupės g. 8-1  
Pirmininkė Sigita Kurmelienė  
Mob. 8 683 21294  
El. p. [sigitarubeziute@gmail.com](mailto:sigitarubeziute@gmail.com)  
Medicinos vadovė Ilona Šniuolienė  
Tel. (8 46) 396 535

### TAURAGĖS SERGANČIŲ SĄNARIŲ LIGOMIS BENDRIJA „ŽINGSNIS“

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

### BIRŽŲ „ARTRITO“ KLUBAS

Vilniaus g. 77A-21, LT-41150 Biržai  
El. p. [zvlascenko@gmail.com](mailto:zvlascenko@gmail.com)  
Pirmininkė Zita Vlaščenko  
Mob. 8 686 72425  
Medicinos vadovė Edita Braždžiuvienė  
Tel. (8 450) 34 234, mob. 8 687 57696

### ALYTAUS KLUBAS „ARTRITAS“

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

### ROKIŠKIO RAJONO KLUBAS „ARTRITAS“

Kauno g. 31A, LT-42116 Rokiškis  
Pirmininkė Albina Bražiūnienė  
Mob. 8 606 76259  
El. p. [rokiskisartritas@gmail.com](mailto:rokiskisartritas@gmail.com)  
El. p. [braziuniene.albina@gmail.com](mailto:braziuniene.albina@gmail.com)  
Medicinos vadovas Rimantas Kazlauskas  
Tel. (8 458) 55 112, (8 458) 55 093

### ŠIAULIŲ ARTRITO DRAUGIJA „ARTIS“

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



Redakcija: Ona Stefanija Telyčėnienė, prof. dr. Jolanta Dadonienė, dr. Rūta Sargautytė, Birutė Vilutienė, Aldona Paliomienė, Zita Vlaščenko, Romutė Udrakienė, Irena Gaidamavičienė, Zita Laimė Kalvėnienė, Zosė Širvaitienė, Sigita Kurmelienė, Albina Juozapavičienė, Albina Bražiūnienė  
Redakcijos adresas: Lietuvos artrito asociacija, Santariškių g. 5-217, LT-08457 Vilnius, mob. 8 675 28089.  
El. paštas [artritas.laa@gmail.com](mailto:artritas.laa@gmail.com) • [www.arthritis.lt](http://www.arthritis.lt)  
Ofsetinė spauda, tiražas 1000 egz. ISSN 2029-6215. Spausdino UAB „VIP Spauda“, Panerių g. 34, Vilnius, tel. (8 5) 233 0032, el. paštas [nijole@vipspauda.lt](mailto:nijole@vipspauda.lt)