



ISSN 2029-6215

artritas

LIETUVOS
ARTRITO
ASOCIACIJA

2014 m. birželis
Nr.26(27)

Numeris išleistas 2014 m. neįgaliųjų socialinės integracijos programos ir rėmėjų lėšomis



*Vasaros naktį,
Dega regimai,
Švytinčia liepsa,
Joninių laužai...
Paukštis vėl užgieda,
Paryčiuij vaiskiam,
Akys taip nušvinta,
Regis vėl matai...
Kaip tą pirmą kartą,
Aušrą pasitikus,
Taip širdis virpėjo,
Laimę susitikus...*

M.J.



9772029621009

M.J.



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



KVIEČIAME

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

Skambinkite ir rašykite šiuo adresu:

LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA,
Prezidentė
Ona Stefanija Telyčėnienė.
Žygimantų g. 9,
LT-01102 Vilnius.
Tel. (8 5) 2312249,
mob. 8 675 280 89
Faksas (8 5) 2123073,
el. paštas:
artritas@mail.lt
www.arthritis.lt

NACIONALINIAM EULAR NARIUI

Kilchberg, 2014 m. birželio 6 d.

EULAR rinkimų kampanija į Europos Parlamentą 2014 m.

Brangūs Europos rinkimų kampanijos rėmėjai,

Jūs dalyvavote EULAR rinkimų kampanijoje 2014 m. ir man garbė pasidalinti su Jumis pirmaisiais rezultatais.

40 nacionalinių EULAR narių organizacijų padėjo EULAR susisiekti su kandidatais į Europos Parlamentą. Buvo malonu matyti nacionalinių pacientų, mokslininkų, sveikatos priežiūros profesionalų organizacijų iniciatyvumą – bendradarbiaujant mums pavyko kartu kreiptis į kandidatus.

Mūsų duomenų bazėje buvo užregistruota 1980 kandidatų į Europos Parlamentą. Džiaugiamės, jog beveik 14% iš jų užpildė mūsų klausimyną. Tai puikus rezultatas. EULAR ir Jūs asmeniškai susisiekėte su kandidatais, kurie panorą daugiau

sužinoti apie reumatinės ir raumenų skeleto sistemos ligas bei pranešė apie savo paramą ateityje.

Su 52 naujai išrinktais Europos Parlamento nariais, kurie užpildė mūsų klausimyną arba asmeniškai patikino apie savo paramą, galėsime Europos Parlamente 2014-2018 m. sudaryti rėmėjų grupę. Sieksime Jus įtraukti į mūsų veiklą ir plėtoti mūsų pasiekimus Briuselyje.

EULAR vardu dėkoju už Jūsų paramą. Bendradarbiaudami galime pasiekti daugiau.

Pagarbiai,

Prof. MAURIZIO CUTOLO

EULAR prezidentas

ILAR Valdybos Komiteto pirmininkas

2014-05-13 Nr.27

Lietuvos Respublikos Sveikatos Apsaugos Ministrui

Vyteniui Povilui Andriukaičiui

Vilniaus g. 33, LT-01506, Vilnius, Lietuva

Dėl Pasaulio sveikatos susirinkimo ir nutarimo dėl Pasaulinės psoriazės dienos

Gerbiamas Ministre,

Ateinančio 67-ojo Pasaulio sveikatos susirinkimo (PSS) metu, vyksiančio Ženevoje 2014 m. gegužės mėnesio 19-24 dienomis, Pasaulio sveikatos organizacijos šalys narės balsuos dėl Pasaulinės psoriazės dienos nutarimo.

Šis nutarimas, siūlomas PSS vykdomosios valdybos, yra svarbus žingsnis kovoje prieš psoriazę, lėtinę ligą, kuri pažeidžia daugiau nei 4% išsivysčiusių šalių populiacijos. Minėto nutarimo priėmimas, kuris taip pat yra remiamas psoriazės asociacijų tarptautinės federacijos, padėtų geriau įvertinti šių ligų socialinį ir ekonominį poveikį. Taip pat svarbu, jog tai paskatintų iniciatyvumą mažinti ligų naštą individams ir visuomenei.

Visai reumatinių bei raumenų ir skeleto sistemos ligų bendrijai ypač svarbu, kad PSO šalys narės paremtų šį nutarimą Pasaulio sveikatos susirinkime. Kaip Jūs tur-

būt žinote, iki 42% žmonių, sergančių psoriaze, suserga ir psoriazinio artritu; tai būklė, kuri „sukelia sąnarių skausmą, sukaustymą ir patinimą ir gali lemti ilgalaikes deformacijas ir invalidumą“, kaip pažymėta PSO nutarimo projekte EB133.R2

Lietuvos reumatologų asociacija ir Lietuvos artrito asociacija (pacientų organizacija) yra susirūpinusi dėl skirtingo įvairių reumatinių bei raumenų ir skeleto sistemos ligų poveikio mūsų visuomenei, įskaitant ir psoriazinio artrito, kaip ir dėl nepakankamo šių ligų supratimo ir įvertinimo.

Dėl minėtų priežasčių norėtume paraginti Lietuvos delegaciją balsuoti už šį nutarimą, kuris reikšmingai padėtų sumažinti šių lėtinių būklių milžinišką naštą Lietuvoje ir pasaulyje.

Tikimės, kad Jūs, Sveikatos apsaugos ministras, pasidalinsite žiniomis ir sutiksime paremti šį nutarimą, kuris bus naudingas ir Lietuvos žmonėms.

Dėkojame Jums iš anksto už Jūsų dėmesį.

Pagarbiai

JOLANTA DADONIENĖ

Lietuvos reumatologų asociacijos pirmininkė,

ONA STEFANIJA TELYČĖNIENĖ

Lietuvos artrito asociacijos prezidentė

Reumatinės bei raumenų ir skeleto sistemos ligos

Šios ligos apima visas skausmingas raumenų ir skeleto sistemos būkles. Skiriama daugiau kaip 200 skirtingų ligų, nuo įvairių degeneracinių sąnarių ir minkštųjų audinių sutrikimų iki osteoporozės, nuo artrito iki sisteminių jungiamojo audinio ligų. Reumatinės būklės pažeidžia

sąnarius, sausgysles, raiščius, kaulus ir raumenis. Skausmas, patinimas ir sukaustymas yra dažni simptomai. Kai kurios reumatinės ligos pažeidžia ir vidaus organus.

Reumatinės bei raumenų ir skeleto sistemos ligos yra dažniausia nedarbingumo, darbo praradimo ir ankstyvo neįgalumo priežastis, dėl jų Europos Sąjungoje kenčia daugiau nei 120 milijonų žmonių.

P.S. Dėl pritarimo rezolucijai 2014-05-30 (1.1.20-422)-10-5152 į 2014-05-13 Nr.27. www.who.int

Sveikatos apsaugos ministerija išnagrinėjo 2014 m. gegužės 13 d. raštą Nr. 27 „Dėl Pasaulio Sveikatos Susirinkimo ir nutarimo dėl Pasaulinės psoriazės dienos“, kuriuo prašoma, kad Lietuvos delegacija, dalyvaujanti 67-ojoje Pasaulio sveikatos asamblėjoje, vykusioje Ženevoje 2014 m. gegužės 19-24 dienomis, balsuotų už Pasaulinės psoriazės dienos rezoluciją.

Atsakydami informuojame, kad Jūsų prašymas buvo perduotas Ženevoje buvusiems Lietuvos delegacijos nariams, kurie 2014 m. gegužės 23 d. vykusio rezolucijos dėl Pasaulinės psoriazės dienos svarstymo metu išsakė Lietuvos pritarimą jai. Rezolucija yra priimta.

Pažymime, kad visos 67-osios Pasaulio sveikatos asamblėjos metu priimtoms rezolucijoms bus paskelbtos Pasaulio sveikatos organizacijos internetiniame tinklapyje www.who.int.

VYTAUTAS BAKASĖNAS

LNSS koordinavimo ir sveikatos priežiūros įstaigų valdybos direktorius, laikinai vykdamasis ministerijos kanclerio funkcijas

Kai aš jaunas, aš einu pas daktarą, o kai senas – pas filosofą...

RESPUBLIKINĖ ARTRITO KONFERENCIJA „SĄNARIŲ LIGOS: NAUJAS POŽIŪRIS Į TRADICINIUS IR NETRADICINIUS GYDYMO BŪDUS“ įvyko 2014 m. balandžio 25 d. UAB „Pirmas žingsnis“ konferencijų salėje, Raudondvario pl. 150, Kaune.

Konferencijos organizatoriai: Lietuvos artrito asociacija – prezidentė Ona Stefanija Telyčėnienė, asociacija „Šviesuva“ ir UAB „Pirmas žingsnis“ direktorius Algimantas Astrauskas.

Karlas Gustavas Jungas, šveicarų psichiatras psichologas, analitinės psichologijos kūrėjas, cituodavo vieną

įdomų kiniečio posakį: „Kai aš jaunas, aš einu pas daktarą, o kai senas – pas filosofą.“

Konferencijoje dalyvavo tradicinės bei netradicinės medicinos specialistai: akademikas Jurgis Brėdikis, prof. dr. Asta Baranauskaitė - Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninės Kauno klinikų Reumatologijos klinikos vadovė; prof. habil. dr. Romas Jonas Kalesinskas - Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninės Kauno klinikų Ortopedijos ir traumatologijos klinikos vadovas; dr. Dainius Butvilas - D. Butvilo klinikos vadovas, akupunktūros specialistas, LSMU lektorius, atsakingas už



Konferencijos vedantieji: Ona Telyčėnienė ir Algimantas Astrauskas

akupunktūros specialistų rengimą, Rytų medicinos studijas; Danutė Kunčienė - "Žolinčių akademijos" prezidentė. Aleksandras Žarskus, Kauno tautinės kultūros centro lektorius, etnografas, skaitė išties revoliucingą pranešimą „Pasaulėžiūra, sveikata ir likimas“. Jis teigė, kad liga, šiuo atveju – reumatinės ligos – duodamos žmogui kaip galimybė pažinti save, savo galimybes. Luošumas, pagal A.Žarskų, neturi būti šalinamas operaciniu būdu. Lektorius pasakojo, kad pats leido progresuoti reumatinei ligai, iškentė kelis mėnesius trukusius skausmus, kol pagaliau uždegimas pasitraukė: pats organizams įveikė ligą.

Danutė Kunčienė pasakojo apie gydomasias žoles, pertraukos metu - diktavo receptus.

Renginyje dalyvavo Kauno mero patarėjas Zenonas Abramavičius.

Akademikas Jurgis Brėdikis pateikė vertingų žinių, kvietė žiūrėti į savo organizmą ne kaip į atskirų dalių dėlionę, bet į žmogų - aukšto lygio dvasinio ir fizinio lygmens turėtoją, kuris sirgdamas neturi pasiduoti depresijoms bei apatijai...

Visi lektoriai buvo patyrę, kompetentingi, pranešimai buvo įvairūs, ypač šiuolaikiški, nušvietė ligų gydymą, tyrimus, alternatyvius gydymo metodus bei priemones skausmui ar neįgalumui mažinti.

Koncertavo Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos moterų vokalinis ansamblis „Viltis“, vadovas Arvydas Paulauskas. Skambėjo nuoširdžios ir gražios dainos.

Konferencija vyko sausakimšoje salėje. Dalyvavo arti 300 žmonių. Dauguma žymėjosi pastabas, kalbino lektorius po paskaitų, konsultavosi. Foje veikė įvairios prezentacijos.

Kauno kolegijos studentai ir dėstytojos viso renginio metu dalijo bukletus, mokė kaip mankštintis, atlikti savimasažus.

Į konferenciją atvyko atstovai iš visos Lietuvos. Sergantieji ta liga yra susivieniję į Lietuvos artrito asociaciją, kuri turi per dešimt klubų ir bendrijų. Asociacija leidžia

savo laikraštį. Šiandien yra daug negandų, kurios kamuoja artritą sergančius žmones. Sergantieji reumatoidinio artrito ligomis sudaro 20 proc. pacientų, joms gydyti skiriama vos 2 proc. lėšų. Dėl šios ligos daug žmonių tampa neįgaliaisiais. Lietuvoje apie 22 500 žmonių kenčia nuo reumatoidinio artrito (RA). Vien tik dėl jo nedarbas Lietuvos ekonomikai kainuoja 350 mln. litų per metus. Net pusė nedarbingumo pažymų išrašoma sergantiems kaulų- raumenų sistemos ligomis, nedarbingumas Lietuvai atsieina apie 1,8 mlrd. litų. Mitas, kad tai senų žmonių liga, jau pasenęs. Dažniausiai serga 35 – 45 metų žmonės. Tenka apgailėstauti, tačiau daugiausia serga moterys. Artrito asociacijos prezidentė Ona Stefanija Telyčėnienė pažymėjo, jog šie ligoniai pastoviai kenčia skausmus, tampa neįgaliais, tačiau valstybės rūpestis jais ne tik nedidėja, o mažėja. Beveik neliko reumatologų buvusiose apskrityse, o šeimos gydytojai negali laiku diagnozuoti ir paskirti jiems tinkamo gydymo. Sergantys artritu išvaryti iš neįgaliesiems skirtų automobilių stovėjimo aikštelių, nors aikštelėse būna laisvų vietų. Sunku įsigyti iškraipytoms kojoms pritaikytos avalynės, nepaprastai sumažėjo reabilitacijos paslaugų teikimas, ypač vaikams, nors, kaip teigia reabilitologai, ligonių kasos nepanaudoja tam numatytų lėšų. Net 57 procentams apklaustųjų svarbiausias noras - sumažinti skausmą. Nuo šios ligos netenkančių darbingumo žmonių procentas vis didėja, o lėšos gydymui net sumažėjo. Dėl padidėjusio nedarbo, kokio nebuvo nuo nepriklausomybės laikų, net turintiems nedidelę negalią problema susirasti darbą. Duomenys rodo, kad vienas iš penkių žmonių jau turi vienų ar kitų su reumatinio artritu susijusių negalavimų. Vis dėlto esame dėkingi sveikatos sergėtojams ir politikams už sunkių reumatinių ligų gydymui atsivėrusias ypatingas galimybes atsiradus biologinės terapijos vaistams, tačiau dėl jų brangumo šį gydymą gauna tik apie 940 žmonių - vienas procentas tų, kuriems tokio gydymo reikia. Kitose šalyse tokį gydymą gauna 20 – 30 procentų pacientų. Kai nepadeda vaistai, gelbs-



Dalyviai salėje

ti ortopedinės procedūros, chirurginiai gydymo būdai.

Reumatinės ligos nutiesia kelią ir pas ortopedus...

Neatsitiktinai šios konferencijos iniciatorius – UAB „Pirmas žingsnis“ direktorius ir asociacijos „Šviesuva“ prezidentas Algimantas Astrauskas. Jis pasakojo apie įmonę, pristatė aktualius ortopedijos gaminius ir slaugos priemones. UAB „Pirmas žingsnis“ - socialiai jautri įmonė. Noras padėti žmogui realizuojamas įvairiausiais ilagalais paramos projektais. Sunku būtų išvardyti įmonės įvykdytus labdaros ir socialinius projektus gydytojų ir pacientų, neįgaliųjų organizacijoms, mokykloms, sportui. Įvairūs partnerystės projektai vykdomi su daugiau kaip 200 įvairių organizacijų, tokiu būdu nuolat vyksta dialogas su įvairiomis socialinėmis bei verslo grupėmis. Dialogo rezultatai integruojami į verslo sprendimus: rengiamos konferencijos, seminarai, įvairūs mokymai, susitikimai. Visi šie darbai yra didžiulė prasidedanti socialinė sveikatinimo akcija, kuri turėtų apimti visus Lietuvos miestus.

Socialinė akcijų svarba yra neįkainojama ir reikalaujanti daug intelektualinio darbo bei papildomų investicijų į programų kūrimą bei realizavimą. „Pirmas žingsnis“ - profesionalus kolektyvas, bendradarbiaujantis su visomis Kauno gydymo įstaigomis ir daugeliu kitų Lietuvos gydymo ir reabilitacijos įstaigų, vykdančių prevencines programas vaikų ir suaugusiųjų stuburo ir pėdų deformacijoms išvengti. Asortimentas platus, gaminama per 100 pavadinimų ortopedijos gaminių. Strategijoje - siekis tapti vertinamu vietos bendruomenės nariu/partne-

riu: jau pats įmonės veiklos pobūdis diktuoja glaudžius ryšius su daugeliu socialinių partnerių visoje Lietuvoje. Kuriami bei tobulinami produktai, paslaugos, pritaikyti asmenims su negalia, senjorams ir pan.; šie gaminiai sudaro apie 70% visos produkcijos.

Jau 2009 m. ir 2010 m. buvo surengtos dvi konferencijos tema „Ortopedijos specialistų bei socialinių darbuotojų bei seniūnijų atstovų bendradarbiavimo klausimai bei perspektyvos“. Konferencijų organizatoriai: tuometinis A. Astrausko „Pirmas žingsnis“, tuometinis KA Socialinių reikalų, kultūros bei sporto departamentas ir Vytauto Didžiojo universitetas. 2011 m. įvyko 3 tęstinės konferencijos „Pagalba asmenims su negalia: realybė, problemos, galimybės“. Rengiant ir įgyvendinant prevencinius sveikatinimo projektus, reikšmingą vaidmenį vaidina 2009 m. įkurta švietėjiška asociacija „Šviesuva“. Vyksta dialogas su įvairiomis verslo grupėmis, bandant kartu spręsti įvairius uždavinius socialinio darbo srityje. Renginiuose lankosi daugelio neįgaliųjų organizacijų: Artrito, Diabeto, Onkologinių ligonių ir kt. – nariai. Vyksta pastovus visuomenės sveikatos švietimas: paskaitos, susitikimai su įvairių neįgaliųjų organizacijų nariais, stengiamasi kuo daugiau suteikti visuomenei žinių sveikatos, socialinio darbo, slaugos srityje. Konferencijos suvienijo garbius medikus bei jų pacientus: tik suvienijus pastangas gali būti kuriama gerovės visuomenė, kurios visi taip norime.

Parengė dr. VALENTINA ŠEREIKIENĖ

Liaudies išmintyje - žolelių pagalba sąnariams

Kas mums nutiko, kad nusigręžėme nuo palaikymo, kurį duoda krašto žolės ir žolynai, krūmai, medžiai, jų šaknys, žiedai, vaisiai ir syvai? Per amžius gimtinės augalai lydėjo kiekvieną žmogaus žingsnį – nuo kūdikiško ropojimo iki senatvės išminties. Be žolynų neapsieidavo nei vestuvės, nei krikštynos, nei laidotuvės. Kodėl pradedame pamiršti?

Mes, žolinčiai, vedami mūsų didžiųjų mokytojų: kun. Jurgio Ambraziejaus Pabrėžos, Vydūno, hab. m. dr. Eugenijos Šimkūnaitės, Tėvo Stanislovo ir kitų, norime perteikti jų mokymus. Kun. Jurgis Pabrėža daugiau nei prieš 240 metų per pamokslus mokė, kaip turėt gerą sveikatą ir šeimą, kaip dera elgtis, kaip maitintis, dorybes auginti ir gamtą pažinti. Lietuvos kultūros istorikai negali neminėti kunigo, kaip ryškaus pavyzdžio, pasišventusio vienam iš svarbiausių švietimo epochos tikslų – ištrauk-

ti visuomenę iš tamsos. Jis siekė tobulesnės visuomenės, auklėdamas ir šviesdamas liaudį, kartu reikalaujamas teisingo ir moralaus elgesio. J. Pabrėžos pamokslai persunkti susirūpinimo moralės problemomis ir žmogaus sielos tobulinimu, kupini labai praktiškų naudingų patarimų teisiniais, medicinos, psichologijos it kt. klausimais. Pavyzdžiui, aiškino žmonėms, kaip atskirti tikrą daktarą nuo šarlatano. Visų pirma pataria sužinoti, ar tas daktaras studijavo mediciną, ar turi vyriausybės leidimą gydyti žmones. Daktaro gerumą galima pažinti iš to, kaip jis teiraujasi apie ligą, ar prižadėjęs viską padaro, ar pernelyg nesigiria ir primygtinai neįtikinėja išgydysiąs ligonį. Gero daktaro nereikia atsisakyti.

J. Pabrėža yra sakęs pamokslą „Apie reikalą storotis ir užlaikyti sveikatą savo“. Jame valstiečius mokė laikytis švaros, nors ir kokiame varge begyventų, stengtis, kad

oras troboje būtų grynas ir švarus – tam reikia jas vėdinti ir vienoje troboje su gyvuliais negyventi, neapsileisti parazitais, dėvėti švarius rūbus, naudoti švarius nepriskretusius indus, dažniau prausti ir maudytis, nes tai stiprina sveikatą, rengtis nei per šiltai, nei per šaltai, nedirbti per jėgą, sveikam negulėti viename patale su sergančiu. Pataria kaip maitintis. Prašo laikytis saiko, valgyti paprastus valgius, saldumą ir aštrumą naudoti su saiku. Svarbiausia sąlyga sveikatai išsaugoti jis laiko sielos ramybę, kurią pasiekti padeda savo pareigų vykdymas, Dievo meilė. Perspėja, kad sveikatai kenkia per didelis jausmingumas, aistros, išgąstis, ilgas liūdesys, ištvirkavimas, girtavimas. J. Pabrėža sako, kad susirgus būtina rūpintis gydymu. Jo nuomone, susirgę žmonės daug kur galėtų patys sau padėti ir patys save gydyti, bet tam reikia tam tikrų žinių – pažinti ligą, jos priežastį, žinoti gydančių augalų, gyvių ir metalų (pvz. geležies, vario, gintaro, šungito ir kt.) savybes. Bet to nežinant kreiptis į gydytoją. Svarbiausiu jo informacijos šaltiniu buvo medicinos veikalai. Pamoksluose kunigas cituoja L. Pežyno knygą „Valsiečių gydytojas“, kuri buvo išleista 1793 m. su 27 puslapių priedu „meilės ligoms“. Kretingoje Vienuolyno bibliotekoje buvo trys medicinos knygos: be jau minėtos, Varšuvoje pijorų rūpesčiu išleistas P. Tysoto vertimas iš prancūzų kalbos „Patarimai liaudžiai apie sveikatą“, knyga apie žolių naudojimą medicinoje, S. Blankardo, kuris gyveno ir rašė XVII a. lotynų kalba; daug iš šio autoriaus veikalų kunigas turėjo susikonspektavęs ir stengėsi pagelbėti žmonėms. Jo bibliotekoje buvo nemažai medicinos literatūros.

Turime nusilenkti žemaičių kunigui, pamokslininkui, pasaulinio lygio mokslininkui, liaudies gydytojui, peržengusiam vienuolyno sienas. J. Pabrėža priklausė tai kartai, kuriai buvo būdinga siekti didžiausios pilnatvės, nesupriešinant dvasinio ir racionalaus gyvenimo. Siekė sujungti tuos du dėmenis -- savo paties gyvenime ir mokė ganomuosius gyventi nepažeidžiant pasaulio darnos. Jo tikslas buvo gerai pažinti augalų vaistingąsias savybes ir ne tik pačiam jais gydyti, bet išmokyti kitus juos pažinti ir jais gydytis. Veikalo „Botanika arba Taislius Auguminis“ įžangoje rašo: „Oi kaip tai būtų labai gerai, kad žemaičių ūkininkai pažintų vaiskesnes augimes, o dar neabejotinai, ale tikrai. Tuokart galėtų sugadlyviausias prie kokio tai vartojimo dėl savęs rinkti ir ant reikalo kovoti, o vodijančių sergėtis. Tai ta buvo priežastis, jog pradėjau geisti žemaitiškame liežuvyje parašyti augminyčią, kurioje galėtų pramokti pažinti ir dalinti augmes, apygardoje savo pašalio augančias“.

Vaižganto atsiminimuose rašoma apie Pabrėžos gy-

dytojavimą : gydė kuo ne vienomis žolelėmis, 28 celės numeris visada kvepėjo žolelėmis, gydydavo podagrą, sergančius deformuojančiu poliartritu, skleroze ir druskų nusėdimą. Įduodavo juosvų ar juodų džiuvėsėlių. Receptas: 2/3 rupių miltų, 1/3 grūstų guveinių. Ligoniai sustiprėdavo ir sveikdavo. Už tai neįmdavo atlygio.

Kunigo veikalai gražina žmogų į gamtą, į jo gyvybę ir sveikatą saugančius aruodus. Lietuvių kalba išleido mažus rankraščius „Apie kraujažolę“, „Apie slogas plaučių“, „Apie slogas nosies“, „Apie kosulį“, „Apie dusulį ir slogas smaugiančias“. Jis rašė: „Skiriu savo darbą naudai ir gelbėti sveikatai tų, kurie neturi arti vaistinės bei galimybės pasitarti su gydytojais ir ne tik gyvendami skursti, bet ir per anksti mirti turi“.

Galima tik spėlioti ir įsivaizduoti -- rašo Viktoras Gidžiūnas - kiekai ligonių jis padėjo fiziškai ir dvasiškai, kiek ašarų per savo gyvenimą nušluostė, kiek skausmų palengvino. Iš gamtos ir medicinos mokslų įgytomis žiniomis patarnavo sveikiems ir sergantiems savo krašto žmonėms.

Ne mažesnę palikimą gavome iš habilituotos mokslų daktarės Eugenijos Šimkūnaitės, kuri visą gyvenimą domėjosi liaudies medicina, rinko gydymo receptus, užrašė ir apibendrinusi palygino su kitų tautų tradicine medicina. Sukaupusi didžiulę patirtį dalijosi su visuomene, skaitė paskaitas, vedė ekspedicijas, rašė straipsnius, kalbėjo per radiją ir televiziją. Parašė per 800 mokslinių straipsnių.

Knygose „Gyvenimas be tablečių“, „Gyvenimo receptai“ užrašyta per šimtas receptų, kai kuriuos lengvai galima sau sutaisyti sopei mažinti.

Visaip šnekama apie vaistinguosius augalus: vieni mano, kad žolelės nei pakenks, nei padės, ir galima vartoti vos ne glėbiais, kiti įsitikinę, kad nuo rimtos ligos gali gelbėti tik žolės. Palikime stebuklus ramybėje. Vaistingų augalų negalima vartoti, kada tik užsimanius. Staigiams susirgimams gydyti geriau tinka greičiau ir stipriau veikiančios priemonės - išgrynintos įvairių augalų veikliosios medžiagos, o chroninėms švelniau veikiančios įvairios augalinės žaliavos. Gydant daugelį nervų, širdies, kraujagyslių sutrikimų, augalinės kilmės priemonės nepakeičiamos.

KELETAS PATARIMŲ IŠ DAKTARĖS UŽRAŠŲ

Esant judėjimo sutrikimams --- priežastys gali būti įvairios, tad ir vienodos pagalbos negali būti. Tik reikia įsisąmoninti, kad sutrikimas –tai didelis nepatogumas, o ne kokia katastrofa. Pravers ir raminančios priemonės, kol tai suprasime. Labai atsargiai reikia elgtis su skauda-

mais sąnariais. Juose gali būti reumato ar podagros procesas, paūmėjimo metu reikalinga ramybė, o kai procesas sulėtės, galimas ir vidutinis ar intensyvus masažas. Gali būti druskų - ataugų. Jeigu nepažeista kremzlė, galima ir gan intensyviai masažuoti. Labai ribotas masažas esant kaulų išretėjimui. Tinka tik glostymas, patepimai. Jei nežinote priežasties, bet stipriai skauda ir trukdo miegoti, judėti, visada rinkitės ką švelnesnio. Daktarė siūlo pasidaryti kramtalo: susimaišyti valerijono šaknų su kmynų ar krapų sėklomis. Valerijonų turi būti 3-4 kartus daugiau. Dar galima pridėti kiekio šaknų. Per dieną kelis kartus po žiupsnelį sukramtyti ir sučiulpti, kol nebus kvapo ir skonio. Liekanas išspjauti. Prieš miegą būtina. Ir pasigaminti degtinės arba aliejaus ištrauką iš gailių, kiečių, apynių. 4 šaukštus mišinio, pridėtus vieną šaukštą mėtų, užpilti 0,5 l skysčio, laikyti šiltai vieną savaitę vis suplakant. Jeigu vyrauja trombozės pridėti geltonžiedio barkūno arba stumbražolės, gardunytės. Gali praversti vandeninė kaštonų ištrauka. Taip pat tarkuotų bulvių kompresas. Piktybinių sanarių pakitimų atvejais geriau tiks drignių, ugniažolių, apynių, mėtų, katmėtės ištraukos. Gali praversti lengvas šildomas kompresas be plėvelės. Tuberkuliozinių sutrikimų atvejais gali tiktį lengvi trynimai su jonažolėmis.

Labai gražiai aprašoma vantų galia, ypač turint sąnarių sopes. Sako: gera vanotoja taip išmiklina kaulus, kad visi sąnarių skausmai dingdavo. Pasakojama, kad pirtyse mokėta ir kuprotą ištiesinti, surakintus kaulus atleisti, sąnariams lankstumą sugrąžinti. Kad geriausia vanotojui negali būti geros pirties be vantos, o vantos toli gražu nevienodos. Universaliausia beržinė - jaunam ir senam. Kai oda smulkiomis puškeliais keliasi tiks baltalksnio, juodalksnio, ąžuolo šakelės. Jei oda dedervine serga ar grybeline liga - tai gluosnio ar karklo šakų, iš blindžių ar net drebulių gerai, nes šių augalų žievėje salicilo junginiai, o jų bijo grybeliai. Sveikai, švelniai odai, lepiai - liepų tiko. Kadaginė vantelė tik išvanotus sąnarius, kai įtrindavo tepalais, švelniai paplakdavo. Tinka ir eglinė ir pušinė. Jos mažiau duria ir labai tinka raumenų skausmams malšinti. Būna kai tikros ligos sąnarius suka, skauda - tai kiekio vanta tikrai nepakeičiama. Vantoms pjauti gerai ūgtelėjusius kiečius žydėjimo pradžioje.

Beržinės, kietinės, gluosninės, drebulinės vantos gali praversti vietoje vaistažolių vonios. Dar nesenai mėgome dilgėlių vantas. Išperia sąnarį ir skausmas kuriam laikui dingsta. Bet negalima turintiems aukštą kraujo spaudimą, širdininkams, alergikams.

Skaudamą sąnarį esant reumatui nakčiai aprišti padraskytu kopūsto lapu. Vietoj kopūsto lapo galima pri-

rišti retoko audinio maišelį, pripildytą rupiai kapotų pušies spyglių, čiobrelės ar raudonėlio žolės, ajero lapų, jei labai skauda ir apynių spurgų ir būtinais kiekio žolės. Toks sausas kompresas, dar prieš užrišant kiek pašildytas, irgi ne tik skausmą malšina, bet trupučiuką gydo. Sausą kompresą galima pakeisti karštomis aplikacijomis. Šaukščio, beržo, ajero lapus, sumaišytus su vingiorykštėmis, čiobreliais, rupiai susmulkinti, užplikyti, kad būtų tiršta, nevarvanti putra. Tada uždėti ant skaudaus sąnario, uždengti plėvele, lengvai aprišti. Porą valandų laikyti šiltai, skausmas atlėgs. Vietoj vaistažolių tinka sumalti kaštonų vaisiai.

Iš anksčiau pavardintų vaistažolių nuoviro, trintas bulves ar degtine praskiedus nuovirą - dėti kompresus šildomuosius, aprišti vilnoniu arba kailio gabalu. 4 - 6 val. laikyti.

Reumatas - uždegimo liga, ir saugotis nuo jo šalia antibiotikų tinka aviečių stimbai, bruknių lapai, vingiorykštės, našlaitės arbatos.

Labai gerai būtų, jei nei sirgti, nei gydytis, nei vaistažolių rinkti nereikėtų. Gaila taip nėra. Tenka pagalvoti, kokių gi savai namų vaistinėlei reikėtų. Ir būtina reikia prisiminti, kad nei vaistažolės pakeičia vaistus, nei vaistai-vaistažoles, jie kiekvienas tėra gydomųjų priemonių dalis, gerai veikia, kai gerai suderinti.

Susižeidus, nudegus, pragulai, varikozinei opai sutvarstyti tinka kiminas, jonažolė, ugniažolė, morka, vingiorykštė.

Diabetikams - mėlynės žolė, juodojo serbento lapai, erškėčiai, šermukšniai, perluotis, dirvinis dobilas-kačiukas.

Suviduriavus - ąžuolo gilės, alksnio kankorėžiai, sida-bražolė, mėlynės uogos, vingiorykštė, čiobrelis.

Kietiems viduriams - šunobelės vaisių, rūgščios žolės, šaltkėsnio žievė.

Virškinimo sulčių gamybai sutrikus gelbės kartumynai: pelynas, puplaiškis, gyslotis, kiaulpienė, trūkažolė.

Sklerozei - rykštenė, šalpusnis, našlaitės.

Tulžį varantys, kepenų darbui pagerinti - rykštenė, medetka, šlamutis, ajero lapai, čiobrelis, raudonėlis, kmynai, krapai, mėtos.

Kai peršalome, angina gerklę veržia - skalauti jonažole, kraujažole, ajeru, medetka, čiobrelis, raudonėlis, našlaite, vingiorykšte.

Nuo nervų, kai dabartiniai laikai juos suėda - bijūnai, sukatžolė, kietis, valerijonas, baltažiedė notrelė, kmynas, krapas.

Darbštuoliui motorėliui - širdelėi - gudobelės, našlaitės, pakalnutės. Kai širdelė pradeda permušinėti, ne-

galuoti, tiks ir lengvas širdies masažas. Palėtinimui gali būti su šiais augalais skystis: apyniai, krapai, gelsvė, gudobelės žiedai. Kai pagreitinti - čiobreliai, pušies spyglių, kai skausmą gniaužiantį nuraminti - barkūnas, gailis, kietis, ajeras.

Ne mažiau svarbu, koks kiekis leistinas vaistažolių. Suaugusiam, jei nenurodyta gydytojo, skiriama 5-6 gramus (kupinas valg. šaukštas) kurios vaistažolės ar mišinio. Senstantiems ir vaikams –atitinkamai mažiau. Nes kiekvienoje paprastutėje žolelėje yra kelios dešimtys junginių, kad nepakenktume naudokime su saiku.

Tad vedami meilės sau ir artimui keliaujame ir nesame žinia, kuria dalijamės, mokomės ir mokome. No-

rime, kad žmonės, kurie dar nepažino gamtos gėrybių, pažintų jas ir pamiltų. Pamiltų Gamtą, kaip savo Motiną Globėją. Grįžtų prie natūralaus gyvenimo būdo, atrastų maistinius ir vaistinius augalus, kuriuos nuo neatmenamų laikų dovanoja Motina Gamta. Kokia didi Kūrėjo visagalybė.

„Sveikata visuomet saistosi su šviesa, su kvapu, su tyru oru ir su švarumu“ - moko VYDŪNAS.

DANUTĖ KUNČIENĖ
„Žolinčių akademijos“ prezidentė

Psichologiniai aspektai ir pagalba sergant sisteminė raudonąja vilklige

Jeigu esate girdėję apie sisteminę raudonąją vilkligę, tai greičiausiai - ką nors labai bloga. Keistas šios ligos pavadinimas, jos retumas, neaiški kilmė ir eiga gąsdina žmones ir suteikia jai neišgydomos, fatališkos ligos reputaciją. Tad ir gydytojai neskuba rašyti diagnozės, kol nesurenka pakankamai klinikinį ir laboratorinių įrodymų.

Sisteminės raudonosios vilkligės (lot. *systemicus lupus erythomatosus* arba dar vadinamos tiesiog lupus) diagnozę dauguma ligonių ir jų artimųjų vis dar priima kaip nuosprendį, nors per pastaruosius dešimtmečius sergančiųjų šia autoimunine jungiamojo audinio liga išgyvenamumo rodikliai ženkliai pagerėjo. Ir visgi tai labai rimta liga, pažeidžianti bet kurią kūno dalį ir galinti tapti vienu iš labiausiai traumuojančių žmogaus gyvenimo įvykių. Klausimą „kiek“ keičia kankinantis klausimas - „kaip“ gyventi šios ligos pažeistiems žmonėms? O jų Lietuvoje yra netoli 400-tų.

Emocines problemas nulemia jaunas susirgusiųjų amžius (vidutiniškai 20-30-ties metų), lytis (serga daugiausia moterys) ir subjektyvi savijauta. Diagnozė sukrečia, kyla įvairios baimės. Ne vienam ligoniui diagnozė būna nustatyta tik po ilgų spėliojimų, ir kai kuriems tai iš tikrųjų suteikia palengvėjimą: dabar suprantu kodėl taip jaučiausi! Bet natūraliai kyla dar ir kitas klausimas - „Kodėl aš?“. Štai kokios mintys apninka atsidūrus tokioje gyvenimo situacijoje: „Neapkenčiu šios ligos! Ji griaua mano gyvenimą ir mano šeimą. Nieko nebega-

liu planuoti, nes nežinau, ką rytoj atneš. Kiek rūpesčių suteikiau šeimai. Ar turiu dabar visiems apie tai pranešti, ar geriau nutylėti?“Ar prarasiu darbą? “Man baisu! Ar greitai mirsiu?“. Kankina nuovargis, rūpečiai dėl pakitusios išvaizdos (krenta į akis drugelio pavidalo bėrimas ant veido), nuogąstavimas, kad prastėja fiziniai ir protiniai gebėjimai, apima prislėgta nuotaika, baimė dėl ateities. Vieni nerimauja, kad nespės užauginti savo mažamečių vaikų, kiti - kad apskritai neturės vaikų. Baimė, kad apie jų ligą sužinos bendradarbiai, pažįstami, kad ims vengti, laikyti menkaverčiais. Psichologiniai tyrimai atskleidžia ypatingą sergančiųjų vilklige susirūpinimą aplinkinių reakcija. Slėpdami ligą nuo kitų, atrodo, ir patys „užsimiršta“, - nepaiso gydytojų nurodymų, nevartoja vaistų, gyvena taip, lyg būtų visiškai sveiki, iki kito ligos paūmėjimo. Pagerėjusi savijauta pradėjus gydymą ir potenciali grėsmė, kurią kelia ši liga moteriai, merginai, daugumai ligonių sukelia savotišką psichologinę reakciją - ligos neigimą: „Netikiu! To negali būti!“ Ligos neigimas kurį laiką padeda slopinti nepakeliamą emocinę įtampą, apsaugo nuo depresijos, tačiau prieštarauja gydymo tikslams. Siekiama žūtibūt išlikti nepriklausomiems, savarankiškiems, aktyviems, visuomeniškiems darbe, kuriami nereali planai ateities... Emociniai sunkumai toli gražu ne visuomet pripažįstami.

Ligai pažengus, neigimas užleidžia vietą depresijai, nerimui, nes įvyksta „praregėjimas“, kartais – net su pykčiu, nukreiptu į gydytojus. Ligoniai stebisi, kodėl nė-

ra adekvačių gydymo būdų, nebenori vartoti kortikosteroidų dėl jų pašalinio poveikio. Jaunos moterys išgyvena, pyksta dėl pakitusios išvaizdos – apvalėjančio veido, plaukuotumo ant veido ir kt. Savęs tyrinėjimas prieš veidrodį kartais tampa savavališko gydymo nutraukimo priežastimi. Rūpestį kelia ir tai, kad sunku suprantamai papasakoti kitiems apie savo būseną, simptomus, kurie prasideda ir baigiasi netikėtai, be aiškios priežasties. Emocinis labilumas, pyktis išliejamas ant artimųjų. Pastangos atrodyti „normaliai“, išlaikyti darbo krūvį trukdo sutelkti dėmesį į rūpinimąsi savimi, didina socialinę izoliaciją, vienišumo jausmą. Neigimą keičia bejėgiškumas, išgyvenamas liūdesys, skaudi netektis - viskas dabar nebe taip, kaip buvo anksčiau:

- Kur buvo saugumas – ten saugumo nebėra.
- Kur buvo sveikata, ten dabar liga.
- Kur buvo pasitikėjimas savo kūnu, kyla nepasitikėjimas, įtarumas.
- Kur buvo įmanoma planuoti, dabar viskas tapo neapibrėžta, neprognuojuojama.
- Prarasta laisvė - dabar viskas priklauso nuo kažko kito, ko negalima paveikti.

Slystant pagrindui iš po kojų, kyla prisitaikymo prie pokyčių problema. Kiekvienas ligos paūmėjimas – tai naujas iššūkis adaptacijai. Kas padės atstatyti ir išlaikyti emocinę pusiausvyrą? Kiekvienas stengiasi įveikti stresą pats, ir daugeliui tai puikiai sekasi. Tik reikia žinoti keletą dalykų. Visų pirma, nebijokime pripažinti ir priimti savo jausmų. Patyrinėkime, kokį „scenarijų“ turi mūsų jausmas, pvz.:

- Pyktis – manęs arba to, kas yra mano, žeminantis paniekinimas.
- Nerimas – susidūrimas su neapibrėžta egzistencine grėsme.
- Pavyduliavimas – norėjimas to, ką turi kitas.
- Liūdesys – nesugrąžinamos netekties išgyvenimas.

Nuolat šnekamės su savimi... Deja, dažnai tai būna negatyvūs pareiškimai: „Nebegaliu...“, „Ko gero nepavyks...“ „Neturiu jėgų...“, kurie atspindi mūsų abejones ir baimes, kad negebėsime susidoroti su sunkumais. Negatyvi vidinė kalba gali dar labiau apsunkinti tokias būsenas kaip skausmas, depresija, nuovargis. Bėda ta, kad negatyvios mintys paprastai kyla automatiškai, ir patys nesuvokiame, kokios jos nelogiškos ir net žalingos mums patiems. Sveikas liūdnumas taip pat pagrįstas negatyviomis mintimis, bet taip nesmukdo mūsų, nemenkina savigarbos. Kalbant apibendrintai, prie „nuodingų“ minčių priskirtume tokį mąstymą:

- Juodai-baltas mąstymas („arba, arba“); tai dalykų

matymas tik iš vienos, ar iš kitos pusės, kai nėra vidurinio matmens ar pilkos spalvos, ir tai griežtai apriboja žmogaus pasirinkimą: „Arba mane čia išgydys, arba kelio atgal nebėra!“.

- Per platus apibendrinimas, kai vieną negatyvų epizodą žmogus taiko daugeliui kitų situacijų: „Pamiršau raktus, tai dabar jau niekad negalėsiu savimi pasikliauti.“
- „Minčių skaitymas“; daromos prielaidos, ką galvoja kiti žmonės, ir veikiama pagal šias, dažniausiai nepalankias prielaidas: „Mano gydytojas tikrai nemano, kad man pagerės, nors man šitaip sako“.
- Filtravimas; susitelkimas į negatyvius situacijos aspektus, ignoruojant pozityvius, paieškos įrodymų „kokie iš tiesų yra blogi reikalai“.
- Katastrofizavimas; įsivaizduojamas blogiausias įmanomas scenarijus ir tuomet veikiama, lyg tai iš tikrųjų atsitiktų; dažnai sakoma „kas, jeigu...man nepagerės, ir pan.“.
- Kaltinimas; kažkas kitas padaromas atsakingu už problemas, kaltinimas gali būti labai destruktivus, nukreipiantis nuo to, ką galima padaryti, kad būtų geriau.
- Teiginiai su „privalo“; tai labai kritiškas, kategoriškas mąstymas, savęs ar kitų vertinimas pagal tobulumo standartus, tam naudojami žodeliai „reikia“, „visuomet“, „niekada“ ir kt.

Kai vidiniai pokalbiai su savimi yra neteisingų prielaidų padiktuoti, kyla nerimas, įniršis, bejėgiškumas, kaltė. Žinoma, pozityvus mąstymas dar neišsprendžia problemos. Tačiau jis padeda išlaikyti savigarbą, sutelkti savo psichines ir fizines išgales, padeda išgyventi sunkiu metu, neprarandant vilties. Dar Epiktetas yra sakęs, kad žmogus kenčia ne dėl įvykių, bet dėl požiūrio į juos. Tad geriau, vertinant situaciją, stebėti save ir vengti tokių žodelių kaip „niekada“, „visada“, „kiekvieną kartą“, „nuolat“ – jie trikdo nuotaiką. Apsiribokite „dabar“, „šiuo momentu“, „šiandien“.

Svarbu nepasimesti, realistiškai įvertinti tiek savo, tiek savo artimųjų poreikius. Šeima - tėvai, sutuoktinis, vaikai – kaip reaguoja jie? Paprastai tėvai dėl to rūpinasi, kartais jie jaučia kaltę arba nepriima ligos rimtai (neigimas?). Sutuoktinis, ko gero, patiria tas pačias emocijas kaip ir jūs, ir jį paliečia vaidmenų sumaištis, nerimas dėl ateities. Vaikai gi dėl tėvų ligos patiria baimę, nerimą. Ką galima padaryti, tai puoselėti santykius su šeima, draugais ir sveikatos apsaugos sistema. Pvz., apsupti save specialistais, apie kuriuos anksčiau net nieko nebuvote girdėję, pvz., psichologais, socialiniais darbuotojais, ergoterapeutais ir kt.

Izoliacijos jausmą ir stresą mažina savipagalbos gru-

pės, švietimo ir savivaldos mokymo programos. Pavyzdžiui, Artrito savivaldos programa, įdiegta Lietuvos artrito asociacijoje, tinka ir sergantiems sisteminė raudonąja vilklige. Juk svarbu pasikalbėti su kuo nors ir pajauti, kad nesate vienišas. Galima prisijungti arba patiems kurti savitarpio pagalbos grupę, klubą, organizaciją. Nuo jūsų poreikių priklauso, ką gausite bendraudami su panašių rūpesčių turinčiais žmonėmis:

- Emocinę paramą, kuri padės surasti strategijų ir būdų gyvenimo pokyčiams įveikti. Tai bendri laisvalaikio užsiėmimai, kelionės, pokalbiai, bendros šventės ar labdaros projektai.
- Informaciją apie ligą ir pagalbos galimybes, - tai paskaitos, praktiniai užsiėmimai (pvz., streso įveikos, relaksacijos ir pan.), leidiniai ir kiti naudingi bei patikimi šaltiniai, kurie padės gyventi, nepasiduoti nevilčiai, priešintis ligai. Pagaliau galima daug ko pasimokyti vienas iš kito, taip pat svarbu rūpintis visuomenės švietimu apie šią ligą.
- Atstovavimą interesams, nes ligonių grupės balsas išgirstamas greičiau, kai valdžiai ir vyriausybei išsakomi sergančių vilklige sveikatos priežiūros poreikiai.

Iš kur, sakysite, semtis jėgų šiai papildomai veiklai? Gal geriau tiesiog laukti stebuklo....Kad kontroliuotų savo iškilusius fizinius apribojimus, sergantieji vilklige turi išmokti įvertinti savo skausmo bei nuovargio lygį ir rimtai žiūrėti į veiklos paskirstymą. O tam reikia, visų pirma, kelti sau pasiekiamus tikslus, antra, realistiškai planuoti, pagal savo prioritetus. Dar kas svarbu ir visai nesunkiai įgyvendinama, tai išmokti atsipalaiduoti ir susirasti teigiamų emocijų keliančią veiklą. Ir nebijoti prašyti pagalbos.

Dr. RŪTA SARGAUTYTĖ
Doc., psichologė

P.S. Gegužės 10 d. – Pasaulinė sisteminės raudonosios vilkligės diena. Šią dieną daugelyje šalių vyksta renginiai, kuriais siekiama atkreipti visuomenės dėmesį į šią ligą. Norėdami sužinoti daugiau informacijos apie šią ligą ir kaip su ja gyventi, paprašėme ilgametę mūsų bendradarbę psichologę dr. Rūtą Sargautytę parašyti apie psichologinę pagalbą sau ir artimiesiems sergant šia sunkia liga. Dėkojame.

Redakcija

Valstybinė ligonių kasa: pacientai vis dar ieško popierinių pažymų reabilitacijai, nors jas pakeitė elektroninės

**VLK prie SAM informuoja
2014 m. birželio 2 d.**

Ne visi mūsų kraštiečiai, ypač vyresnio amžiaus žmonės, žino apie elektronines naujoves, kurios diegiamos sveikatos priežiūros srityje ir vis dar atvyksta į teritorines ligonių kasyse ieškoti popierinių pažymų reabilitacijai, nors jos nebereikalingos nuo 2013 metų pabaigos. Pacientams, kurie yra siunčiami medicininei reabilitacijai, nebereikia jomis rūpintis – už juos tai padaro gydymo įstaigos ir ligonių kasa, kurios suformuoja elektronines pažymas.

VLK informuoja, kad elektroninėmis pažymomis medicininei reabilitacijai rūpinasi gydantis gydytojas ir ligonių kasa. Visi reikiami formalumai yra suderinami elektroniniu būdu tarp gydymo įstaigos ir ligonių kasyse, todėl pacientui nebereikia gaišti laiko ir ieškoti popierinės pažymos, kokios reikėdavo anksčiau. Šios naujovės yra patogios žmogui, nes jos taupo laiką, o atsakingoms institucijoms mažina administravimo kaštus.

Taigi gydytojo parengto siuntimo duomenys keliauja į informacinę sistemą, kuria naudojasi gydymo įstaigos (tiek siunčiančios gydytis, tiek teikiančios reabilitacijos paslaugas) ir ligonių kasa. Ligonių kasyse darbuotojai, patikrinę į sistemą įvestus duomenis, patvirtina pažymą, ir pacientas gali vykti gydytis į pasirinktą sanatoriją.

Tuo tarpu pacientui vykstant į reabilitacijos įstaigą reikia nusiųžti tik asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą ir siunčiančio gydytojo išduotą išrašą iš medicininių dokumentų. Į reabilitacijos įstaigą privalu atvykti ne vėliau kaip per 5 darbo dienas nuo medicininių dokumentų išdavimo dienos.

Pacientams svarbu žinoti, kad reabilitaciją skiria ir siuntimą išrašo gydantis gydytojas, įvertinęs paciento diagnozę, sveikatos būklę, ligos sunkumą. Jis taip pat sprendžia, ar išties pacientui reikalinga medicininė reabilitacija. Be to, gydytojas sprendžia, ar reabilitacijos paslaugos turi būti teikiamos ambulatoriškai, ar stacionare. Na, o reabilitacijos trukmė priklauso nuo ligos sudėtingumo, diagnozės.

Reabilitacijos įstaigą pacientas gali pasirinkti pats, kai gydantis gydytojas suteikia informaciją apie tai, kokios įstaigos teikia šias paslaugas.

Svarbu atminti ir tai, kad suaugusieji į reabilitaciją dėl tos pačios ligos siunčiami tik vienam gydymo kursui per metus. Pakartotinė ir palaikomoji reabilitacija taip pat ski-

riama kartą per metus. Jei pacientas siunčiamas į ambulatorinę reabilitaciją, bet jis nori vykti į stacionarinę, už nakvynę ir maistą turi susimokėti pats. Na, o žmonės, kurie yra nedrausti ir nori gauti reabilitacinį gydymą, už paslaugas turi sumokėti patys. Tuo tarpu vaikai iki 8 metų turi teisę į reabilitacijos įstaigas vyksti lydimi juos slaugančio žmogaus, už kurio maitinimą ir gyvenimą sumoka ligonių kasos.

Sužinoti, kokias reabilitacijos paslaugas teikia gydymo įstaigos ir patikrinti, ar yra laisvų vietų, galima VLK interneto svetainės skyrelyje „Medicininė reabilitacija“ (<http://www.vlk.lt/veikla/veiklos-sritys/sveikatos-prieziuros-paslaugos/medicinine-reabilitacija>).

Vaistinėms privalo pasirinkti, kad vaistinėse nepritrūktų pigiausių vaistų

VLK prie SAM informuoja
2014 m. birželio 18 d.

Valstybinė ligonių kasa prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK) ragina pacientus nepamiršti, kad vaistinės ne tik privalo parodyti ekrane pigiausių vaistų, bet ir jų turėti, o jei neturi – žmogui pageidaujant užsakyti reikiamų medikamentų. Tai daryti vaistinės įpareigoja šiuo metu galiojantys teisės aktai – VLK direktoiaus įsakymai.

Atėjus į vaistinę, svarbu iškart išsiaiškinti, kokiomis kainomis parduodami gydytojo išrašyti vaistai. Mat vaistinėse yra skirtingų gamintojų, tačiau tos pačios veikliosios medžiagos, vaistų. Jų kainos gali labai skirtis – kai kurių net 50 procentų.

Vaistininkas monitoriaus ekrane turi parodyti visų tos pačios veikliosios medžiagos vaistų kainas ir priemokas. Tuomet šiame sąraše rekomenduojama išsirinkti tą vaistą, kuriam nustatyta mažiausia priemoka. Jei vaistinė tuo metu neturėtų pigiausio vaisto, ji privalo jį užsakyti ir pri-

statyti. Tai padaryti mieste privaloma per 2 darbo dienas, miesteliuose ir kaimuose – per 4 darbo dienas.

Norint sutaupyti perkant vaistus, svarbu gauti objektyvią informaciją ir iš juos išrašančio gydytojo. Gydytojui rašant receptą reikėtų pasidomėti, kokia vaistų kainos dalis yra kompensuojama Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšomis – 100, 90, 80 ar 50 procentų bazinės kainos. Gydytojas turi paaiškinti, kokios galimos priemokos.

Daugelis pastebėjo, kad ir už 100 proc. kompensuojamuosius vaistus tuo pačiu bendrinio pavadinimu kartais tenka primokėti. To priežastis – skirtumas tarp vaisto mažmeninės ir bazinės kainos dalies, kuri atitinka nustatytą kompensavimo dalį (100, 90, 80 ar 50 procentų).

Pavyzdžiui, vieną vaistą su ta pačia veikliąja medžiaga gamina trys gamintojai, vaistinėje jų kainos skirtingos. Tačiau jiems apskaičiuota vienoda bazinė kaina – 37,95 litų. Žemiau esanti lentelė parodo, kaip skaičiuojama vaisto bazinė kaina ir paciento priemoka, jei tas pats vaistas kompensuojamas skirtingai (lentelė).

Todėl pacientas, patiriamas gydytojo ir vaistininko, iš vaistų, kurių veiklioji medžiaga ta pati, gali pasirinkti tą vaistą, kurio priemoka mažesnė.

VLK jau buvo skelbusi, kad žmogus galėtų sutaupyti asmeninių lėšų, vaistinėse rinkdamasis pigesnius tam tikroje grupėje esančius vaistus, už juos nepermokėti, kai vaistų terapinė vertė – efektyvumas – yra vienodi. Tai reiškia, kad tam tikroje vaistų grupėje esantys vaistai visi yra vienodi pagal savo efektyvumą. Jų veiklioji medžiaga yra ta pati, skiriasi tik pakuotė ir vaistų kompanijos pavadinimas, kurie neturi jokios lemiamos įtakos gydant. O gydo jų ne pakuotė ar kompanijos pavadinimas, bet vaisto veiklioji medžiaga.

Rūpimus klausimus galima pateikti el. pašto adresu info@vlk.lt arba ligonių kasų informacijos telefono numeriu 8 700 88888.

VLK RYŠIŲ SU VISUOMENE SKYRIUS

Vaisto pavadinimas	Vaisto mažmeninė kaina (Lt)	Vaisto bazinė kaina (Lt)	100 proc.	90 proc.	80 proc.	50 proc.
Vaistas 1	40,23	37,95	37,95	34,16	30,36	18,98
Pacientas primokės už vaistą 1 (Lt)			2,28	6,08	9,87	21,26
Vaistas 2	46,00	37,95	37,95	34,16	30,36	18,98
Pacientas primokės už vaistą 2 (Lt)			8,05	11,85	15,64	27,03
Vaistas 3	50,00	37,95	37,95	34,16	30,36	18,98
Pacientas primokės už vaistą 3 (Lt)			12,05	15,85	19,64	31,03

Pataria profesorė Eugenija Šimkūnaitė

**Dažnas norėtų geresnės atminties, negu turi.
Ji paprastai susilpnėja po sunkių ligų, operacijų, žmogui
senstant. Taigi kaip ją saugoti, kaip gerinti?**

Po operacijos ar šiaip, kai tenka vartoti skausmus mažinančius vaistus, pagaliau jei „išmetėme“ kokią taurelę (daugiau negu 20 gramų degtinės), nevaikykite nuobodulio knyga, nebandykite prisiminti eilėraščių, venkite uždavinių sprendimo, šachmatų ar panašių žaidimų – leiskite galvai bent 3-4 dienas prasivėdinti, o po narkozės pasaugokite ją ir 3-4 mėnesius.

Jei turime ką prisiminti (daug ką pirkti, nueiti į kelias vietas), niekada negalvokime – kad neužmirščiau. Ir žodelytis „ne“, ir žodis „užmiršti“ slopina mūsų smegenis, taigi turime dvigubą galimybę užmiršti. Įpraskime įsiminti: turiu padaryti tą darbą, po jo aną, paskui tą ir t.t. Jie vienas kitą skatins. Kol įprasime, galime susirašyti, o kiek vėliau tokia pat tvarka perskaityti, dar po kurio laiko – vėl perskaityti. Jei drauge su reikalingu pirkiniiu įsivaizduosime ir parduotuvę, lentyną ar pardavėją, atsiminsime dar geriau, o po kokio mėnesio panašios treniruotės tikrai neberekės nei raštelių, nei mazgelių.

Jeigu norime ką išmokyti atmintinai, niekada nekalkime po sakinį ar pastraipėlę, perskaitykime ir atidėkime, padarykime kokį darbą, visai su tuo tekstu nesusijusį. Paskui perskaitykime dar kartą, vėl padarykime pertraukėlę ir vėl perskaitykime – sėdės atmintyje kaip gerutis. Kai įprasime taip, labai dažnai pakaks ir vieną kartą perskaityti. Geriau įsidėmėsime, jei skaitysime balsu. Pirmu skaitymu kartoti atskirus sakinius ar nedideles pastraipas galima tik tada, kai nesupratome, išsiaiškiname tikrai, kas neaišku.

Daug geriau atsiminsime, jei besimokydami kramtysime. Galima kramtyti plutą, morką ar kopūsto kotą, griežtį, lašinių odą, bet daug geriau, jei kramtosime augalinius riebius branduolius: graikiškų riešutų, migdolų, mūsiškių lazdynų, saulėgrazos, arachio ar sojos sėklas. Visi šie branduoliai turi organinių fosforo junginių, labai reikalingų mūsų smegenims. Negalima kramtyti tik kramtomos gumos, nuo jos galima įsigyti opaligę (skrandyje, dvylikapirštėje). Atmintį labai stiprina ne tik kramtymas, bet ir galvos masažas. Jeigu nemokame, bent gerokai galvą pasikasykime, pasišukuokime bukomis šukomis įvairiomis kryptimis.

Suvokti, atsiminti – didelis smegenų darbas, tam reikia geros kraujo apytakos, daug deguonies, tad būkime gerai išvėdintose patalpose.

Sveikų tėvų vaikai gimsta turėdami neblogą atmintį. Deja, vaikų atmintis labai gležna, todėl ją reikia tausoti, lavinti. Tik neverskime vaiko „kalti“, nes tai – tikras atminties bukinitas. Pirmiausia vaikui reikia padėti suvokti įsimenamą tekstą, skaičių ar pan.

Tausokime atmintį, padėkime jai, ir ji visada bus gera.



Atradau save iš naujo

Žvelgiu pro atvirą langą. Banguojanti kiemo žaluma tokia gaivi ir skaisti, lyg pavasario virpanti styga, palietusi širdį. Tai valandėlė, kada siela ieško erdvės ir gėrio. Gyvenimas vis dažniau ištisia tuščius delnus. Reikia turėti drąsos keistis, ieškoti naujų pojūčių. Mano metas - geriausias laikas fantazijoms ir svajonėms įgyvendinti, tiek visuomeninėje veikloje, tiek asmeniniame gyvenime.

Aš kaip ruduo – įvairiaspalvė, neprarandanti pasitikėjimo savimi. Noriu atsiskleisti ir būti naudinga visuomenei. Prieš 15 metų kartu su gydytoja Violeta Smilgiene įkūrėme Lietuvos artrito asociaciją. Dalyvauju LAA leidinio „Artritas“ leidyboje. Tai mano gyvenimo prasmė, kuriai atdaviau dalelę savęs. Išmokau pažinti žmogų, nepraeiti pro šalį, nesupratęs jo skausmo, juo nepasidalijus.

Prieš 16 metų įkūriau satyros ir humoro grupę „Rozaliutės“. Meninės išraiškos priemonėmis kėlėme visuomenėje pasitaikančias negeroves. Vėliau atėjo laimėjimai ir pripažinimas. Tai grupės kolektyvo pastangos ir nuopelnas.

Kai lieku viena – atskrenda mėlynoji paukštė – mano eilės. Taip nuo pat vaikystės. Vidurinėje mokykloje redagavau sienlaikraščius, vėliau teko rašyti scenarijus eiliuota forma, kartais ir vesti renginius. Daug jaunystės eilėraščių liko lentynose – pokario metai buvo sunkūs. Vėliau žurnalistikos studijos išmokė profesionaliai valdyti plunksną.

Turiu nuostabią šeimą- dukrą, anūkėles. Jų dėka materialinė padėtis stabili, laikas įgyvendinti savo svajonę. Taip gimė poezijos rinkinėlis „Atdaviau saulei kasas“, kurį skiriu anūkėms Ainei ir Godai.

Gyvenime viskas svarbu. Kiekvienas turime dominuojantį dvasinį siekį – tai didelę gražią svajonę, lyg mėlynąją paukštę ir begalinį norą jį pasiekti. Svarbu kurti gerą nuotaiką, ieškoti bendravimo daigų. Pasitelkus humoro jausmą, gyvenimo džiaugsmą, optimizmą ir meilę žmonėms, galima sėkmingai įgyvendinti savo svajones.

O, kad galėčiau šiandien pasakyti: „Kiekviena diena man yra laimė, priimu ją kaip paslaptinę gamtos dovaną“.

MARIJA BARAUSKIENĖ
Panevėžys

Mamų šventė

Po besniegės žiemos užgriuvo pavasario vasariniai karščiai. Atrodo, Motinos dieną švęsime vasariškai. Deja, ši diena pasitiko mus ašarotu dangumi, kaip ir dauguma visų motinų dienų – be rūpesčių, ašarų dėl savo vaikų neapsieinama. Tai, matyt, simboliška:

***Tik tavoj gelmėj radau gyvenimą,
Tik tavam glėby buvau sūpuojama,
Tik tava stiprybė dega manyje,
Manau pasauly, mama, tu viena.***

Klaipėdos m. bendrijos „Artrito“ moterys ir vyrai, pakviesti pirmininkės Sigitos, susirinkome atšvęsti Motinos dienos saulėtą ir gražią gegužės septintosios dieną.

Šventiškai nusiteikę, su lauknešeliais suėjome savo kukliose patalpose. Darbščiosios mūsų moterys atsinešė savo rankdarbius ir puošė procedūrų kambarėlį. Stebina moterų kruopštumas, darbštumas, meninė išmone. Matyt, net kasdieninis skausmas, negalia nepajėgia nuslopinti fantazijos, išradingumo ir polinkio.

Pasveikinti septyni gimusieji šį gražų gegužės mėnesį, palydėti gražiais posmais:

***Juk metų skaičiuoti nereikia,
Kai dega krūtinėj širdis.
Jaunystę, jėgas jie suteikia-
Tai kam juos dėlioti išvis.
Tegu jie prabėga pro šalį,
O mes pasilikim jauni.
Juk mūsų širdis turi galią
Sutrypti ir laiką kely...***

Pirmininkė pasveikina visas mamas, močiutes šventės proga gražiais eilėraščių posmais, palinki artimųjų meilės, gyvenimo džiaugsmo, jėgų nugalėti visus sunkumus.

Prasideda bendras pokalbis prie suruošto stalo. Dalijamės rūpesčiais, džiaugsmais, patarimais vieni kitiems. Pasidalijame informacija apie mieste vykstančius įvairius koncertus, pramogas, paskaitas. Skanaujame savo paruoštus patiekalus, dalijamės jų receptais.

Iki kito susitikimo, Mielieji!

**ALBINA LAUČIENĖ,
IRENA PAKUTINSKIENĖ
Klaipėda**

Su geromis emocijomis ir sveika gyvensena



Klubo pirmininkė Zita Vlaščenko sveikina sporto dalyvius

Gegužės 29 d. Biržų „Artrito“ klubo nariai rengėsi šventei. Kas skubėjo į sporto salę, kas į „Senjorų seklyčią“ ruošti svečių priėmimui. Mes, biržiečiai, sugalvojome organizuoti sporto šventę „Pajudėkim, pasportuokim...“. Į savo renginį pasikvietėme Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ ir Rokiškio rajono klubo „Artritas“ narius.

Renginio atidaryme išsirikiavusias komandas pasveikino Biržų rajono savivaldybės vicemerė Stasė Eitavičienė, Kultūros ir sporto skyriaus vyresnysis specialistas Audris Mukas. Labai norėjome parodyti, kad ne tik sportuojame, bet šokame ir linijinius šokius. Netrukus į šokių ritmą kartu su mumis įsiliejo svečiai ir net spaudos atstovai.



Prie šaškių stalo



Teisėjai ir Valerija Vaitaitienė apdovanoja nugalėtojus

Po sveikinimo kalbų, apsikabinimo su savo bendraminčiais, draugais iš kitų rajonų, su kuriais visada smagu susitikti, pabendrauti, smagiai pasibūti, prasidėjo rimtos kovos.

Rungčių buvo penkios: šaškės, šachmatai, smiginis, baudų metimas į krepšį ir kimšto kamuolio metimas į taikinį. Paruošta ir trisdešimt medalių nugalėtojams. Kad varžybos vyktų sklandžiai, Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro darbuotojos matavo kraujospūdį, ūgį, svorį, kūno riebalų ir raumenų santykį kūno sudėties analizatoriumi bei negailėjo patarimų sveikatos klausimais. Seniorams buvo džiugu girdėti, kad jų biologinis amžius nustatytas mažesnis nei yra iš tiesų.

Pasportavę, pavargę, bet laimingi nuskubėjome į Biržų regioninį parką. Vyriausioji specialistė Rasa papasakojo apie Biržų krašto karstines įgriuvas, žymiausius parko kultūros paveldo objektus.

Išalkę keliavome į „Senjorų seklyčią“, kur mūsų su

garuojančia koše bei kitais gardėsiais laukė kaip bitutės dūzgosios šeimininkutės, klubo narės Aleksandra, Felicija ir Joana. Mažumėlę užkandus, buvo skelbiami varžybų rezultatai, dalijami medaliai. Daugiausia jų iškovoję svečiai panevėžiečiai, bet nelikome nuskriausti ir mes su rokiškėnais. Sutarę, kad kitais metais pasistengsime ir „duosime jiems į kailį“, nutarėme linksmintis. Tuo labiau, kad smagių dainų, šokių ir kitokių linksmybių mums nepagailėjo „Kaziuko kapela“.

Labai smagu buvo kartu pasportuoti, padainuoti. Laikas prabėgo taip greit, ir gaila buvo skirtis. Sutarėme, kad pirmas blynas nebuvo prisvilęs, tad gali būti, kad tokia šventė taps kasmetine, tradicine.

ZITA VLAŠČENKO Biržų „Artrito“ klubo pirmininkė

Šia proga Klubo narė Aldona Gerulienė sukūrė eilėrašį:

*Visi Jūs atkakliai kovojo,
Visi Jūs siekėt pergalės, šlovės,
Todėl ne veltui ant krūtinų
Jums greit medaliai sužibės.*

*Tik vargšai pėstininkai
nerimavo,
Bijojo būt nelaisvėn paimti.*

*Visi Jūs esate šaunuoliai,
Apdovanojimų visi verti.
Apvalūs kamuoliai į krepšį
skriejo,
Smiginio strėlės lėkė tiesiai
taikinin.*

*O šaškės damom pasipuošę
Po lentą nusprendė skrajot,
Bet jos turėjo vieną tikslą,
Kad niekur tik nepraziopsot....*

*Žirgai šachmatų lentoje
spardės,
Bokštai stovėjo parengti.*

*Svarbu kovoti, degti, nenurimti,
Svarbu, kad savo tikslą matot.
Užmiršę skausmą ir visus
pavojus
Svarbiausia tai, kad Jūs visi čia
esat!*

Pavasaris bėga

Pavasaris „Artrito“ klube, kaip visuomet, veiklos suintensyvėjimo metas, nes pradėdame įgyvendinti finansuojamus projektus: „Padėk sau“ - socialinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje ir „Eikime kartu“ - visuomenės sveikatos.

Pirmas didelis renginys, dovanojęs gerą nuotaiką ir labai daug žinių apie susirgimus, buvo Kaune vykusio konferencija, kurioje dalyvavo didelis būrys klubo narių.

Gegužės 5 dieną prasidėjo psichologo mokymai, „Nieks nesikeis, kol širdy sunku“. Juk niekas neapsaugotas nuo įvairių gyvenimo sukrėtimų, stresų, depresijos, sunkių ligų, kitokių nemalonių ir netikėtų gyvenimo pasikeitimų. Emocinę krizę išgyvenantis žmogus jaučiasi nebegalįs įveikti iškilusių sunkumų, yra pasimetęs ir nežino ką daryti. Įprasti būdai, kurie jam anksčiau padėda-

vo įveikti gyvenimo sunkumus, tampa neveiksmingi, todėl reikalinga pagalba iš šalies. Šią pagalbą galima rasti lankant klubo užsiėmimus, kuriuos rengia kaunietė Virginija Žydonienė. Į užsiėmimus ateina daugiau klausy-



Psichologo užsiėmimo metu

tojų negu planavome. Kiekvienam įdomu žinoti, kada atpalaidavus raumenis, sumažėja ir psichologinė įtampa. Atsipalaidavimo būdų geriausiai mokytis vadovaujant specialistui, turinčiam tinkamą pasirengimą ir metodiką, taikomą ne vieną dešimtmetį. Tai ir fraktalinis piešimas - būdas suprasti ir savarankiškai koreguoti savo emocinę bei fizinę būklę, nuo kurių priklauso harmoningas žmogaus santykis su aplinkiniu pasauliu. Mandalų spalvinimas – tai dar vienas būdas geriau pažinti save,

žvilgtelti į pašąmonės gelmes, meditacija. Emocinė savijauta priklauso nuo paties žmogaus. Svarbu tą žinoti ir tuo tvirtai tikėti. Suvaldyti nerimą - tai prisiimti atsakomybę už savo mintis, emocijas, planus, aplinką ir problemų sprendimo būdus. Mokėkime džiaugtis dangaus mėlyne, saule, vienas kitu, kiekvieno atodūσιο saldybe.

ROMUTĖ UDRAKIENĖ
Alytus

„Gamta – mūsų namai“



...apie atliekų rūšiavimą

Šiaulių artrito draugija „Artis“, tarsi tęsdama praeitų metų pradėtą renginių ciklą, skirtą Pasaulinei aplinkos apsaugos dienai, šiais metais organizavo kiek kito pobūdžio renginį.

Aplankėme AB „Specializuotas transportas“ įmonę, kurioje vadovai išsamiai supažindino ir parodė, kaip rūšiuojamos atliekos, praėjome visą rūšiavimo technologi-

jos procesą. Buvo suteikta galimybė praktiškai pritaikyti įgytas atliekų rūšiavimo žinias, teko išrūšiuoti perdirbimui tinkamų antrinių žaliavų krūvą. Sužinojome daug naudingos informacijos apie antrinių žaliavų rūšiavimą ir tolimesnį jų panaudojimą.

Susipažinome su stambių gabaritų ir pavojingų atliekų surinkimu – aikštelėje. Aikštelės vadovas paaiškino, kokios atliekos priimamos, kaip jos rūšiuojamos, kaip saugiai atsikratyti pavojingų atliekų, koks tolimesnis jų kelias.

Įspūdžių buvo daug ir įvairių, nėra taip sudėtinga rūšiuoti, o tinkamai išrūšius į komunalinių atliekų konteinerį patenka kur kas mažiau šiukšlių, mažiau teršiama gamta.

Aplankėme Kurtuvėnų regioninį parką. Su parko istorija, pastatais, bažnyčia, jos požemiais, žirgynu supažindino regioninio parko direktorius Rimvydas Tamulaitis.

Pasisėmę žinių, poilsiavietę įsirengėme prie Širvės ežero. Organizuotos įvairios sportinės varžybos: tinklinis su paklodėmis, lėtasis ėjimas, kamuolio mėtimas ir kitos rungtys. Nugalėtojai buvo apdovanoti prizais. Visas varžybas organizavo draugijos narė Rasma Česnauskienė. Ant laužo virėme košę, moterys dalyvavo gražiausios skrybėlės parade. Išrinkta ir apdovanota gražiausia ir labiausiai atitinkanti tos dienos temą skrybėlaitė.



Mokomės rūšiuoti



Mezgame gryname ore Naisiuose

Renginyje dalyvavo vicemeras Juras Andriukaitis, Jolanta Gedminaitė ir visa graži jų komanda. Tai pagrindiniai mūsų organizuoto renginio rėmėjai ir draugai. Ačiū Jiems.

Kartu dalyvavo dar dviejų nevyriausybinių organizacijų: klubo „Lemtis“ ir „Židinio“ nariai. Iš viso išvykoje dalyvavo 60 žmonių.

Grįžome su gera nuotaika, laimingi, sukaupe daug įvairios naudingos informacijos, turiningai pailsėję, pasportavę, gražiai ir draugiškai pabendraavę.

IRENA GAIDAMAVIČIENĖ
Šiaulių artrito draugijos „Artis“ pirmininkė

Artritas, artrozė. Ką daryti, kai skauda sąnarius?



Dažniausiai artritai ir artrozės neatsiranda netikėtai. Pačioje pradžioje jie net nesukelia nepatogumų. Žmogus pradeda jausti lengvą diskomfortą, surakina judesius, nestipriai skauda, sąnariai pradeda „girgždėti“. Mažai kas kreipia į tai dėmesį, tačiau liga progresuoja, vis labiau ir labiau ardo sąnarius!

Būtina prisiminti, kad kuo anksčiau pradedamas gydymas, tuo geriau. Esant degeneraciniams atramos - judėjimo aparato ligoms (artritams, artrozėms) fizioterapija - pagrindinis gydymas, kuris taikomas pirmiausia. Gydymo kursai - nuo 18-os dienų iki mėnesio, toliau daromos pertraukos ir procedūros vėl kartojamos. Pradinių stadijų artrozę (0, I, I-II laipsnio) galima visiškai išgydyti fizioterapija. Vėlesnių stadijų (II-III laipsnio) - gydymas fizioterapija leidžia „užkonservuoti“ procesą ir išvengti visiško sąnario suirimo. Tiesa, gydymas turi būti pastovus, sisteminis ir iki gyvenimo galo (3-4 gydymo kursai per metus), tačiau tikrai verta stengtis - jūs išsaugosite savo sąnarį, ir jis galės tarnauti. Ir net esant III-IV laipsnio artrozei fizioterapija gali padėti nuskausminti prieš operaciją, greičiau atstatyti sąnarį po operacijos ir išsaugoti antrą sąnarį, nes poriniai sąnariai, tokie kaip kelio bei klubo, visada būna pažeidžiami abu - vienas paskui kitą arba kartu.

Sergant artroze, labai svarbu suprasti, kad šios ligos užleisti negalima. Negalima laukti, kol sąnario irimas „sivažiuoja“ ir prasideda stiprūs skausmai. Negaiškite laiko bandydami simptomines priemones - gelius, tepalus, liaudieskus metodus, visa tai tik laikini būdai, nestabdan-



tys pagrindinio proceso. Neleiskite ligai versti vartoti nuskausminamuosius, nesteroidinius preparatus, leisti injekcijas į sąnarį - visa tai skatina sąnario irimą. Pradėkite nuo fizioterapijos, kuri atstato kraujotaką bei kenčiančio sąnario maitinimą. Lygiagrečiai reikėtų pradėti antro porinio sąnario profilaktiką.

Kokį fizioterapijos gydymą taikyti? Jeigu yra galimybė pasirinkti, geriau žinoma taikyti kompleksinį poveikį visais įmanomais fizikiniais faktoriais. Mėnesį praleisti sanatorijoje, kurioje gydo atramos-judėjimo aparato ligas, tai be abejonės pats geriausias variantas, kurį galima įsivaizduoti. Jeigu tokios galimybės nėra, reikėtų gydytis taikant tuos metodus, kurie yra pasiekiami, kuriuos turite. Viena iš tokių priemonių yra magnetinio lauko terapija.

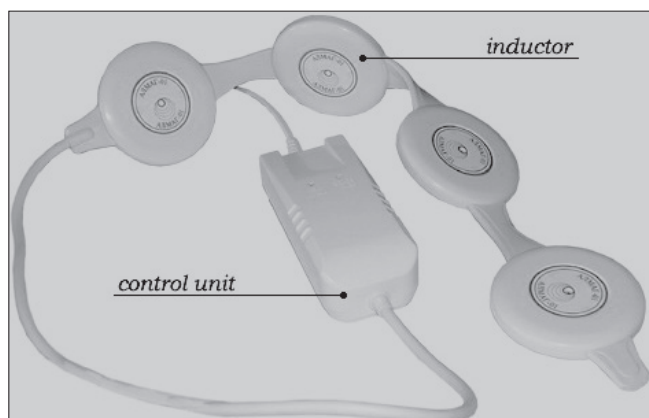
Magnetinio lauko terapija - fizikinis gydymas magnetiniu lauku. Magnetinis laukas puikiai susidoroja su visomis fizikiniais faktoriams keliamomis užduotimis: gerai atstato kraujotaką sąnario srityje, aktyvuoja vietinę medžiagų apykaitą, stimuliuoja maitinamųjų medžiagų judėjimą link sąnario, skatina uždegimą sukeliančių medžiagų pašalinimą. Magnetinis laukas - vienas iš pačių saugiausių ir turi mažiau kontraindikacijų negu kiti fizioterapijos gydymo metodai.

Gydant artrozę, magnetinio lauko terapija atliekama kiekvieną dieną, procedūros trukmė 15-20 minučių pažeisto sąnario vietoje. Gydymo kursas 18-20 dienų. Po mėnesio gydymo kursą būtina pakartoti (pertraukos metu galima taikyti profilaktinį gydymą antram poriniam sąnariui). Palaikomieji bei profilaktikos kursai kartojami 2 kartus per metus esant pradinėms artrozių stadijoms ir 4 kartus (o galima ir dažniau) esant II-III ir III artrozių stadijoms.

Mylėkite savo sąnarius ir jie būtinai atsakys tuo pačiu!

PROTINGAS SKAUSMO GYDymo SPRENDIMAS

Esant sąnario skausmams siūlome magnetoterapijos gydymo metodą fizioterapijos aparatu ALMAG-01. Kodėl



būtent ALMAG? Nes šis aparatas veikia bėgančiu impulsiniu magnetiniu lauku - pačiu efektyviausiu būdu iš visų šiuo metu taikomų medicinoje gydymų magnetiniu lauku. Prie magnetinio lauko nepriprantama, gydymo efektas pastebimas labai greitai. Taip pat ALMAG labai pa-

togus sąnarių ligoms gydyti - reikia tik pridėti jį prie sąnario ir laukti gydomojo poveikio. ALMAG-01 nereikalauja ypatingų žinių, jis tiesiog jungiamas į lizdą ir dedamas ant sąnario. Po 20 minučių ALMAG-01 automatiškai išsijungia, todėl perdozavimas neįmanomas. Naudodami prietaisą neprivalote stebėti laiko. Gydymas paprastas, patogus ir malonus! Gydymą galite patogiu laiku patogioje vietoje. ALMAG parduodamas su atitinkamomis naudojimo instrukcijomis, klinikose išbandytais metodikomis artrozei, koksartrozei, periartrozei, artritu, podagrai, osteochondrozei gydyti. Esant chroniškai ligos būklei galite stabilizuoti savijautą ir neapleisti ligos, judėti be skausmo ir džiaugtis gyvenimu.

Tegul jūsų sąnariai tarnauja jums ilgai.

*

Į Saulirina, Švitrigailos 11A-340, Vilnius, www.saulirina.lt el.p.: info@saulirina.lt tel. 862062297, 862062287

LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJOS naudingi skaitiniai

❖ *J. Dadonienė, E. Gražulevičiūtė, D. Veitienė, R. Sargautytė. PAGALBOS SAU ŠALTINIAI SERGANT ARTRITU.* 2003 m.

Reumatologo, reabilitologo ir psichologo patarimai. Ši knyga tiems, kurie savo ligą suvokia kaip neišvengiamą gyvenimo draugę, su kuria geriau susigyventi nei pykti.

❖ *Danutė Astrauskienė. TĖVAMS, KURIŲ VAIKAS SERGA ARTRITU.* 2004 m.

Mes kartais net nesusimąstome, kad pats didžiausias gamtos stebuklas yra čia pat, šalia – tai mūsų vaikai. Vaikai - mūsų didžioji meilė, mūsų tautos ateitis. Sąnarių uždegimas – ne per keletą dienų praeinanti sloga, nesvarbu, gydoma ar negydoma, o labai rimtas sveikatos sutrikimas, neretai stipriai keičiantis vaiko ir visos šeimos ateitį.

❖ *Kate Lorig, James F. Fries. Į PAGALBĄ SERGANTIEMS ARTRITU IR FIBROMIALGIJA.* 2005 m.

Patikrinta savivaldos programa. Vertimas iš anglų kalbos į lietuvių kalbą, Jolanta Dadonienė, Rūta Sargautytė, Dalia Veitienė.

Ši knyga nepakeičia medicinos pagalbos, o veikia ją pa-

pildo. Joje detalai aprašyta savivaldos būdų įvairovė. Savivalda - tai netik žinios, bet ir pasitikėjimas savimi, paskata taikyti įgytus įgūdžius. Tai patikima programa, atspindinti šių dienų medicinos tendencijas

❖ *Rūta Sargautytė, Dalia Veitienė. KAD SKAUSMAS NEBŪTŲ PRIEŠU.* 2005 m.

Pažinti save, ko gera, tikrai yra sunku, tačiau perskaičius knygelėje pateikiamus psichologo ir reabilitologo patarimus ir juos pritaikius savo kasdienybėje, gyvenimas taps ne tik sveikesnis, bet ir laimesnis.

❖ *Danutė Povilėnaitė, Diana Mieliauskaitė. REUMATOIDINIO ARTRITO APRAIŠKOS.* 2006 m.

Pripažinkime savo ligą ir stenkimės kuo daugiau sužinoti apie ją bei galimas komplikacijas. "Gyventi verta, nes kiekvienai problemai galima rasti gerą sprendimą", - tai citata iš Vernerio Tikiir Marion Kiustenmacherių knygos "100 priežasčių, dėl ko verta gyventi".

❖ *Jolanta Dadonienė. ALTERNATYVI PAGALBA SERGANT ARTRITU.* 2007 m.

Kiekvienas privalome rūpintis savo sveikata. Savo sveikatai, ligų profilaktikai ir sveikai gyvensenai dėmesio skiria-

me per mažai. Susigriebiame, kai pajuntame skausmus ir kitus negalavimus. Tačiau yra daug galimybių džiaugtis gera sveikata.

Šiame leidinyje apžvelgiama alternatyvi pagalba sergant artritu ir pateikiama daug naudingų patarimų, kurie padės suprasti ir galbūt pajauti jų naudą.



Jolanta Dadonienė, Sigita Stropuvienė. ŠIUOLAIKINIS POŽIŪRIS Į OSTEOARTRITĄ. 2008 m.

Tai knygelė apie sąnarių skausmus, kuriuos sukelia osteoartrozė. Autorių tikslas buvo pateikti moderniosios medicinos požiūrį į ligą, atliekamus tyrimus ir tai, kas turi mokslinį pagrindą ar bent jau pasitvirtino per daugelį metų.



Rūta Sargautytė. ARTRITAS IR STRESAS. 2010 m.

Žmonės, kuriems tenka gyventi su lėtinėmis reumatinėmis ligomis, kartais jaučiasi emociškai labai prislėgti.

Reikia daug ryžto, kad, kamuojamas lėtinės ligos keliamo skausmo, pasitiktum kasdienius sunkumus ir išbandytum. Psichologinė pagalba ir pagalba sau labai svarbi sergančiam reumatinėmis ligomis. Šioje atmintinėje rasite patarimų ir atsakymų į tai, kas jaudina, o gal ir pažeidžia.



Žurnalas "ARTRITAS". 2004-2014 m.

Žurnale atsispindi mokslo taikymo praktikoje naujovės, skatinama sergančiųjų savišvieta, publikuojama informacija apie artritą, jo pasėkmes bei prieinamą pagalbą. Visa, kas mus domina ir jaudina, yra šiame žurnale...

* * *

Šie leidiniai sukaupti Lietuvos artrito asociacijos bibliotekoje.

Norinčius juos paskaityti prašome kreiptis: tel. 8 (5) 2312249, Žygimantų g. 9, Vilnius.

Ar žinai, kad...

... **Dieviškoji gamta** davė žmogui medų, kaip vieną brangiausių dovanų. Meduje sukaupta saulės energija, šviesa, miškų, sodų, laukų aromatas. Dėl savo unikalios sudėties medus gali būti vertinamas ir kaip maistas, ir vaistas.

... **Juoda duona** – ne badas. (Lietuvių liaudies patarlė). Duona neturi cholesterolio, bet turi visko, ko reikia gyvybei.

... **Vitaminas C** skatina audinių atsistatymą, žaizdų gijimą, dalyvauja hormonų gamyboje, stiprina

kraujagysles, gerina kraujo krešėjimą, lėtina aterosklerozę.

... **Esį turtingas** visatos vaikas? Nuolat primink sau, kad gyvenime nieko netrūksta, kad tavo kūnas stiprus ir sveikas, kad kasdien jautiesi vis geriau.

... **Laimingi tie, kurie** sulaukė senatvės be aukšto kraujo spaudimo ir širdies ligų. Gal jie

- **nevengė** javainių, daržovių ir paskritai augalinio maisto?

- **nepersivalgė** mėsos, ypač sūrios ir riebios, ir kitų cholesterolio turinčių valgių?

- **rinkosi** jūrų žuvį, geriau riebią, mažiau vartojo cukraus, valgė reguliariai, nepersivalgydavo?

Suvokto streso skalė

(pagal D. G. Myers, *Psichologija*, 2000)

Ar daug stresų yra jūsų gyvenime? Tyrinėtojai Sheldon Cohed ir Gail Williamson(1988), padedant visuomenės apklausų vedėjui Louisui Harrisui, suaugusiems amerikiečiams pateikė šiuos klausimus:

Ar praėjusį mėnesį dažnai jautėte, kad:

a) negalite kontroliuoti svarbių savo gyvenimo įvykių?

0. **nė karto**

1. **labai retai**

2. **kartais**

3. **gana dažnai**

4. **labai dažnai**

b) pasitikite savo gebėjimu spręsti asmenines problemas?

0. **nė karto**

1. **labai retai**

2. **kartais**

3. **gana dažnai**

4. **labai dažnai**

c) reikalai klostėsi taip, kaip Jūs norėjote?

0. **nė karto**

1. **labai retai**

2. **kartais**

3. **gana dažnai**

4. **labai dažnai**

d) jus užgriuvo sunkumai, kurių nepajėgiate įveikti?

0. **nė karto**

1. **labai retai**

2. **kartais**

3. **gana dažnai**

4. **labai dažnai**

Jūsų įvertis (gautas sudėjus nurodytus taškus) yra neišsamus, bet greitai apskaičiuojamas patirto streso rodmuo. Išanalizavę nacionalinės apklausos rezultatus, Cohen ir Williamson nustatė, kad vidutinis moterų įvertis buvo 4,7, o vyrų - 4,2 taško. Žmonės, kurių streso įvertis buvo mažesnis, buvo linkę šiek tiek geriau atsiliepti apie savo sveikatą ir laikėsi įpročių, padedančių išsaugoti gerą sveikatą (sportavo, nerūkė ir kt.).

Pabandykite ir mes įvertinti savo stresų skalę.

Pražydo žibuoklės

Saulutė vėl šviečia,
Pavasarij kviečia:
Pražydo žibuoklės –
Ateiki, greičiau!..
Palies gal ne vienas
Jų gelsvas blakstienas,
Vėl šypsos lemtis –
Aš tave sutikau...

Gimtinės šlaituos
Aš tave vis regiu:
Tu nubėgi basa
Melsvo lino taku...
Šaukiu aš viltimi –
Nieko man nesakei –
Iš dainos išausta,
Tu iš vėjo buvai...

Nupinsiu tau tylą,
Jausmai kai prabyla
Trapiai ir švelniai,
Lyg akordai pirmi...
Gal juoksis ir vėlei
Žydri ežerėliai,
O gal tik pernykštę
Gegužę meni...

Pavasarių daug –
Rudenėlis jau čia:
Balto lino taku
Tu nueini basa...
Sidabrinė varsa
Suspindėjo plaukuos –
Per vėlai supratau :
Liko aidas dainos...

Rytas

Labas rytas,
Ir vėl kitas –
Dega siela troškimų
ugnim...
Būties sukury,
Ant alsuojančios žemės,
Lemties išbarstyta,
Aš būsiu
kartu su tavim...

Tikiu,
Kad vėjo žirgai

Likimo klaidas
nusineš –
Atsigersiu žalumo
gaivaus.
Saulės takas platus
Ir beribis dangus –
Jei tikėsi – svajonė nuves...

Vakaro vėsa

Ne pievos pravirko –
Sudrėko blakstienos.
Žvaigždutės sužibo
Rasos lašeliu.
Ištroškusios pėdos
Vis geria nektarą:
Tą naktį užburta
Sustot negaliu...

Ji man padovanojo
Antilopės šuolį,
Kad kartais nejausčiau
Rasos ašmenų.
Mirgės akyse
Tūkstančiais sauliu
Ir laimins rytojų,
Kol aš gyvenu...

MARIJA BARAUSKIENĖ
Panevėžys

Nusišypsokime,
Nelaukdami,
Kol mums nusišypsos
Tos akys kitos.
Sustokim
Ir pašaukime –
Gal kas išgirs?
Gal net sustos
Džiugiai apsidairyti?..
Ir bus šviesesnės
Mūsų dienos
Ir linksmesnės
Rytas.

Lieptas

Miręs medis sujungė
Du upės krantus.
Mane ir tave,
Kaimynus,

Draugus,
Bičiulius.
O kas bus,
Jei lieptą
Nuneš lietus?
Nuplukdys lytys?
Pasiglemš laikas?

Kaip man pareiti?
Kaip pereit upę?
Surasti brastą,
Kad nepaskęščiau?
Kaip kelią rasti,
Kuris atvestų
Mane pas tave -
Pas kaimyną,
Bičiulį,
Draugą?

Gal lieptą saugot –
Mirusį medį –
Nes jis draugystę
Ir meilę žada.

Dar būkim čia

Prabunda dienos
Traukiniais greitais.

Prašvilpia
Valandos, minutės...
Nors žinome –
Gyvenimas praeis,
Širdis vis tiek
Dar nori šičia būti.

Tad būkime kartu!
Dar būkim čia.
Kai vargas
Vartuose žydėjo,
Mes džiaugėmės
Ir mėnesio delčia –
Negąsdino pikčiausi
Šiaurūs vėjai.

Tegul sau dunda
Traukiniais greitais
Ir mūsų dienos,
Ir net mūsų metai.
Dardėkim per gyvenimą,
Kol Dievas leis,
Sėdėdami
Savų likimų ratuos!

ZENONA JUREVIČIŪTĖ
Tauragė



Sveikiname

ALDONĄ JOANĄ PALIONIENĘ - Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos ilgametę pirmininkę, garbingo Jubiliejaus progą.

Gimei Tu, kad būtum laiminga,
Suteiktum džiaugsmo žemei ir žmonėms.
Žinok, kad laimę gyvenimas tik tiems dalija,
Kurie tos laimės dalį skiria ir kitiems.
Dar kiek jėgos, kūrybinės minties
O dienos, metai lekia greitai.
Mes linkim iš visos širdies
Su ugnele širdy toliau gyventi.
Nesakome, kad laimė lietus per kraštus,
Bet linkime – tebus jos tiek, kiek reikia.
Sveikatos, džiaugsmo ir sėkmės – turbūt,
Tai viskas, ko labiausiai žmogui reikia.

Lietuvos artrito asociacijos tarybos vardu -
prezidentė Ona Stefanija Telyčėnienė

LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJOS KLUBŲ IR BENDRIJŲ ADRESAI

LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA

Žygimantų g. 9, LT-01102 Vilnius
Faksas: (8 5) 212 30 73
El.p.: artritas@mail.lt; www.arthritis.lt
Prezidentė Ona Stefanija Telyčėnienė
Tel. d. (8 5) 2312249, mob. 8 675 28089
Medicinos vadovė-viceprezidentė
prof. dr. Jolanta Dadonienė
Tel. d. (8 5) 2365304
Padėjėja Marija Barauskienė, mob. 8 656 29004
Aldona Liutkuvienė, mob. 8 698 12658

„ARTRITO“ BENDRIJA

Žygimantų g. 9, LT-01102 Vilnius
El. p.: vilniaus.artrito.bendrija@gmail.com
Pirmininkė Aldona Rutkauskienė
Tel. d. (8 5) 2312249, mob. 8 601 42489
Medicinos vadovė Zita Juškienė
mob. 8 611 53191

KAUNO ŽMONIŲ, SERGANČIŲ ARTRITU, BENDRIJA

Žiemų g. 31-28, LT-51311 Kaunas
El.p.: vilmakun@gmail.com
Pirmininkė Aldona Palionienė
Tel. (8 37) 335194, mob. 8 622 83649
Medicinos vadovė Loreta Adomaitienė
mob. 8 614 31330

AUKŠTAITIJOS REGIONO ASOCIACIJA „ARTRITAS“

Nevėžio g. 38, LT-35107 Panevėžys
El. p.: birute.vanagiene@gmail.com
Direktorė Birutė Vanagienė
Tel. ir faksas (8 45) 461481, mob. 8 685 57904
Medicinos vadovė Violeta Smilgienė
Tel. (8 45) 462981

KLAIPĖDOS m. BENDRIJA „ARTRITAS“

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

TAURAGĖS SERGANČIŲ SANARIŲ LIGOMIS BENDRIJA „ŽINGSNIS“

Gedimino g. 8-66, LT-72241 Tauragė
Pirmininkė Irena Butkienė
Tel. (8 446) 51568, mob. 8 671 48125
Bendrijos tel. 8 618 16670
El.p.: zose1955@gmail.com
Medicinos vadovė Asta Piečienė

BIRŽŲ „ARTRITO“ KLUBAS

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

ALYTAUS KLUBAS „ARTRITAS“

Jaunimo 3, LT-45306 Alytus
Pirmininkė Janė Rinkevičienė
Mob. 8 650 36868
El. p.: udrakiene.romute@gmail.com
Medicinos vadovė Virginija Lietuvininkienė
Tel. (8 315) 24965

ROKIŠKIO RAJONO KLUBAS „ARTRITAS“

Vytauto g. 25, LT-42136 Rokiškis
Pirmininkė Albina Bražiūnienė
Tel. mob. 8 606 76259
El. p.: braziuniene.albina@gmail.com
Medicinos vadovas Rimantas Kazlauskas
Tel. (8 458) 55112, (8 458) 55093

ŠIAULIŲ ARTRITO DRAUGIJA „ARTIS“

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



Redakcija: Ona Stefanija Telyčėnienė, Marija Barauskienė, prof. Jolanta Dadonienė, dr. Rūta Sargautytė, Sigita Zarauskiene

Redakcijos adresas: Lietuvos artrito asociacija, Žygimantų g. 9, LT-01102 Vilnius, tel. (8 5) 231 22 49, mob. 8 675 280 89. Faksas (8 5) 212 30 73, www.arthritis.lt, el. paštas: artritas@mail.lt
Ofsetinė spauda, tiražas 1000 egz. ISSN 2029-6215. Spausdino UAB "VIP Spauda", Panerių g. 34, Vilnius, tel. (8 5) 233 00 32, el. p.: nijole@vipspauda.lt
Redaguoja ir maketuoja Asociacija žurnalas "Sveikatos mokslai".