



ISSN 2029-6215

# artritas

LIETUVOS  
ARTRITO  
ASOCIACIJA

2022 m. III ketv.  
Nr. 3(47)

*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  
Danutė Elžbieta  
Žagūnienė  
Taikos al. 11,  
LT-35148 Panevėžys  
Mob. tel. 8 675 28089  
El. paštas  
artritas.laa@gmail.com  
www.arthritis.lt

## Neįgaliesiems kalbėta ne tik apie paslaugas, priemones ir vaistus

Lietuvos artrito asociacija pakvietė Ligonų kasos specialistus pakalbėti apie iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) lėšų kompensuojamas sveikatos priežiūros paslaugas, paaiškinti, kokios medicinos pagalbos priemonės ir kompensuojamieji vaistai gali būti skiriami neįgaliesiems, sergantiems artritu.

Renginyje dalyvavusi Panevėžio teritorinės ligonių kasos (TLK) Kontrolės skyriaus patarėja Aldona Stukienė apžvelgė gydytojo teikiamas paslaugas, kurios yra skatinamos finansiškai, dienos stacionaro specializuotą skausmo diagnozavimo ir gydymo paslaugą, ambulatorinę medicininę reabilitaciją, aktualią sergantiems artritu. Taip pat priminė apie galimybę pasiskiepyti nuo pneumokokinės infekcijos, ortopedijos techninių priemonių, vaistų kompensavimo tvarką, mokėjimo už sveikatos priežiūros paslaugas ypatumus.

Pasak A. Stukienės, už dalį šeimos gydytojo komandos teikiamų paslaugų ligonių kasos gydymo įstaigoms moka skatinamuosius priedus. Neįgaliesiems yra aktualios slaugos personalo atliekamos procedūros paciento namuose, už kurias mokamas skatinamasis priedas. Tai: kraujo paėmimas, pragulų priežiūra, lašelinė infuzija. Papildomai apmokami ir skatinami gydytojo bei slaugytojo vizitai neįgalųjų namuose.

Patarėja pristatė naujas iš PSDF apmokamas paslaugas – patikrą dėl hepatito C viruso infekcijos asmenims, gimusiems 1945–1994 m. ir nepriskiriamiems rizikos grupei, bei rizikos grupės asmenims, taip pat vakciną nuo koronaviruso infekcijos. Dar priminė apie galimybę pasiskiepyti nuo pneumokokinės infekcijos rizikos grupėms, tarp kurių yra ir sergantieji reumatinėmis ligomis. Renginio dalyviams pasiteiravus, kiek kartų galima skiepytis nemokamai, buvo atsakyta, kad vieną kartą.

Kalbėdama apie ambulatorinę specializuotą skausmo diagnozavimo ir gydymo paslaugą, A. Stukienė atkreipė dėmesį, kad, atliekant neinvazines ar invazines skausmo gydymo procedūras, siuntimus gali išrašyti šeimos gydytojai arba gydytojai specialistai. Šiai paslaugai, teikiama paciento namuose, siuntimą gali išrašyti tik šeimos gydytojas. Sergantiesiems artritu buvo išvardytos galimos dienos stacionaro specializuotos skausmo diagnozavimo



Lietuvos Artrito asociacijos susitikimas su TLK specialistais



Lietuvos artrito asociacijos susitikimas su Ligonų kasos specialistais

ir gydymo procedūros. Taip pat papasakota apie pirmojo etapo ambulatorinės medicininės reabilitacijos priemones, kurių skaičius priklauso nuo reabilitacijos apimtys (nuo 5 iki 20 individualių priemonių, priklausomai nuo pasirinktos priemonės rūšies: kineziterapijos, fizioterapijos, masažo ar ergoterapijos). Vyko diskusija dėl skiriamų reabilitacijos procedūrų skaičiaus. Teirautasi, ar procedūrų skaičius priklauso nuo ligos kodo. Pastebėta, kad yra nesuskalbėjimo tarp šeimos gydytojų ir gydytojų reabilitologų.

Lietuvos artrito asociacijos nariams pristatyti aktualūs naujaisi ir nuo 2022 m. liepos 1 d. įsigalioję vaistų, medicinos pagalbos priemonių kompensavimo pokyčiai, PSDF išlaidos vaistams ir medicinos pagalbos priemonėms bei kt. Atsakyta į rūpimus klausimus.

Sergantieji artritu turėjo nemažai klausimų ir pastebėjimų. Juos domino, ar būtina išlaukti trejus metus, norint pakartotinai gauti PSDF lėšomis kompensuojamas dantų protezavimo paslaugas. Klausta, kokios yra Europos sveikatos draudimo kortelės teikiamos galimybės, kas priskiriama būtinajai medicinos pagalbai, ar reikia Lietuvoje mokėti privalomojo sveikatos draudimo įmokas, jei išvykstama dirbti į užsienį, kokios yra galimybės, grįžus iš užsienio, nemokamai gydytis Lietuvoje ir kt. Dar pastebėta, kad išankstinė pacientų registravimo sistema nėra patogi, todėl dažniau tenka skambinti į registratūrą.

Turintieji negalią parodė susidomėjimą ir prevencinėmis programomis. Jiems Ligonų kasos atstovai

pristatė visas 5 prevencines programas, apmokamas PSDF, ir informavo, kad ligonių kasos 2022 m. prioritetą skiria kaip tik ligų prevencijai. O skiria ne šiaip sau – pastebėta, kad tikrinamo amžiaus asmenų dalyvavimas prevencinėse programose yra nepakankamas. Įprastai tik 4 iš 10 šalies gyventojų, galinčių dalyvauti ligų prevencijos programose, pasitinkrina pagal jas. Lietuvos artrito asociacijos nariai, pagal amžių turintys teisę dalyvauti šiose programose, pakviesti neatidėlioti vizito pas šeimos gydytoją ir stengtis laiku nemokamai pasitikrinti dėl krūties, gimdos kaklelio, prostatos ar storosios žarnos vėžio bei širdies ir kraujagyslių ligų, kad būtų galima kuo anksčiau nustatyti ligas, jei jos pasireikštų.

## PANEVĖŽIO TERITORINĖ LIGONIŲ KASA

### Ligonų 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>
- *Sekti 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.*

# Reumatoidiniu artritu sergančių asmenų susitaikymo su liga ypatumai

Sveikatos psichologijos magistro baigiamojo darbo mokslinio tyrimo apibendrinti rezultatai



Mokslinėje literatūroje teigiama, kad naudingi reumatoidiniu artritu (RA) sergančių asmenų gyvenimo kokybės pokyčiai gali įvykti tik tada, kai tam tikri ligos aspektai priimami tokie, kokie yra. Palaikoma idėja, kad RA sergančių asmenų emocines ir fizines disfunkcijas arba visavertiską funkcionavimą patikimiau prognozuoja ne objektyvūs RA rodikliai, o psichologiniai kintamieji, pavyzdžiui, ligos katastrofizavimas arba **su-sitaikymas su liga**, kuris atspindi sergančiojo gebėjimą pripažinti ligos nekontroliuojamą ir nenusipėjamą pobūdį, priimti neigiamas ligos pasekmes ir gyventi normalų gyvenimą, neatsisakant savo vertybių, veiklos ir tikslų, bei siejamas su psichologine gerove ir visavertišku funkcionavimu.

Naujausių mokslinių tyrimų dėmesys sutelktas į veiksnius, kurie galėtų patikimai prognozuoti susitaikymo su liga pokyčius. Šio tyrimo tikslas buvo įvertinti psichologinio atsparumo ir retrospektyviai vertinamo gimtosios šeimos emocinio klimato reikšmę RA sergančių asmenų susitaikymui su liga. Tyrime dalyvavo 180 RA sergančių asmenų. Nustatyta, kad didesnio RA sergančių asmenų susitaikymo su liga galima tikėtis iš aukštesnio išsilavinimo ir aukštesnio atsparumo asmenų, kurie savo ligos sunkumą subjektyviai vertina kaip

silpnesnį. Tuo tarpu gimtosios šeimos emocinis klimatas tiesioginės reikšmės neturi, tačiau susitaikymą su liga veikia netiesiogiai per **psichologinį atsparumą**, kuris atspindi asmens gebėjimą psichologiškai nesutrikinti sudėtingose situacijose ir palaikyti stabilią emocinę pusiausvyrą.

Galima teigti, kad aukštesnio išsilavinimo ir aukštesnio psichologinio atsparumo asmenys, kurie savo ligos sunkumą vertina kaip silpnesnį, renkasi sveikatingumo perspektyvą ir demonstruoja gero gyvenimo galimybę, nepaisydami ligos. Tokie asmenys, tikėtina, pasižymi gebėjimu rasti pusiausvyrą tarp noro gyventi normalų gyvenimą ir ligos keliamų apribojimų bei tendencija lanksčiai persiorientuoti į įgyvendinamus tikslus. Kitaip tariant, tokie asmenys geba pripažinti neigiamą ligos situaciją ir, prisiimdami atsakomybę už savo gyvenimą, randa adaptyvų susidorojimo su ligos apribojimais būdą. Tai suteikia jiems galimybę aktyviai užsiimti vertiniais gyvenimo aspektais, sukuria darnos ir stabilumo jausmą, užtikrina geresnę gyvenimo kokybę ir psichologinę gerovę.

Tyrimu atskleista, kad aukštesnis psichologinis atsparumas RA kontekste veikia kaip apsauginis veiksnys, kadangi pagreitina ligos integravimo procesą ir sumažina ligos pasekmes. Gera žinia ta, kad psichologinis atsparumas vystosi visą gyvenimą. Jį galima ugdyti tiek psichologinėmis intervencijomis, tiek kiekvieno RA sergančio asmens vidinėmis stiprybėmis ir natūraliomis kompetencijomis. Pasiiektas palankus rezultatas, reaguojant į traumuojančią ligos patirtį, gali padidinti emocines kompetencijas adaptyviai reaguoti į naujus ligos iššūkius ir padėti įgyvendinti esminius susitaikymo su liga žingsnius, t. y. pripažinti patirtus paradimus, lanksčiai priimti ligos keliamus apribojimus, išlaikyti pastovią orientaciją į savo tikslus, kylančius sunkumus vertinti kaip naudingą patirtį ir surasti ligai prasmingą vietą savo gyvenime.

Vytauto Didžiojo universitetas  
Socialinių mokslų universitetas  
Psichologijos katedra  
**DANGUOLĖ TRAINAVIČIŪTĖ**

## Kaip dainavimas veikia mūsų sveikatą?

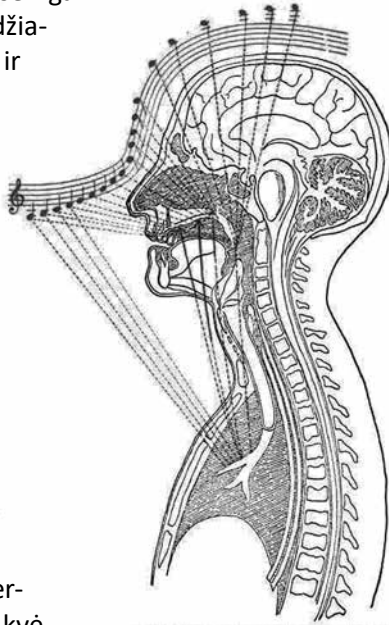
**Dainavimas suteikia kūnui „teisingas“ vibracijas, kurios padidina mūsų gyvybingumą.**

Dainuojant žmogaus smegenyse gaminasi specialios cheminės medžiagos, kurios padeda pajusti ramybę ir džiaugsmą.

Dainavimas gerina gerklės kraujotaką, o tai turi teigiamą poveikį balso stygomis, tonzilėms ir gausybei limfmazgių gerklėje, todėl itin padidėja mūsų imunitetas (kitais tariant, rečiau sergame peršalimo ligomis).

Dainuojant pagerėja kraujo aprūpinimas ir suaktyvėja smegenų veikla: jos pradeda intensyviau dirbti, gerėja atmintis, lengviau suvokiama bet kokia informacija.

Dainavimas labai naudingas sergant plaučių ligomis, nes veikia kaip kvėpavimo pratimas, skatinantis krūtinės vys-



tymąsi, taisyklingą kvėpavimą, ir taip labai sumažina susirgimus ūmiaisiais plaučių uždegimais.

Reguliariai dainuojant, padidėja imunoglobulinų ir hidrokortizono, kurie yra gero imuniteto požymiai, kiekis organizme.

Sukurti metodai, kurie gydo dainuojant ir padeda tobulinti dikciją.

Dainavimas naudojamas net kovojant su nutukimu: tiems, kurie turi atsvorį, kai jaučiasi alkani, kartais geriau ne valgyti, o padainuoti dvi ar tris dainas.

Dainavimas pagerina galvos aprūpinimą krauju ir apskritai atjaunina organizmą, gerėja odos būklė. Todėl ekspertai rekomenduoja dainuoti bent 5 minutes per dieną. Taip dainavimas prilyginamas fiziniam krūviui.



Dainuoja Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ ansamblis

## Gelbėjime savo sąnarius

Lietuvos artrito asociacijos (LAA) Neįgaliųjų asociacijų veiklos rėmimo projekto „Gelbėjime savo sąnarius“ stovykloje Šventojoje dalyvavo 30 neįgaliųjų „Artrito“ narių. Paskutinę rugpjūčio mėnesio savaitę, t. y. nuo rugpjūčio 24 iki 31 d., į stovyklą atvyko 7 klubų nariai, sergantys sąnarių ligomis ir turintys atramos judėjimo negalią. Gyvenome poilsio namuose „Undinė“, pušyne, netoli Baltijos jūros. Graži aplinka, didelis kiemas, nuostabus oras mums padovanojo puikią nuotaiką.



Akimirkos iš stovyklos Šventojoje. L. Mituzienės nuotraukos



Jau pirmą dieną, po vakarienės, įvyko stovyklos atidarymo šventė. Visus stovyklautojus nuoširdžiai pasveikino ir su veiklos programa supažindino LAA prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė. Šventės dalyviai iš Alytaus, Biržų, Kauno, Panevėžio, Rokiškio, Tauragės ir Vilniaus sveikino vieni kitus, keitėsi dovanėlėmis, vaišinosi suneštinėmis vaišėmis. Dar ilgai skambėjo dainos, sukosi šokėjai, rateliai... Štai ir baigėsi pirmoji stovyklos diena.

Išaušus rytui, maudynių mėgėjai skubėjo prie jūros, džiaugėsi šiltu jūros vandeniu. Nuo 8 val. grupelės stovyklautojų vaikščiojo su šiaurietiškomis lazdomis, ėjo pajūriu, bendravo, susipažino artimiau, susidraugavo.

9 val. visi rinkomės į mankštą, kuri vyko kieme.

Mankštas vedė Zita Laimė Kalvėnienė. Gerai pasimankštinę ir pasikrovę gera nuotaika, skubėdavome prie jūros džiaugtis saulute ir gaiviomis maudynėmis.

Sportinės varžybos mums jau tapo tradicija. Aktyviausiai varžėsi smiginio ir kimšto kamuolio metimo varžybų dalyviai. Smiginio varžyboms teisėjavo Albina Bražiūnienė, kuri labai atsakingai skaičiavo taškus ir rinko laimėtoją. Šios rungties laimėtoja tapo Lidija Pipinienė iš Rokiškio. Nemažesnis azartas virė ir kimšto kamuolio metimo varžybose, kurioms teisėjavo Zita Laimė Kalvėnienė. Siekiant išaiškinti nugalėtojus, dalyviams reikėjo tarpusavyje rungtis po keletą kartų. Jais tapo Birutė Zupkienė ir Vytautas Zavackis iš Panevėžio. Šaškių varžyboms teisėjavo Danguolė Vaitkevičienė, o

## Lik sveika, stovykla...

**Rugpjūčio 24 d. Lietuvos artrito asociacijos (LAA) vėliavos pakėlimu ir LAA himnu prasidėjo savaitės sveikatin-gumo stovykla. Iš visų Lietuvos kampelių sugužėjome į Šventąją. Tad jau pirmąją dieną poilsio namų „Vaivo-rykštė“ kiemas skambėjo: „Draugaukim, aukštaičiai, draugaukim, žemaičiai, draugaukim, visa Lietuva!“**

Rytai prasidėdavo šiaurietišku ėjimu, saulės ir jū-ros pasveikinimu. Po valandos – mankšta. O jau kaip visi teisingai pratimus atlikome, raumenis ir sąnarius judinome! Mūsų sporto vadovė Laimė vos spėjo girti ir komplimentus sakyti...

Kadangi visi tokie sportiški ir aktyvūs buvome, pre-zidentė Danutė su taryba nusprendė mūsų energiją į sportines varžybas nukreipti. O jos karštos buvo, už kiekvieną tašką kova virė...

Žiūriu, kimšto kamuolio varžyboms tris didžiulius apskritimus nupiešė. Na, galvoju, jau aš tai tikrai į tą tolimąjį pataikysiu... Matyt, Biržams ir prizą laimėsiu... Eina bandyti rokiškėnai, tauragiškiai ir kiti mano var-žovai. Aš neinu, juk ir taip pataikysiu... Varžybos prasi-dėjo, jau teisėja Laimė kviečia mane prie starto linijos. Čiupt aš tą kamuolį ir, vajatau, svoris jo, lyg švino pripil-tas būtų. Nepavyko ne tik laimėti, bet ir į vidurinį aps-kritimą pataikyti...

Girdžiu palaikymą iš visų varžybų dalyvių, nenusi-minti liepia.

Na, jau smiginio varžybose tai tikrai man pasiseks. Teisėjauja Albina. Smiginio lenta prie medžio kamieno pritvirtinta, atstumas tikru kalibruotu metru atmatuo-tas. Trepsiu pati ir koleges morališkai palaikau. Va, jau kviečia mane. Pasičiumpu strėlytes, sviedžiu. Dabar

šūviai turi būti taiklūs. Oi, kaip nepavyko! Teisėja Albi-nutė net dešimties taškų nepriskaičiuoja ir iš trijų ne-daugina. Susikaupiu: antras metimas tikrai pavyks. Pa-vyko... tik pataikiau ne į lentą, bet į medžio kamieną... Ir vėl mane visi palaiko, juk svarbiausia – sportuoti.

Taiklūs ir teisingi buvo Zitos Vlaščenko žodžiai, kad visose mūsų varžybose pagrindinis nugalėtojas yra DRAUGYSTĖ.

Nepaprastai greitai prabėgo ta nuostabi savaitė. Štai prezidentė Danutė skelbia stovyklos uždarymą. Nuleidžiama vėliava. Sveikinome, plojome ir džiaugė-mės už visus varžybų nugalėtojus.

Prezidentė nugalėtojams įteikė taures: šaškių – vil-nietei Onai Jakubaitienei, kimšto kamuolio – panevė-žiečiams Birutei Zupkienei ir Vytautui Zavackiui, smigi-nio – rokiškietei Lidijai Pipinienei.

Ačiū prezidentei ir visai tarybai už šią puikią stovyk-lą. Ačiū Laimei už kantrybę ir šypseną, palaikant spor-tinę dvasią. Dėkoju „operatoriui Kipsui“ – Laimai Mituzienei, kuri suspėjo įamžinti ne tik varžybas, bet ir kitas stovyklos akimirkas.

Manau, kad šiltos šypsenos išliks atmintyje iki kitų metų.

**VIDA GEDVILIENĖ**

*Biržų „Artrito“ klubo pirmininkės pavaduotoja*

nugalėtoja tapo Ona Jakubaitienė iš Vilniaus. Varžybų nugalėtojus LAA prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė apdovanojo medaliais ir diplomais.

Apie tai, kad ne tik mankštos, sportas padeda ge-rai savijautai ir sąnarių sveikatai, bet ir sveika mityba, išsamiai papasakojo lektorius Tomas Lenart. Sužinojo-me daug informacijos, kaip sumažinti sąnarių uždegi-mo procesus, kas neigiamai veikia sąnarių būklę, kokį maistą valgyti, kad pagerintume sąnarių būklę, ir koks maistas neigiamai veikia sąnarius.

Per antrąją paskaitą „Darbas su savo mintimis“ To-mas Lenart dar pasidalino savo praktiniais patarimais, o kad geriau įsimintume paskaitos medžiagą, uždavė mums namų darbų – raštu atsakyti į pateiktus klausi-

mus. Nuoširdžiai dėkojame Tomui Lenart už įdomias paskaitas.

Apdovanojimų ir atsisveikinimo vakaras paliko neiš-dildomą įspūdį. Visi, lyg viena šeima, susibūrėme prie bendro vaišių stalo: vaišinomės, dainavome, bendra-vome. Nuoširdi, puiki atmosfera mus lydėjo visą sto-vyklavimo laiką.

Už stovykloje turiningai praleistą laiką, malonius įspūdžius esame dėkingi prezidentei Danutei Elžbietai Žagūnienei. Taip pat visi dėkojame už nuostabų orą, saulę, jūrą ir gerą nuotaiką.

**ZITA LAIMĖ KALVĖNIENĖ**

*Panevėžys*

## Vasarą palydint

Šiandien jau rugpjūčio 24-oji – atsisveikinimo su gandrais diena. Gandrai išskrenda... Kažkoks keistas jausmas, lyg liūdesys, užlieja širdį. Mintyse vis skamba Jūratės Miliauskaitės atliekamos dainos „Šiandieną mus paliks gandrai“ melodija ir žodžiai...

Išlydėję gandrų ir palinkėję jiems gero kelio, mes, Biržų „Artrito“ klubo atstovai, rugpjūčio 24-osios ankstyvą rytą „išskridome“ į Šventąją, į Lietuvos artrito asociacijos organizuotą stovyklą, pailsėti ir palydėti vasaros. Rytas buvo nuostabiai gražus. Vos patekėjusi saulutė ir ryto gaiva žadėjo gerą orą ir puikią nuotaiką. Nuotaiką dar labiau praskaidrino kaip visada draugiškas ir linksmas Rokiškio „Artrito“ klubo kolektyvas, suteikęs galimybę be jokių rūpesčių nuvykti į Šventąją ir parvykti kartu su jais. Ačiū jiems už tai, ypač šio klubo pirmininkei Albinutei.

Šventojoje mus pasitiko karšta saulė, pušų ošimas, jūros bangų šniokštimas ir besišypsantys čia jau atvykusių stovyklautojų veidai. Susirinkome iš visos Lietuvos čia pailsėti, pabendrauti, pasidalinti patirtimi ir įspūdžiais, atgauti jėgas. Kas gali būti geriau kaip nerūpestingas poilsis prie jūros, kai iš anksto mumis pasirūpino stovyklos organizatoriai: jaukūs patogūs nameliai

pušų apsuptyje, beveik „ranka pasiekiamą“ jūra, aukštos balto smėlio kopos ir geras maitinimas čia pat vietoje esančioje valgykloje.

Stovykloje linksmi ir greitai bėgo laikas. Nuobodžiauti nebuvo kada. Iš visos Lietuvos susirinkę pažįstami ir nepažįstami, pirmąkart čia atvykę, žmonės, tarsi viena šeima, maloniai bendravo, dalinosi savo džiaugsmiais ir rūpesčiais, dalyvavo įvairiuose organizuojamuose renginiuose. O renginių netrūko: anksti rytais su šiaurietiškomis lazdomis žygiuodavome „pasveikinti“ jūros, paklaustyti baltų žuvėdrų klyksmo, o sugrįžę eidavome į rytinę mankštą, kurios metu vadovės Laimutės Kalvėnienės dėka išjudindavome kiekvieną skaudamą ir neskaudamą sąnarį. O tai mums, artritiniams, yra be galo svarbu ir reikalinga. Ačiū jai už tai.

Gerai praleidę rytmetį, turėjome pakankamai laiko gėrėtis jūra, karštais saulės spinduliais, smėlio kopomis, auksiniais saulėlydžiais. Jūra visuomet man yra



Vaikščiojimas su šiaurietiškomis lazdomis. L. Mituzienės nuotraukos



graži: ir kai lengvos bangelės plakasi į krantą, ir kai vėjas pašiaušia putotas bangas, ir kai baltos žuvėdros sparnais mums pamoja, į tolį nunešdamos mūsų dienas. Prie jūros būti šiomet buvo ypač malonu: karšta saulė, lengvutis vėjelis ir tikrai šiltas vanduo, viliojantis pasinerti į didesnes ar mažesnes bangas ir ilgai jomis mėgautis bei gėrėtis. Ilgai atmintyje išlieka ir auksiniai saulėlydžiai, kai didžiulis saulės diskas pradingsta jūros platybėse, nutviekdamas auksinę brydę virš jūros... Iškeliavo dar viena nepakartojama diena... O kartu su ja iškeliauja ir vasara...

Stovyklaudami ne tik ilsėjomės, gėrėjomės jūra, bet ir praturtėjome dvasiškai – aplankėme Švč. Mergelės Marijos, Jūrų Žvaigždės, bažnyčią, kur buvo aukojamos šv. Mišios už ligonius ir neįgaliuosius. Be to, išklausėme lektoriaus įdomias paskaitas „Sveika mityba gerai savijautai ir sąnarių sveikatai“ ir „Darbas su mintimis“. Paskaitų metu sužinojome, kaip maitinti ir tausoti sąnarius, kokią fizinę apkrovą taikyti pažeistam sąnariui, kas padeda nuimti sąnarių uždegiminiuosius procesus, kokie maisto produktai teigiamai ar neigiamai veikia sąnarius. Per paskaitą „Darbas su mintimis“ lektorius atskleidė, kaip išsiugdyti naujus, gerus, ilgalaikius įpročius. Pradėdami pokyčius, turime žinoti, ko siekiame, ką norime pakeisti, kokios ateities norime ir kodėl tai yra svarbu.



Stovykloje netrūko ir kultūrinių renginių. Pirmą susitikimo vakarą stovyklavietės kiemelyje prie bendro stalo buvo organizuotas visų čia atvykusių Lietuvos artrito organizacijų narių susitikimas, o paskutinį, t. y. rugpjūčio 31-osios, vakarą – stovyklos uždarymo ir atsisveikinimo vakaras, mūsų pavadintas „paskutine vakarine“. Susitikimus lydėjo dainos, muzika, gera nuotaika, juokas ir mielos šypsenos veiduose. Ypač daug juoko, net iki ašarų, sukėlė Tauragės „Artrito“ klubo, sugebėjusio įtraukti ir visus kitus čia dalyvaujančių „Artrito“ klubų bei organizacijų narius, organizuotas madų konkursas šou. Išmoningai pasipuošusios madų konkurso dalyvės, nes dalyvavo daugiausia moterys, atrodė puikiai, kaip tikros damos. Daugiausia dėmesio ir plojimų sulaukė išskirtinė „dama“ – Vytukas, mūsų pavadintas Končitos vardu, savo graškiais judesiais ir manieromis pelnęs pirmąją prizinę vietą ir ilgam išlikęs madų šou dalyvių bei jų stebėtojų atmintyje.

Nepaprastai greitai stovykloje prabėgo nerūpestingas laikas, padovanojęs daug gerų emocijų, naujų jėgų, gražių prisiminimų. Kiekvienas vėl išvykstame savais keliais. O kaip norisi palinkėti visiems išvykstantiems, kad jų keliai, kad ir kur jie keliautų, būtų laimingi ir sėkmingi. Ir nesinori sakyti „sudie“. Sakau: „Iki naujų susitikimų.“

Dėkoju klubo pirmininkei Zitai Vlaščenko už suteiktą galimybę pailsėti prie jūros. O naujai išrinktai Lietuvos artrito asociacijos prezidentei Danutei Žagūnienei savo ir Biržų „Artrito“ klubo dalyvių vardu nuoširdžiai tariau AČIŪ už puikiai organizuotą stovyklą ir linkiu kuo geriausios sveikatos, sėkmės darbe bei gyvenime.

**BIRUTĖ SNARSKIENĖ**  
Biržų „Artrito“ klubo narė



## Sportavome, bendravome...



*Oi, laukėm laukėm nuo ankstyvo liepos 22 d. ryto svetelių iš Panevėžio ir Rokiškio „Artrito“ klubų... 11 val. prasidėjo Sporto ir draugystės šventė Obelaukių salėje.*



*Visus šildė ne tik saulutė, bet ir seniai matytų draugų apsikabinimai bei šypsenos. Po to, kas be ko, – bendra mankšta. Kaipgi sportuosi nepasimankštinęs?!*



*Jtemptas kovas smiginio, petankės, bočios varžybose, nepriklausomai nuo komandos pavadinimo, lydėjo plojimai ir skatinimo šūksniai.*



*Juk mūsų visose varžybose nugalėtojas vienas – DRAUGYSTĖ.*



*Neapsiėjome ir be šokių bei dainų.*

*O kai užtraukė dainą Rokiškio vyrai, vos sienos ir stogas atlaikė... Ačiū visiems už atsivežtas pačias brangiausias dovanas: draugiškumą, šypsenas, šilumą, gerą nuotaiką. Lauksime kitų susitikimų, susibėgimų. Vienas iš pačių geriausių nereceptinių vaistų „Artrito“ klubo nariams – bendrystė ir draugystė.*

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

## Ne tik apie imunitetą...

2022 m. rugsėjo mėnesį į Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos susirinkimą skaityti paskaitos pakvietėme gydytoją Aureliją Davidavičienę, knygos– „Šimtmečio žiedas. Mano laiškas Lietuvai“ – autorę. Ankstesniais metais A. Davidavičienė taip pat išleido knygėlę „Sveikatos pamokos“, kurioje pateikė žinias apie energetinę kūno struktūrą, savimasažą, širdies imuniteto taškus ir kaip išsaugoti bei sugrąžinti sveikatą.

Pasak gydytojos, imunitetui svarbu ne tik bendras režimo palaikymas, pakankamas miego kiekis (nes tik miegant atsistato ląstelės), įvairi mityba (pakankamas vitaminų, mikroelementų, nepakeičiamų amino rūgščių kiekis), bet ir streso vengimas ar jo šalinimas, pozityviai mąstant, kvėpuojant ar naudojant kitas technikas. Taip pat labai svarbu užtikrinti vitamino D<sub>3</sub> (kuris dalyvauja beveik kiekvienos ląstelės veikloje) ir nesočiųjų Q<sub>3</sub> rūgščių kiekius.

A. Davidavičienė dar šiais metais ketina išleisti receptų, padedančių išvengti sąnarių problemų, leidinį.

### Gydytojos patarimai

Esant sąnarių skausmui, įtrinkite skaudamą vietą pašildytu sezamo aliejumi, sumaišytu su imbiero milteliais. Susirgę radikulitu, podagra ar sąnarių patologija, išbandykite juodųjų ridikų sulčių mišinį, skirtą įtrin-



ti: 3 dalys juodųjų ridikų sulčių, 2 dalys medaus ir dalis etanolio spirito. Padeda ir mišinys kaštonų miltelių, sumaišytų su kamparo aliejumi. Skausmą taip pat mažina varnalėšos lapų arba sedulos vaisių minkštymas, dedamas ant skaudamos vietos. Kiti receptai bus pateikti minėtame naujame šių metų leidinyje.

Po įdomios paskaitos bendrijos nariai gydytojai pateikė daug klausimų, į kuriuos ši išsamiai atsakė.

*Kauno žmonių, sergančių artritu,  
bendrijos pirmininkė*  
**ALDONA JOANA PALIONIENĖ**

### Pėdos smėlyje

*Kokios gilios pėdos pasilieka,  
Kai einu basa aš pajūrio krantu,  
Ir girdžiu tik vėją, daugiau nieko,  
Laisvo vėjo dainą virš bangų.*

*Ta daina nusineša mane į tolį,  
Ten, kur nieko nėra, tik dabartis.  
Ir jausmai nurimsta, dingsta norai,  
Ilsisi pavargusi širdis.*

*Pasakyki man, išmintingasis drauge,  
Kas svarbiau gyvenime žmogaus –  
Nugyvent gyvenimą ramiai ir saugiai,  
Ar sparnus išskleidus vėjui,  
Kilti ligi pat dangaus.*

**IRENA ŽURUMSKIENĖ,**  
Kaunas

### Ateisiu aš anksti ryte

*Kai tik pavasaris nušvis,  
Miškas pakvips pušų sakais.  
Ateisiu aš klausyt tylos,  
Ką man vienai gamta bylos.*

*Ateisiu aš anksti ryte,  
Kai miškas bunda su gamta,  
Kai čiulba paukščiai dyvinai  
Ir skleidžias meilės pumpurai.*

*Jeigu galėsi, pasitik,  
Takeį smėliu pabarstyk.  
Lauktuvių tau – svajonės bus,  
Bet jas dalinsimės perpus.*

*Margi drugiai aplink  
skraidys,  
O gal ir mūza aplankys.*

\*\*\*

*Juk kartais ir tylą prabyla,  
Primindama senus laikus,  
Kada tylom kalbėjos širdys  
Ir žadino švelnius jausmus.*

**ELENA MARIJA  
BAČIULIENĖ**

## Sveika mityba gerai savijautai ir sąnarių sveikatai



Mūsų sąnariai ir sąnario kremzlės nėra statiški. Mums judant, jie dėvisi, tačiau kartu vyksta ir jų atstatymo procesai. Norint sulėtinti kremzlių dilimą ir paskatinti atstatymo procesus, verta:

### I. Sumažinti fizinę apkrovą pažeistam sąnariui.

1. Maksimaliai sumažinti svorį (sulieknėti).
2. Sumažinti nuolat pasikartojančius didelės apkrovos judesius pažeistam sąnariui.

**Dėmesio! Sąnario sveikatai ir regeneracijai judėjimas yra būtinas, tačiau svarbu, kad jis būtų be didelės fizinės apkrovos.**

### II. Sąnarius tinkamai maitinti.

**1. Gerkite pakankamai vandens.** 80 proc. sąnario kremzlės svorio sudaro vanduo. Esant vandens trūkumui, lėtėja maitinimas, mažėja kremzlės tamprumas, didėja mechaninių pažeidimų rizika.

#### **Vandens trūkumo simptomai:**

Retas šlapinimasis (mažiau nei 4–5 kartus per dieną), ryškus geltonas šlapimas, sausėjanti burna, lūpos, akys, mieguistumas, silpnumas, galvos svaigimai, skausmai, spengimas ausyse. Jei norite užkandžiauti, nors nesate alkani, verta atsigeriti vandens.

**Išgerkite stiklinę vandens tik atsikėlę, taip pat vakare, likus valandėlei iki miego. Tarp pusryčių ir pietų, pietų ir vakarienės išgerkite bent po porą stiklinių vandens.**

Puikus vandens šaltinis – vandeningos daržovės ir mažiau saldūs vandeningi vaisiai.

**2. Kremzlėms palaikyti ir atstatyti reikalingas kolagenas ir vitaminas C.**

40 g želatinos ištirpinkite 180–200 ml vandens. Atskiroje stiklinėje 30–40 ml vandens ištirpinkite 4–8 vitamino C tabletes po 500 mg, įdėkite 5–8 šaukštelių erškėtuogių sirupo arba mėgstamos uogienės. Viską supilkite į dubenėlį, išmaišykite ir padėkite į šaldytuvą sustingti. Sustingus padalinkite į 8 porcijas.

**3. Kremzlėms palaikyti ir atstatyti reikalinga siera.** Kiaušiniai, žuvis, brokoliai, žiediniai kopūstai, kinniniai kopūstai, Briuselio kopūstai, ropės. Bent 1000–2000 mg papildo MSM per dieną (1–2 kapsulės).

**4. Gerai kremzlės būklei palaikyti reikalingi B grupės vitaminai** (ypač B3, B5 ir B6 arba, kitaip tariant, niacinas, pantoteno rūgštis ir piroksidinas) ir **vitaminas D**. Idealus šaltinis – silkė, skumbrė arba žuvų taukai.

### **Uždegiminius sąnarių procesus padeda sumažinti:**

**1. Omega 3 riebiosios rūgštys:** silkė, skumbrė ir kitos mažiau riebios vandenynų žuvis arba žuvų taukai (valgomas šaukštas per dieną).

**2. Imbieras, ciberžolė arba bosvelija** – 500–1000 mg per dieną (1–2 kapsulės). Imbieras ne tik gydo uždegiminius procesus, bet ir skatina medžiagų apykaitą, teigiamai veikia širdies ir kraujagyslių sistemą. Ciberžolė yra vienas iš efektyviausių natūralių priešuždegiminių preparatų, stiprus antioksidantas, jos pasisavinimą ir efektyvumą didina kartu valgomi riebalai. Bosvelija,

tiksliau pluoštinių bosvelijų ekstraktas, mažina uždegiminius procesus, aktyvina kraujotaką uždegimo paveiktuose sąnariuose, malšina skausmą, gerina sąnarių judrumą.

#### Sąnarių būklę neigiamai veikia:

1. Alkoholis ir rūkalai.
2. Cukrus, saldumynai, saldūs gėrimai, bandelės, batonai ir kiti baltų miltų gaminiai.
3. Rūkyti, perkepti, stipriai perdirbti maisto produktai, didelis kiekis saulėgrąžų aliejaus. Geriau vartoti rapsų aliejų, jame daugiau omega 3 ir mažiau omega 6 riebiųjų rūgščių.
4. Didelis kiekis mėsos ir pieno produktų (juos drąsiai valgykite, bet ne pusryčiams, pietums ar vakarienei).
5. Kviečiai, rugiai, miežiai nepatartina tiems, kas yra jautrūs gliuteniui.

#### Ko reikia valgyti daugiau?

**Daržovės:** visų rūšių kopūstus, morkas, moliūgus, salierus, papriką, kalafiorus, brokolius, ankštines pupeles, svogūnų laiškus, cukinijas, baklažanus, ridikus, ropes, agurkus, pomidorus, avokadus. Šių ir kitų daržovių savo mityboje turėtume vartoti kuo daugiau. Tai yra mažai kaloringi ir puikūs vitaminų, ląstelių ir antioksidantų šaltiniai. Daržovės galima termiškai apdoroti (termiškai apdorojus, maistinių medžiagų įsisavinimas dažnai pagerėja), geriau troškinti, ruošti garuose ar virti sriubas. Virdami dideliame kiekyje vandens ir išpildami jį, netenkate didesnės dalies vitaminų ir mineralų.

**Špinatus ir burokėlių lapus (batvinius)** – tai mažai kaloringi, ypač vitaminais ir mineralais turtingi augalai. Dėl juose esančių oksalatų juos geriau apdoroti termiškai (virti, troškinti). Tai yra puikūs vitaminų A, C, E, K, B1, B6, B9, kalcio, geležies, magnio, kalio, cinko, vario, mangano, antioksidantų ir ląstelių šaltiniai.

#### Bulvės yra kur kas vertingesnės nei duona, ryžiai ar kiti grūdų gaminiai.

**Mažiau riebias žuvis:** silkę, skumbrę, brėtlingį (šprotus), sardines, ančiuvius, lašišą (tik natūraliai sužvejotą, ne iš fermų). Pageidautina, kad žuvis būtų nerūkytos ir sugautos ne Baltijos jūroje (geriausia rinktis Barenco, Norvegijos, Grenlandijos, Šiaurės jūrose ar vandenynuose sugautas žuvis). Šios žuvis yra išskirtinai turtingi vitaminų D, B12 ir omega 3 riebiųjų rūgščių šaltiniai. Jose taip pat daug vitaminų B3, B6, sele-

no ir puikiai pasisavinamų baltymų. Minėtų žuvų per savaitę reikėtų suvalgyti bent 200, geriau 300 g. Esant norui, galima drąsiai valgyti ir daugiau. Jei sūdyta žuvis yra labai sūri, galima ją keletą valandų pamirkyti vandenyje, tačiau žuvyje esančios druskos labai bijoti nevarta, nes bendri jos kiekiai nėra labai dideli.

**Kepenėles: kalakuto, vištos, kiaulės, jaučio ar kitų gyvūnų (paukščių).** Tai išskirtinai turtingas vitaminų A ir B12 šaltinis. Jose yra daugybė vitaminų B2, B3, B5, B6, B9, geležies, cinko, vario, mangano, seleno. Baltymai, esantys kepenėse, įsisavinami geriau, nei esantys tradicinėje mėsoje. Kepenėlių vertėtų valgyti 2–3 kartus per savaitę. Jei yra galimybė, reikėtų rinktis ekologiškai auginių gyvūnų kepenėles, tačiau galima drąsiai valgyti ir neekologiškai auginių gyvūnų kepenis, nes antibiotikai ir hormonai nėra linkę kauptis kepenyse. Galima rinktis pašteto gaminius, tačiau reikia atkreipti dėmesį į sudėtį, kadangi juose dažnai būna mažai kepenėlių ir daug pridėtinių riebalų.

- Valgykite tai, ką galėjo valgyti pirmąsias žmogus.
- Prisiminkite maisto tinkamumo testą – gaiva, energija, žvalumas ar sunkumo, nešviežumo, pelkės pojūtis krūtinėje.
- **Maistą sukramtykite kiek įmanoma geriau.** Gerai sukramtote, kai maistas ištirpsta burnoje ir jo nereikia nuryti, tik tuomet organizmas įsisavins visas reikiamas maisto medžiagas.
- **Maistą verta derinti.** Mėsą, žuvį, kiaušinius valgykite atskirai nuo didelio kiekio duonos, bulvių, makaronų ir kitų grūdinių kultūrų. Geriau valgyti su daržovėmis, ypač raugintais produktais.
- **Ant mėsos, žuvies, kiaušinių „nepilkite“ didelio kiekio vandens,** geriau atsigerkite likus 20 min. iki valgio.
- **Kiek galite, ribokite saldumynų kiekius.** Saldumynus valgykite ryte arba dieną, po valgio, jokia būdu ne vakare. Neužkandžiaukite saldumynais.
- **Mūsų maisto pagrindą pagal kiekį turi sudaryti daržovės.** Daržovių (žalių, virtų, troškintų) valgykite kuo daugiau, ryte, per pietus, vakare.

*Straipsnio autorius  
lektorius  
TOMAS LENART*

## Darbas su mintimis

### 1. Pokyčius darome mažais žingsneliais.

Ugdome naujus, gerus, ilgalaikius įpročius.

### 2. Pradėdami keistis, turime žinoti, ko siekiame.

Tik aiškūs ir įkvepiančius tikslus turintys žmonės juos pasiekia.

Įkvepianti ateities vizija, tikslas yra pagrindinė mūsų pokyčių varomoji jėga.

Išmokite bent kartą per savaitę pabūti su savimi, kad galėtumėte įvertinti tai, ką turite, kas jums teikia laimę, kas jums iš tiesų yra svarbu, apgalvoti savo tikslus, norus, ateitį, kurios norėtumėte.

## NAMŲ DARBAI

### Ką noriu pakeisti? Raštu atsakykite sau į klausimus:

1. Kaip aš vertinu, pagal 100 balų skalę, savo dabartinę savijautą, išvaizdą, sveikatą?
2. Kas man nepatinka mano išvaizdoje? Svoris, apimtys?
3. Kokios sveikatos problemos man trukdo džiaugtis gyvenimu? Galvos, nugaros, sąnarių skausmai, energijos trūkumas?
4. Kaip mano savijauta, išvaizda lemia darbingumą ir šeimos santykius?
5. Koks yra mano požiūris į save, pasitikėjimas? Kaip juos veikia mano fizinė būseną? Ar galiu dalintis gera nuotaika ir meile su artimaisiais?
6. Kokios baimės mane kamuoja?
7. Vaikai, anūakai, kokį pavyzdį jiems rodau? Ar norėčiau, kad jie susidurtų su mano problemomis?

### Kokia buvo mano situacija / savijauta prieš 5 metus?

Kaip aš jausiuosi ir atrodysiu po 5 metų, 10 metų, jei nieko nedarysiu?

### Ko aš siekiu, kokios ateities noriu? Susikurkite viziją ir atsakykite sau į klausimus, tarsi tai jau yra įvykę:

1. Kaip aš atrodau (svoris, išmatavimai, laikysena, oda, plaukai ir t. t.)?
2. Kaip jaučiuosi fiziškai? Kiek turiu energijos, jėgų, ką dabar galiu padaryti?

3. Koks yra mano gyvenimas? Ką galiu padaryti dabar, ko negalėjau anksčiau?
4. Kokia yra mano vidinė savijauta (pasitikėjimas savimi, ramybė)? Kas man teikia daugiausia laimės? Tai turi būti dalykai, kurie paskatintų su džiaugsmu ryte pakilti iš lovos. Žinojimas, kad šiandien prie jų priartėsite dar per žingsnelį, turi praskaidrinti dieną.
5. Kaip šie mano gyvenimo pokyčiai atsiliepė aplinkiniams? Kaip į mane žiūri artimieji, vaikai, mane supantys žmonės? Kuo atsidėkoju žmonėms ir pasauliui už gerą savijautą? Raskite nuotrauką asmens, į kurį norėtumėte lygiuotis.

### Kodėl man tai svarbu?

Gerai apmąstykite ir parašykite, kodėl jums tai yra svarbu. Ar, įgyvendinę šiuos tikslus, būsite 100 proc. patenkinti? Jei ne, grįžtate į pradžią ir kartojate visą procesą.

### Tikslą galite pasiekti tik tada, kai žinote, ko siekiate. Gerai gyventi galite tik tada, kai žinote, kas jums yra gerai. Laimingi būsite tada, kai žinosite, kas jums teikia laimę.

Vizijos kūrimas nėra vienkartinis veiksmas, tam reikalingas laikas. Turite išgryninti tai, kas yra iš tiesų svarbu, kas daro jus gyvą, ir atmesti visuomenės prietamus šablonus.

Gera vizija gimsta iš svajonių, vilčių ir įkvėpimų. Ji paliečia giliausias širdies kerteles, rezonuoja su jūsų vertybėmis ir troškimais, generuoja energiją veikti, skatina mokytis ir tobulėti, suteikia gyvenimo džiaugsmą per krypties ir prasmės suvokimą.

### Gerai įpročiai / pokyčiai ateičiai

1. Rytą pradėkite nuo stiklinės paprasčiausio vandens.
2. Ryte apsiprauskite vėdą šaltu vandeniu. Tai ne tik atgaivins jus, bet ir sustangrins, atjaunins veido odą.
3. Kiekvieną rytą skirkite laiko mankštai, net jei tai būtų 2–3 minutės.
4. Kiekvieną rytą prisiminkite ir apžvelkite savo gyvenimo tikslus.
5. Valgykite pusryčius. Tai padės išvengti persivalgymo vakare.

6. Jokių saldumynų ar vadinamojo šlamštmaisčio atsargų namuose ir darbe. Vietoj jų – daržovės, vaisiai, varškė, mėsa, žuvis, riešutai.
  7. Norite užkandžiauti? Stiklinė vandens + 10 pritūpimų / šuoliukų ar bet koks kitas judėjimas gerokai sumažins šį norą.
  8. Norite saldumynų? Tiks morka, obuolys, apelsinas, vanduo...
  9. Saldumynus valgykite tik su pietumis.
  10. Jokio TV, kompiuterio, žurnalo, laikraščio ir panašių blaškančių dalykų valgant.
  11. Prieš valgant 30–40 sek. intensyvaus sporto (šuoliukai, pritūpimai ir pan.). Tokia fizinė veikla sumažina alkio jausmą, padidina galimybę kontroliuoti apetitą ir mažiau suvalgyti.
  12. Vandens stiklinė 15 min. iki valgio sumažina apetitą.
  13. Šaukštas žuvų taukų ir linų sėmenų aliejaus po vakarienės padidina sotumo jausmą ir suteikia organizmui būtinų omega 3 riebiųjų rūgščių.
  14. Po valgio trumpa neintensyvi (30–40 sek.) mankšta padidina sotumo jausmą.
  15. Susidarykite asmeninį sveikų, naudingų produktų ir patiekalų sąrašą. Kai nebus minčių, ką valgyti, visada galėsite į jį žvilgtelėti.
  16. Visada virtuvėje turėkite sveikų ir naudingų produktų atsargų (jvairių košių, daržovių, vaisių, neriebių, baltymingų pieno produktų).
  17. Į parduotuvę eikite tik su iš anksto sudarytu sąrašu.
  18. Jei žinote, kad neapsieisite be saldumynų ar kitų vengtinų produktų, jų pirkite mažai, tik vienam kartui, jokių būdu nekaupkite atsargų.
  19. Mėgstate užkandžiauti? Vietoj užkandžio išgerkite vandens ir pajudėkite. Nepakanka? Visada po ranka turėkite sveikų užkandžių: vaisių, daržovių, džiovintų vaisių, medaus, graikinių riešutų.
  20. Iš ryto pasiruoškite vandeningų daržovių (morkų, kalafiorų, agurkų, pomidorų ar ridikų) užkandžiams (plastikinėje dėžutėje) į darbą. Kuo daugiau valgysite daržovių, tuo mažiau valgysite kito nereikalingo maisto.
  21. Gerkite vandenį, šiltą ar šaltą, su citrina ar be jos, atsakykite arba apribokite kavos, limonado ar kitų saldintų gėrimų kiekį.
  22. Jaučiatės alkani? Manote, kad organizmas badauja? Prieš valgydami pasisverkite.
  23. Išmokite reguliariai valgyti, nekentėkite, nebadaukite.
  24. Neturite laiko pietauti ar pusryčiauti? Pasiruoškite maistą iš vakaro, pasiimkite su savimi. Jokių būdu nepraleiskite pusryčių ir pietų.
  25. Kramtykite. Išmokite kramtyti, kol maistas ištirps burnoje.
  26. Valgykite mėsą, žuvį, kiaušinius su salotomis ar daržovėmis (ypač raugintomis), bet ne su duona, bulvėmis ar makaronais. Duona, bulvės, makaronai labai apsunkina baltymų virškinimą.
  27. Valgykite kuo daugiau žalių (nekeptų, neapdorotų produktų), mažinkite kepto, rūkyto, smarkiai perdirbto maisto kiekius.
  28. Skaitykite etiketes, pirkite mažiau cukraus ir mažiau riebalų turinčius produktus. Atidėkite į šalį produktus su skonio stiprikliais ir margarinu.
  29. Valgykite tik tiek, kiek įsidėjote į lėkštę. Jei norite papildyti, palaukite 15 min. Papildykite lėkštę tik tuo atveju, jei vis dar jaučiate alkį.
  30. Pratinkitės po 18 val. nepersivalgyti. Vakare geriausiai tinka vaisiai ir daržovės.
  31. Patyrėte stresą? Eikite pasivaikščioti, pasportuokite, išsimaudykite po dušu, šiek tiek užkąskite. Jokių būdu nemalšinkite streso maistu.
  32. Susitinkate su draugais? Susitinkite ne kavinėje, o eikite pasivaikščioti. Pasiimkite arbatos, atraskite naujų vietų, takų. Bus smagiau, pigiau ir sveikiau.
  33. Pratinkitės eiti miegoti iki 22–23 val. Vėliau nei įprastai gulantis dažniausiai atsiranda noras užkąsti, silpnėja savikontrolė.
  34. Raskite mėgstamą fizinę veiklą, kuri teiktų ne tik sveikatą kūnui, bet ir malonumą ar poilsį protui.
  35. Sudarykite dalykų, kurie teikia laimę, sąrašą.
  36. Atsisakykite ar apribokite įsipareigojimus, kurie jums neteikia laimės.
  37. Padėkite kitiems. Ne dėl naudos sau, o dėl to, kad tiesiog galite padėti.
  38. Sudarykite jus supančių žmonių gerų savybių sąrašą.
  39. Kas vakarą pagalvokite, už ką šiandien galite būti dėkingi, kas buvo gero.
  40. Išmokite kuo dažniau užduoti sau klausimą: ar tai, ką darau, artina mane prie tikslo?
- Keisdami save, ne kliaukitės valia, o kurkite aplinką, kuri padėtų jums keistis. Mažinkite pagundų aplink save kiekį ir didinkite galimybių geriau elgtis kiekį. Atraskite naujų užsiėmimų, draugų ir veiklų.
- Ir niekada, niekada, niekada nepasiduokite. Sėkmės!

*Straipsnio autorius lektorius*  
**TOMAS LENART**

## LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJOS KLUBŲ IR BENDRIJŲ ADRESAI

### LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA

Taikos al. 11, LT-35148 Panevėžys  
El. p. [artritas.laa@gmail.com](mailto:artritas.laa@gmail.com); [www.arthritis.lt](http://www.arthritis.lt)  
Prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė  
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 Laimutė Mituzienė  
Mob. 8 687 81386

### „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-35148 Panevėžys  
El. p. [a.r.a.artritas@gmail.com](mailto:a.r.a.artritas@gmail.com)  
Direktorė Danutė Elžbieta Žagūnienė  
Mob. 8 684 06281

### 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 Brazdžiuvienė  
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),  
[maryteb57@gmail.com](mailto:maryteb57@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



Redakcija: Danutė Elžbieta Žagūnienė, prof. dr. Jolanta Dadonienė, dr. Rūta Sargautytė, Aldona Paliomienė, Zita Vlaščenko, Romutė Udrakienė, Zita Laimė Kalvėnienė, Zosė Širvaitienė, Albina Juozapavičienė, Albina Bražiūnienė, Birutė Vilutienė.  
Redakcijos adresas: Lietuvos artrito asociacija, Taikos al. 11, LT-35148, Panevėžys, 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)