



ISSN 2029-6215

LIETUVOS
ARTRITO
ASOCIACIJA2014 m. rugsėjis
Nr.27(28)

artritas

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

„Ant saulelė vėl nuo mūs atstodama ritas
Irgi palikusi mus greita vakarop nusileidžia.
Vėl kasdien daugiau ji mums savo spindulį slepia;
O šešėliai vis ilgyn kasdien išsitiesia.
Vėjai su sparnais pamaži jau pradeda mūdraut
Ir šilumos atstankas išbaidydami šlamščia.
Todėl ir orų drungnums atvesti pagavo“

K.D.



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

Ką turite žinoti apie eurą

Nuo 2015-ųjų sausio 1 dienos Lietuvoje bus įvesta bendroji Europos valiuta – euras. Čia rasite su euro įvedimu susijusias aktualijas, praktinius patarimus, atsakymus į dažniausiai užduodamus klausimus.

PRAKTINIAI ASPEKTAI

15 kalendorinių dienų – nuo 2015 m. sausio 1 dienos iki sausio 15 dienos – už prekes ir paslaugas mokant grynais pinigais, bus galima atsiskaityti ir litais, tačiau grąžą gausite tik eurai. Nuo 2015 m. sausio 16 dienos atsiskaityti bus galima tik eurai.

Nuo 2015 m. sausio 1 dienos litai bus keičiami nemokamai 3,4528 lito už 1 eurą kursu. Grynuosius pinigus nuo 2015 m. sausio 1 dienos nemokamai keis:

- Komercinių bankų skyriai, kurie atlieka grynųjų pinigų operacijas (pirmą pusmetį (iki liepos 1 dienos) keis visi komercinių bankų skyriai, antrą pusmetį – dalis bankų skyrių, kurie bus nurodyti vėliau atskirai).
- Lietuvos pašte ir kai kuriose kredito unijose litai į eurus nemokamai bus keičiami 60 dienų (iki kovo 1 dienos).
- Lietuvos bankas nemokamai litus į eurus keis visą laiką.

Kortelėse ir sąskaitose esantys litai bus pakeisti automatiškai ir nemokamai.

Nepamirškite – nė viena valstybinė ar kita institucija nesiūlys keisti pinigų gatvėje, namuose, neprašys sąskaitų numerių, neregistruos litų ar eurų serijų numerių. Dėl euro įvedimo Jūsų sąskaitos numeris nesikeis, o sąskaitoje esantys litai į eurus bus keičiami automatiškai. Primename, kad nei bankai, nei valstybinės institucijos nereikalauja telefonu pasakyti prisijungimo kodų, slaptažodžių ar kitų panašių duomenų. Įtarę apgaulę skambinkite į policiją numeriu 112.

GRYNIEJI PINIGAI

Šiuo metu visoje euro zonoje cirkuliuoja **vienodi** septynių nominalų (5, 10,

20, 50, 100, 200 ir 500) eurų banknotai. Eurų banknotuose pavaizduoti skirtingų Europos istorijos laikotarpių architektūriniai stiliai, kiekvienas banknotas yra skirtingos spalvos ir dydžio. Banknotus lengva atpažinti sutrikusio regėjimo žmonėms. Kuo didesnis nominalas, tuo didesnis banknotas. Dideli, lengvai įskaitomi nominalo skaičiai banknoto averse išspausdinti storesniu dažų sluoksniu, kad juos būtų lengva apčiuopti. Perbraukite pirštu per banknotą. Pajusite, kad priekinėje jo pusėje kai kurios vietos yra storesnės. Ant naujųjų 5 ir 10 eurų banknotų kairiojo ir dešiniojo kraštų yra trumpų iškilų brūkšnelių. Ant 200 eurų banknoto tokie brūkšneliai yra prie apatinio priekinės pusės krašto, ant 500 eurų banknoto – prie dešiniojo.

Šiuo metu naudojamos aštuonių nominalų (1, 2, 5, 10, 20, 50 centų ir 1 bei 2 eurų) apyvarinės monetos. Visos euro monetos galioja visoje euro zonoje, lietuviškos euro monetos taip pat galios visose euro zonos šalyse. Kiekviena moneta turi bendrąją ir nacionalinę puses. Bendrojoje pusėje yra Europos žemėlapis ir nominalas. Nacionalinę lietuviškų euro monetų pusę puoš Vytis. Ant lietuviškos 2 eurų monetos briaunos bus iškaldinti žodžiai „Laisvė, vienybė, gerovė“.

Euro monetų nominalą galima atpažinti pagal svorį – kuo sunkesnė moneta, tuo didesnis jos nominalas (išskyrus 1 euro monetą, kuri yra lengvesnė už 50 euro centų monetą), pagal storį – kuo storesnė moneta, tuo didesnis nominalas (išskyrus 1 euro ir 2 eurų monetas, kurios yra plonesnės už 50 euro centų monetą). Taip pat euro monetų briaunos yra skirtingos:

- 1 ir 5 euro centų monetų briauna yra lygi.
- 2 euro centų monetų briauna yra lygi su grioveliu.
- 10 ir 50 euro centų monetų briauna yra rantuota.
- 20 euro centų monetų briauna yra su septyniais įdubimais.

- 1 euro monetų briauna yra su trimis smulkiai rautuotomis dalimis (trys rautuotos ir trys lygios dalys).

Įvedus eurą bus siekiama išvengti įstatymo pažeidimų, todėl bus vykdomos įvairios priemonės: aktyvi kainų stebėseną, visuomenės įtraukimas į kainų priežiūros kontrolę, prekių ir paslaugų kainų perskaičiavimo ir nurodymo kontrolė. Galimi pažeidimai bus nedelsiant tiriami, o patvirtinus pažeidimą atsakingiems asmenims taikomos sankcijos. Siekiant apsaugoti Lietuvos vartotojų interesus, įvedant eurą, ir užtikrinti sąžiningą paslaugų bei prekių kainų perskaičiavimą pasirašytas Geros verslo praktikos, įvedant eurą, memorandumas.

Dažniausiai užduodami klausimai:

Kaip įvedus eurą pasikeis socialinių išmokų mokėjimo tvarka?

Nuo 2015 m. sausio 1 dienos išankstinės socialinio draudimo senatvės pensijos (mokamos už praėjusį mėnesį), socialinio draudimo senatvės pensijos, socialinės pašalpos ir kita pinigine socialinė parama (mokama už praėjusį mėnesį), taip pat valstybinės pensijos, šalpos išmokos, našlių pensijos ir kitos valstybinės išmokos (mokamos už praėjusį mėnesį) bus mokamos eurais. Nė viena paminėta išmoka dėl euro įvedimo nesumažės.

Kokia valiuta bus mokama pensija nuo 2015 metų?

Nuo 2015 metų sausio 1 dienos pensija bus mokama eurais. Pensija bus automatiškai perskaičiuota ir mokama eurais kaip buvo mokama litais. Pačiam senjorui dėl to nereikės nieko daryti. Verčiant litus į eurus, sumos bus apvalinamos gyventojų naudai.

Kokio dydžio pensija bus mokama eurais?

Tikslus dydis paaiškės tada, kai Vyriausybė patvirtins

bazinės pensijos, draudžiamųjų pajamų ir kitus reikalingus dydžius, eurais. Apytiksliai pensiją eurais galima apskaičiuoti dabar gaunamą pensijos dydį padalinus iš 3,4528. Pavyzdžiui, jeigu vidutinė pensija šiuo metu yra 827,10 LT, tai pavertus į eurus ji bus 239,55 EUR.

Ar socialinio draudimo pensijos, pašalpos, nedarbo išmokos bus apvalinamos iš litų į eurus?

Atsižvelgiant į patvirtintą lito ir euro keitimo kursą, pakeitus įstatymuose nustatytas sumas, kurios traukiamos į formules, taikomas apskaičiuojant šias išmokas, jos bus ne automatiškai suapvalinamos, o perskaičiuojamos. Žmogui pačiam nereikės kreiptis dėl perskaičiavimo, perskaičiuos „Sodra“.

Kaip Lietuvos gyventojai bus informuojami apie gaunamą išmokų dydį eurais?

Gyventojus, kuriems pašalpos pristatomos į namus arba išmokamos per mokėjimo įstaigą (AB „Lietuvos paštas“ padalinius), planuojama informuoti nurodant būsimos pensijos dydį ant išmokos išmokėjimo kvito.

Kur galima rasti svarbiausią informaciją apie euro įvedimą Lietuvoje?

Visą aktualią informaciją apie eurą galima rasti oficialioje euro svetainėje www.euras.lt arba skambinti nemokama euro telefono linija 8 800 34528. Jūsų namus taip pat pasieks leidiniai apie praktinius euro įvedimo aspektus ir grynuosius pinigus. Apie euro įvedimą bus plačiai pranešama žiniasklaidos priemonėse.

Parengė

Socialinės apsaugos ir darbo ministerija

Osteoartritas: paplitimas, veiksniai ir nemedikamentinis gydymas

MOKSLO NAUJOVĖS

Mieli skaitytojai, šiame straipsnyje jus supažindinsime su JAV plačiai žinoma Fit and Strong! programa, padedanti sulėtinti osteoartrito simptomų progresavimą, pagerinančia sąnarių lankstumą, padidinančią raumenų jėgą.

Doc. dr. FAUSTAS STEPUKONIS
Klaipėdos universitetas

Osteoartritas (Osteoarthritis) – dažniausia pasaulyje sąnarių liga. Tai su amžiumi susijusi liga, kadangi vyresniame amžiuje sąnarių kremzlės dyla, plonėja, todėl sąnario judesiai tampa skausmingi, sudėtingesni, sąnarys gali patinti. Dažniausiai liga pažeidžia kelio, klubo, stuburo, čiurnos sąnarius.

Osteoartritas yra kol kas nepagydoma liga, todėl iki

pat šių dienų kelia nemenką iššūkį tiek gydytojams, tiek pacientams. Nors ši liga nepagydoma, tačiau galima padėti pristabdyti ligos progresavimą, sumažinti skausmus, išsaugoti sąnario funkciją, žmogui padėti išlikti aktyviam. Optimalų gydymą sudaro nemedikamentinių ir medikamentinių priemonių derinys.

Tyrimai rodo, kad osteoartritu serga apie trečdalis vyresnių nei 65 metų amžiaus žmonių, tarp kurių daugiau – moterų. Ligos paplitimas ir dažnis skiriasi priklausomai nuo osteoartrito apibrėžimo, suvokimo, vertinimo

ir diagnozavimo. Radiologinių tyrimų būdu osteoartritas nustatomas dažniau nei pagal klinikinius požymius.

Osteoartrito paplitimui turi įtakos amžius, lytis, etninė grupė. Amžiaus įtaka pasireiškia tuo, kad radiologiniai osteoartrito požymiai labai ryškiai dažnėja didėjant ligonių amžiui. Apytikriai trečdaliui suaugusių žmonių galima nustatyti rankos osteoartrito radiologinių požymių, o dviem trečdaliams vyresnių nei 75 metų amžiaus – distalinių interfalanginių sąnarių osteoartrito radiologinių požymių. Kelio sąnario osteoartrito radiologiniai požymiai nustatomi apytikriai trečdaliui vyresnių nei 60 metų amžiaus žmonių. Atsižvelgiant į lytį, osteoartrito požymiai dažnesni moterims nei vyrams, ši tendencija dar ryškesnė vyresnių nei 50 metų amžiaus žmonių grupėje.

Nemažam skaičiui ligonių vienu metu iškart skauda daugiau nei vieną sąnarį. Nustatyta, kad vyresniems nei 55 metų amžiaus ligoniams vidutiniškai skauda keturis sąnarius. Dažniausiai skauda šias sąnarių grupes: kelio ir pėdos, kelio ir nugaros, kelio ir rankos. Apskaičiuota, kad osteoartritinius skausmus kelio sąnario srityje jaučia apytikriai ketvirtis vyresnių nei 55 metų amžiaus D. Britanijos gyventojų, o iš jų apytikriai 10 %, be kelio sąnario skausmų, dar skundžiasi ribota funkcija (negalia). Naujausiais statistiniais duomenimis, JAV osteoartritinius skausmus kelio sąnaryje jaučia 16 % vyresnių nei 45 metų amžiaus žmonių. Teigiama, kad rankos osteoartritas simptomiškai pasireiškia apytikriai 3 % populiacijos, nors radiologiniai šios srities osteoartrito požymiai nustatomi kur kas dažniau. Teigiama, kad klubo sąnario osteoartritas simptomiškai pasireiškia apytikriai 9,5 % JAV suaugusių žmonių.

Lietuvoje osteoartrito paplitimui turi įtakos įvairūs veiksniai – kai kurie iš jų vertintini kaip jo plėtrą didinantys, kiti – mažinantys. Pagrindinis osteoartrito paplitimą didinantis veiksnys sietinas su demografinė kaita, kurios metu, kaip ir daugelyje kitų pasaulio šalių, sparčiai auga vyresnio amžiaus žmonių santykinė dalis. Europos šalyse vyresnių nei 65 metų amžiaus gyventojų dalis jau 2010 metais sudarė 17 proc., prognozuojama, kad iki 2060 metų ši dalis išaugs iki 30 proc. Jeigu amžiaus riba, kurią peržengus rizika susirgti osteoartritu būtų nekintanti, tai vyresnių žmonių santykinės dalies didėjimas vienareikšmiškai turėtų gausinti juo sergančiųjų skaičių.

Kitas svarbus veiksnys – antsvorio paplitimo plėtra. Lietuvoje per laikotarpį nuo 1994 iki 2012m. antsvorio paplitimas tarp vyrų padidėjo nuo 47 proc. iki 61 proc., o nutukimo – nuo 10 proc. iki 18 proc. Per tą patį laikotarpį nutukimo paplitimas tarp moterų padidėjo nuo

18 iki 19 proc., o antsvorio sumažėjo nuo 50 iki 44 proc. Nutukimo paplitimo pokyčiai siejami su pasikeitusiais mitybos ir fizinio aktyvo įpročiais. Vienas iš osteoartrito paplitimą didinančių veiksnių paradoksaliai gali tapti ir plintantis sportavimas, ypač bėgiojimas, kurį daugelis laiko veiksmingu antsvorio nusikratymo būdu. Žinome, kad sąnariams kenkia ir per didelis sąnarių apkrovimas sportuojant, todėl iš JAV atkeliavusi mada intensyviai sportuoti bėgiojant ilgas distancijas, senėjant gali tapti rimta ankstyvos osteoartrozės priežastimi.

Tačiau esama ir reikšmingų osteoartrito paplitimą mažinančių veiksnių. Vienas svarbiausių – esminiai socialiniai-ekonominiai pokyčiai, dėl kurių pastaraisiais dešimtmečiais sumažėjo sunkių fizinį darbą dirbančiųjų žmonių dalis tiek Europos šalyse, tiek Lietuvoje. Nustatyta, jog osteoartritu dažniau serga tie žmonės, kurie dirbdami nuolat lanksto kelio ar klubo sąnarius, pvz.: ūkininkai, darbininkai, kadangi jų sąnariams tenka didesnis krūvis. Išvystytose šalyse, tarp jų ir Lietuvoje, vis daugiau žmonių nebedirba sunkių rutininių fizinių darbų, todėl tikėtina, kad tai yra osteoartrito paplitimą mažinantis veiksnys. Mažėjant sunkaus fizinio darbo pramonėje, žemės ūkyje, statybose ir kitur, didesnę reikšmę įgauna fizinis aktyvumas laisvalaikio metu. Nuo 1994 iki 2012 m. vyrų ir moterų, besimankštinančių bent keturis kartus per savaitę, dalis padidėjo beveik du kartus. Tačiau svarbu, kad plintantis netinkamai vykdomas laisvalaikio mankštinimasis netaptų nauju pavojaus šaltiniu osteoartrozės proveržiui.

Svarbiu osteoartrito plėtrą mažinančiu veiksmu turėtų būti laikyti kylantį gyventojų išsilavinimą, kuris visuomenei suteikia žinių apie sveikatingos gyvensenos pagrindus. Čia verta paminėti ir pastaraisiais metais Lietuvoje sparčiai plintantį vyresnių žmonių švietimą Trečiojo amžiaus universitetų sistemoje. Čia senjorai gauna ne tik mokslu grindžiamų žinių apie sveikatos veiksnis, bet ir yra motyvuojami užsiimti nemedikamentinėmis sveikatos saugos priemonėmis osteoartrito prevencijai, pvz., – specialiais fizinės mankštos pratimais ir individualizuotu mokymu.

Osteoartrito prevencija ir gydymas yra kompleksinis procesas. Optimalų gydymą sudaro nemedikamentinių ir medikamentinių priemonių derinys. D. Britanijos gairėse, kurias išleido NICE (angl. *National Institute for Health and Clinical Excellence* – Nacionalinis sveikatos ir klinikinio tobulinimo institutas), rekomenduojamas šerdinis osteoartrito gydymo principas (1 pav.)

Gydymą reikėtų pradėti nuo schemos centre nurodytų priemonių ir tęsti vis toliau nuo centro esančiomis

priemonėmis. Svarbu nepamiršti atsižvelgti į individualius ligonių poreikius, rizikos veiksnius ir pageidavimus. „Šerdinis“ (centre esantis) gydymas turėtų būti pirmo pasirinkimo visiems osteoartritu sergantiems pacientams. Jei centre nurodytų gydymo priemonių nepakanka, tai pacientui reikėtų skirti antrame apskritime nurodytus vaistus.

NEMEDIKAMENTINIS GYDYMAS

Osteoartritu sergantys žmonės turėtų patys dalyvauti gydymo procese. Jie turėtų būti mokomi apie savo ligą. Taip pat gauti visą reikalingą informaciją apie osteoartrito gydymo galimybes, saugumą. Svarbiausia nemedikamentiniais būdais gydant ligą - koreguoti savo gyvenimo būdą: mažinti svorį (jei yra antsvorio), tinkamai mankštintis, avėti tinkamą avalynę, vengti per didelio pažiestojo sąnario apkrovimo. Labai tinka važiavimas dviračiu, plaukimas, gimnastika ir trumpi pasivaikščiojimai lygiu paviršiumi.

Sergantieji osteoartritu turėtų būti mokomi nemedikamentinio gydymo būdų bei jiems turėtų būti taikomos specialios mankštos programos.

Mokymas. Informuoti pacientą apie osteoartritą ir jo gydymą – tai svarbiausias žingsnis. Daugelyje šalių reumatologų draugijos tiekia lengvai skaitomus apie osteoartritą lankstinukus ar knygeles, kurias konsultacijų metu galima dalyti pacientams. Taip pat naudingas informacijos šaltinis gali būti interneto didieji puslapiai, tokie kaip JK puslapis „Artrito gydymas ir artrito tyrimų kompanija“ (angl. Arthritis Care and Arthritis Research Campaign), JAV puslapis „Artrito fondas“ (angl. *Arthri-*

tis Foundation). Keletas tyrimų rezultatų rodo, kad paciento mokymas – tai vertingas pagalbinis osteoartrito gydymas, tačiau jo poveikis skausmui malšinti palyginti menkas. Didesnė jo svarba gali būti kitiems svarbiems gyvenimo kokybės rodikliams, pvz., savitaigai (tikėjimui, kad asmuo gali sėkmingai ką nors nuveikti siekdamas tikslo). Kai kurie duomenys rodo, kad tiek personalinio mokymo strategijos, tiek grupinis mokymas gali palengvinti simptomus.

Pratimai. Atliekamų pratimų nauda gali pasireikšti keliais būdais: sustiprėjusia jėga, išverme, svorio sumažėjimu, tikslesniu sąnarių padėties jutimu, kitų negalavimų, nerimo ar depresijos sumažėjimu. Daugeliu tyrimų tirta pratimų nauda esant kelio osteoartritui, keletu tyrimų metu buvo nagrinėjama pratimų nauda esant klubo osteoartritui. Nors tiriama pratimai skyrėsi, apibendrinti rezultatai rodo, kad gydomieji pratimai vidutiniškai malšina skausmą, truputį gerina sąnarių lankstumą. Nauda pasiekama atliekant individualias programas, dalyvaujant grupinėse pratybose ir atliekant pratimus namie. Nenuostabu, kad pagerėjimas išnyksta, jeigu pratimai nutraukiami ilgiau negu du mėnesius, todėl svarbu pagalvoti ne tik apie paciento pasiryžimą, bet ir apie ilgalaikę strategiją, pvz., fiziooterapeuto priežiūrą ir paskatinimą pratimus tęsti. Osteoartritu sergantys pacientai gali atlikti dviejų tipų pratimus – stiprinančius vietos raumenis ir aerobikos pratimus.

Lietuvoje ir kitose šalyse sukurta įvairių specializuotų mokymų bei fizinių pratimų programų sergantiems osteoartritu, tačiau neretai jos nepagrįstos moksliniais įrodymais. Žemiau išsamiau apžvelgsime moksliniais įrodymais grindžiamą Fit and Strong! programą asmenims su nežymiai pasireikšiančiais osteoartrito požymiais, kuri sukurta JAV ir yra viena populiariausių. Per trumpą keliolikos metų įdiegimo laikotarpį programa plačiai išplito įvairiose JAV gyventojų bendruomenėse, yra pripažįstama kaip viena veiksmingiausių, todėl vertėtų aptarti galimybes ją įdiegti Lietuvoje.

FIT AND STRONG! PROGRAMA SERGANTIEMS OSTEOARTRITU

JAV nacionalinio ligų profilaktikos ir kontrolės centro duomenimis, osteoartritu serga ne mažiau kaip vienas iš trijų amerikiečių. Siekiant įtraukti pačią JAV visuomenę į osteoartrito pa-



1 pav. Suaugusiųjų osteoartrito gydymas

plitimo mažinimą, Ilinojaus universitete Čikagoje (University of Illinois at Chicago) sukurta multikomponentinė fizinių pratimų/elgsenos kaitos Fit and Strong! programa vyresnio amžiaus žmonėms, patiriantiems nežymius osteoartrito požymius. Programos trukmė – 8 savaitės. Kiekvieną savaitę vyksta 3 užsiėmimai, kiekvienas 90 min. trukmės. Užsiėmimų metu 60 min. skiriama fizinės veiklos pratimams, likusios 30 min. – mokymams, t.y., grupinei diskusijai ir individualių problemų sprendimui. Šeštąją užsiėmimų savaitę atestuotas užsiėmimų instruktorius su kiekvienu dalyviu sudaro ir pasirašo personalizuotą planą (adherence plan), kuriame suplanuojami dalyvio savarankiški sąnarių judrumo, aerobikos ir fizinio pajėgumo didinimo pratimai.

Programos dalyviams jis padeda:

- Įgyti žinių apie osteoartritą ir išaiškinti, kokių būdu specializuoti pratimai gali padėti suvaldyti ligos simptomus sergantiesiems osteoartritu asmenims.
- Išmokyti dalyvius saugių sąnarių judrumo didinimo pratimų, balanso išlaikymo, aerobinio pajėgumo didinimo, pratimų intensyvumo ir trukmės didinimo.
- Įdiegti į dalyvių gyvenimo būdą fizinę veiklą atliekant 1 val. trukmės pratimus 3 kartus per savaitę.
- Sumažinti artrito pasireiškimo simptomus.
- Sudaryti individualizuotą daugiašakę daugiakomponentinę fizinės veiklos programą, kuri būtų tęsiama individualiai, užbaigus grupinius programinius užsiėmimus.
- Užtikrinti visavertį sąnarių funkcionavimą.

Mokymų tikslas šioje programoje – suteikti žinių apie osteoartrito nemedikamentinį gydymą bei įdiegti dalyvių pasitikėjimą, kad jie savarankiškai gebės atlikti pratimų kompleksą, padedantį sušvelninti osteoartrito padarinius.

Dalyvavimo programoje efektyvumas buvo nustatomas lyginant tikimybinį būdu sudarytas dalyvaujančių programoje (N = 115) ir kontrolinę laukiančiųjų eilėje dalyvauti programoje (N = 110) grupes programos vykdymo pradžioje, praėjus dviem, šešiams ir dvylikai mėnesių nuo programos pradžios. Tyrimą atliko JAV Ilinojaus universiteto Čikagoje (University of Illinois at Chicago) mokslininkų grupė, vadovaujama Susan L. Hughes.

Tyrimo rezultatai parodė, kad praėjus 2 mėnesiams (pabaigus programą) Fit & Strong! dalyviai lyginant su kontroline grupe statistiškai reikšmingai labiau pasitikėjo savo gebėjimais saugiai mankštintis, dažniau mankštinosi, mažiau juto sąnarių stingimo požymius. Praėjus 6 mėnesiams išliko anksčiau užfiksuoti palankūs pokyčiai, be to, dalyviai statistiškai reikšmingai labiau pasitikėjo savo gebėjimais toliau savarankiškai tęsti prati-

mus, mažiau juto sąnarių skausmus, labiau pasitikėjo savo gebėjimais suvaldyti artrito sukeltus skausmus. Po 12 mėnesių palankūs pokyčiai išliko savo gebėjimų saugiai mankštintis, dažnesnio mankštinosi (dalyvavusieji programoje po 56% dažniau mankštinosi nei programos vykdymo pradžioje), mažesnio sąnarių stingimo ir skausmo jutimo atžvilgiu. Pašalinių efektų nenustatyta. Pozityvūs pokyčiai išlieka ir praėjus 18 mėn. po programos užbaigimo.

Šiuo metu Fit and Strong! programa papildyta kūno svorio kontrolės / mitybos kaitos komponentu, kadangi vienas svarbių osteoartrito rizikos veiksnių yra antsvoris. Dėl jo sąnariams tenka nenatūraliai didelis krūvis ir kremzlės greičiau dyla. Antsvorio turintys žmonės paprastai mažai mankštinosi, todėl sąnarių kremzlės nepakankamai aprūpinamos deguonimi. Preliminarūs tyrimai, atlikti tokiu būdu išplėtus programą, tyrimo autorių teigimu, teikia labai pozityvius rezultatus.

Pažymėtina, kad antsvorio kontrolė yra labai svarbu, nes nutukimo epidemija apima Vakarų visuomenę, neišskiriant Lietuvos, kartu su osteoartrito atvejų padažnėjimu ir paplitimo rizika. Nors atrodo, kad koncepcija mažinti kūno svorį ir taip sumažinti mechaninę jėgą, tenkančią stambiesiems sąnariams, yra plačiai pagrįsta, tik keletas atsitiktinės atrankos tyrimų tyrė svorio metimo veiksmingumą. Paskutiniai tyrimai parodė, kad svorio metimas laikantis dietos ir mankštinantis gali lemti žymų ilgalaikį skausmo sumažėjimą ir fizinių funkcijų pagerėjimą turintiems antsvorio. Turbūt šie duomenys nestebina atsižvelgiant į tai, kad vien mitybos keitimas paprastai nėra pakankamai veiksminga priemonė svariui mesti; pagrindinė problema, su kuria susiduria sergantys osteoartritu, – rasti jiems tinkamą pratimų programą, kai jau skauda vieną ar kelis sąnarius.

Fit and Strong! programa įdiegta ir įvertinta iš viso 60 gyventojų bendruomenėse šešiose JAV valstijose, jos efektyvumas įrodytas atliktais moksliniais tyrimais. Programos rengėjai pakviesti dalyvauti rengiant jos galimą atestaciją nacionaliniu CMS (Centers for Medicare & Medicaid Services) lygmeniu, kurį suteikus sergantiesiems osteoartritu programos dalyviams būtų kompensuojamas dalyvavimo joje mokestis. Fit and Strong! programos plėtojimas pradėtas ir Europoje, visų pirma Portugalijoje. Tolimesniam programos įdiegimui gali būti pasirinkta Lietuva, kadangi Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas palaiko ryšius su Ilinojaus universitetu Čikagoje, kuriame bazuojasi programos Fit and Strong! iniciatoriai. Mūsų nuomone, ši programa galėtų būti diegiama Lietuvoje, padėdama suvaldyti osteo-

artrito plėtrą, efektyviai mažindama šios plačiai paplitusios ligos pasekmes ja sergantiesiems ir visuomenei.

IŠVADOS

1. Osteoartritas yra plačiai pasaulyje paplitusi vyresnio amžiaus žmonių liga, dėl kurios sumažėja sąnarių lankstumas, sergantieji kenčia skausmus.

2. Pagrindinis osteoartrito rizikos veiksnys – didesnis sąnarių krūvis, patiriamas fizinį darbą atliekančių žmonių, kurie dirbdami nuolat lanksto kelio ar klubo sąnarius.

3. Osteoartritas yra kol kas nepagydoma liga, tačiau

jos progresavimą įmanoma pristabdyti.

4. Efektyvus osteoartrito simptomų mažinimo būdas – nemedikamentinis gydymas, derinantis fizinės veiklos pratimus, sveikatos mokymus ir antsvorio kontrolę.

5. JAV sukurta ir moksliniais tyrimais grindžiama Fit and Strong! programa skirta osteoartrito simptomų mažinimui, yra plačiai taikoma JAV gyventojų bendruomenėse. Jos įdiegimas Lietuvoje galėtų veiksmingai prisidėti sprendžiant šią opią vyresnių žmonių sveikatos problemą.

(Parengha pagal žurnale "Sveikatos mokslai" 2014 m. Nr.4 išspausdintą straipsnį)

VLK nupirktais vaistais bus gydomi sergantieji sunkiomis ligomis

**VLK prie SAM informuoja
2014 m. liepos 15 d.**

Artimiausiu metu didžiašias šalies gydymo įstaigas pasieks Valstybinės ligonių kasos prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK) centralizuotai nupirkti vaistai uždegiminėms sąnarių, žarnyno, odos ligoms gydyti. Šiemet šių vaistų nupirkta daugiau nei pernai, todėl gydymas bus užtikrintas didesniai pacientų skaičiui.

Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) biudžeto lėšomis perkami modernūs vaistai padeda ir sunkiausiems ligoniams išlikti socialiai aktyviems. Gydytojai specialistai pastebi, kad sergamumas minėtomis uždegiminėmis ligomis Lietuvoje didėja. Tad kasmet VLK nuperka vis daugiau vaistų uždegiminėms sąnarių (reumatoidiniam, juveniliniam, psoriaziniam artritui, ankilozuojančiam spondilitui), žarnyno (Crohno ligai, opiniam kolitui), odos (psoriazei) ligoms gydyti.

Šiemet minėtoms ligoms gydyti VLK nupirko 3 pavadinimų 4 gamintojų biologinės terapijos vaistus, kuriais galės būti gydoma apie 1200 pacientų, tai beveik 5 kartus daugiau nei 2008 metais.

Organizuojant viešuosius pirkimus yra užtikrinama vaistų gamintojų konkurencija, o tai lemia vaisto kainos mažėjimą, todėl atsiranda galimybė už turimas lėšas nupirkti kuo daugiau vaistų ir pagerinti pagalbos prieinamumą pacientams. Praėjusiais metais rinkoje atsirado naujas biologiškai panašus vaistas šių vaistų grupėje, o tai įtakojo ženklų vaistų kainos mažėjimą – net apie 45 proc. – šiemet perkant vaistus naujiems pacientams gydyti, taip pat mažėjo kaina ir kitų seniau rinko-

je esančių vaistų. Pavyzdžiui, jei vieno paciento, sergančio reumatoidiniu artritu, gydymas 2007 m. VLK nupirktais biologinės terapijos vaistais kainavo 36,5 tūkst. Lt, tai 2013 m. – 22,4 tūkst. litų, o 2014 m. – beveik 3 kartus mažiau, t. y. 12,5 tūkst. litų.

Rūpinus klausimus visi gyventojai gali pateikti el. pašto adresu info@vlk.lt arba ligonių kasų informacijos telefono numeriu 8 700 88888.

Operacijoms ir gydymui reikalingos priemonės pacientus pasiekia vis greičiau

**VLK prie SAM informuoja
2014 m. rugsėjo 4 d.**

Valstybinė ligonių kasa prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK), siekdama užtikrinti, kad ligoninėse gydomus pacientus greičiau pasiektų operacijoms reikiamos priemonės, inicijuoja vis daugiau naujovių, kurios leistų kiek galima labiau sutrumpinti šių medicinos priemonių kelią į gydymo įstaigas. Todėl vis daugiau tokių priemonių yra patikima gydymo įstaigoms įsigyti pačioms, o tuo tikslu joms yra paskirstomos lėšos, kuriomis anksčiau disponuodavo VLK.

Praėjusiais metais ligoninėms buvo patikėta pačioms įsigyti specialius stuburo fiksatorius ir radioaktyvius preparatus, pavyzdžiui, prostatos vėžiui gydyti jodo šaltinius, bei kitas būtinas medicinos priemones. Šiais metais gydymo įstaigoms suteikta dar daugiau galimybių – nuo šiol jos pačios gali įsigyti visas jų atliekamoms ortopedijos ir traumatologijos srities operacijoms reikalingas priemones. Pavyzdžiui, specialius siūlus, varžtelius, sraigtelius.

Tokie pokyčiai vyksta neatsitiktinai. Ši naujovė įdiegta įvertinus tai, kad gydymo įstaigos geriausiai žino, kurių konkrečių priemonių reikia operacijoms atlikti ir kada šios reikalingos pacientams.

Be to, gydymo įstaigos paprastai šių priemonių perka mažesniais kiekiais, nes joms retai prireikia viso jų komplekto. Pavyzdžiui, visas 70 priemonių spektras, kuris paprastai yra būtinas ortopedijos ir traumatologijos operacijoms atlikti, reikalingas ne kiekvienai įstaigai, o tik kai kurioms, atliekančioms tokias operacijas. Taigi gydymo įstaigų perkami kiekiai būna mažesni, nes kai kuriose gydymo įstaigose tam tikrų priemonių gali ir neprireikti. Dėl to, kad gydymo įstaigos perka mažesniais kiekiais, jos gali tiksliau suplanuoti viešųjų pirkimų procedūras, kurios gali greičiau baigtis, nei perkant tokius medicinos gaminius centralizuotai, t.y. vykdant didelio masto ir vertės pirkimą, kuriam pasibaigus būtų aprūpinamos visos šalies gydymo įstaigos.

Tokiu būdu tikimasi sutrumpinti operacijoms atlikti reikalingų priemonių kelią iki pacientų ir užtikrinti, kad pacientai galėtų greičiau sulaukti jiems reikalingų operacijų. Šis būdas yra viena iš priemonių eilėms trumpinti.

Todėl vis daugiau priemonių, reikalingų operacijoms atlikti ar suteikti specialioms gydymo paslaugoms, yra patikima įsigyti gydymo įstaigoms – joms ir paskirstomos lėšos, kuriomis anksčiau disponuodavo VLK.

Iki šiol Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) lėšomis VLK centralizuotai pirkdavo operacijoms reikalingas priemones, kurias vėliau paskirstydavo didžiausioms šalies gydymo įstaigoms, atliekančioms operacijas

pacientams ir teikiančioms jiems reikalingas paslaugas.

Taip pat norime atkreipti dėmesį į tai, kad už šias priemones, kurios reikalingos operacijoms, pavyzdžiui, artroskopinėms, atlikti, pacientams nereikia mokėti iš savo kišenės. Jos yra apmokamos PSDF lėšomis, tad jos privalo būti skiriamos nemokamai. VLK neretai sulaukia klausimų pacientų, kurie skundžiasi nesusikalbantys su gydymo įstaiga, nes jų prašoma susimokėti už priemones operacijoms.

Planuojama ir daugiau naujovių, kurios padėtų sutrumpinti pacientų eiles pas gydytojus specialistus. Pavyzdžiui, svarstoma galimybė nuo 2015 m. traumatologijos ir ortopedijos priemones įtraukti į paslaugas įkainij. Tada jomis turėtų apsirūpinti pačios gydymo įstaigos. Na, o vėliau, kai pacientams būtų suteiktos reikiamos paslaugos, joms reikėtų tik pateikti sąskaitas ligonių kasai, kaip tai daroma dėl kitų suteiktų gydymo paslaugų.

Kokiam pacientų skaičiui reikalingos vienokios ar kitokios medicinos priemonės, nustatoma pagal gydymo įstaigų pateiktus statistinius duomenis.

2013 m. VLK paskirstė 7,18 mln. litų gydymo įstaigoms, kad jos galėtų įsigyti šių medicinos priemonių. 2014 m. gydymo įstaigoms paskirstyta daugiau lėšų, tai yra 11,64 mln. litų, už kuriuos jos galės įsigyti reikiamų priemonių.

Visi gyventojai rūpimus klausimus gali pateikti el. pašto adresu info@vlk.lt arba ligonių kasų informacijos telefono numeriu 8 700 88888.

Padirbėjome, pabendravome, pailsėjome

Šias tris „P“ dar būtų galima pratęsti: pasportavome, patobulėjome, pasilinksminome.

Ir visa tai atsitiko Šventojoje.

Rugpjūčio mėnesio antroje pusėje (18 – 26 dienomis) Lietuvos artrito asociacija, vykdydama Neįgaliųjų asociacijų veiklos rėmimo projektą, organizavo Savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo stovyklą „Gelbėjime savo sąnarius“. Į stovyklą iš visų Lietuvos kampelių sugužėjo 50 Lietuvos artrito asociacijos narių. Visi jie, sergantys sąnarių ligomis ir turintys judėjimo atramos negalią, buvo apgyvendinti puikiuose UAB sveikatos centro „Energetikas“ kambariuose.

Pasidžiaugę vieni kitais po ilgesnio nesimatymo, nuširdžiai apsikabinę, pasiklausinę „Kaip tau sekasi? Kas naujo?“, susirinkome į salę stovyklos atidarymui, vėliau



Sporto varžytuvių nugalėtojai su komandų vadovais



Švenčiame Baltijos kelio 25 metų sukaktį



Šaškių turnyras

vos pakėlimui, susipažinimui su stovyklos dalyviais. Lietuvos artrito asociacijos prezidentė Ona Telyčėnienė pasveikino visus sėkmingai atvykusius, supažindino su stovyklos programa. Ir prasidėjo kiekvieno kolektyvo, kiekvienos organizacijos prisistatymai. Tokie išradingi, šilti, jaudinantys... Tauragė atsivežė grybukų, Klaipėda apdovanojo savos gamybos papuošalais, Šiauliai – mus saugančiais angeliukais, Vilnius – šiltais savo megztais šalikėliais. Visų ir neišvardinsi, bet visi prisistatymai buvo išmoningi, suvenyrai mieli širdžiai. Po kelionės pavargę, tačiau laimingi skubėjome į savo kambarius pailsėti, nes laukė dar daug renginių.

Kiekvieną rytą skubėjome į mankštą, kurią vedė kinziterapeutė Gabrielė Baranauskaitė, lankėmės baseine, organizavome kūrybines popietes. Su Šiaulių artrito draugijos „Artis“ nariais kalbėjomės apie gyvenimo prasmę, su Biržų „Artrito“ klubo nariais kūrėme pasaką, su Panevėžio, Kauno, Vilniaus ir kitomis delegacijomis minėme mįsles, dainavome dainas. Labai džiugiai nuteikė, pralinksmino Rokiškio rajono klubo „Artritas“ narių humoreska „Šeimos paveikslas“.

Vyko sporto varžybos. Jų metu mėtėme į krepšį ka-

muolį, žaidėme šaškėmis, mėtėme strėlytes. Šaškėmis geriausiai žaidė ir taurę į namus parsivežė panevėžietis Vilius Vanagas, į krepšį taikliausiai mėtė ir taurę iškovoję rokiškietė Regina Žilinskienė, strėlytes į taikinį taikliausiai mėtė vilnietė Vilhelmina Merkienė. Truputį gaila, kad apdovanojamos buvo tik pirmosios vietos. Mat prizų siekėme visi ir gan atkakliai.

Išklausėme gydytojos Stasės Madzajienės paskaitą apie mus varginančias ligas, patarimų kaip sumažinti skausmą, kaip praskaidrinti kasdienybę mankšta, nepamiršti gryno vandens ir kavai pasakyti griežtą NE.

Dvasinės ramybės, atgaivos sėmėmės dalyvaudami atlaiduose Švč. Mergelės Marijos Jūrų Žvaigždės bažnyčioje.

Pasipuošę savo asociacijos vėliava, trijų spalvų (geltonos, žalios, raudonos) balionais žygiavome prie jūros paminėti Baltijos kelio 25-mečio. Prisiminėme tas dienas, kur stovėjome Baltijos kelyje prieš ketvirtį amžiaus. Susikibę už rankų dainavome dainas. Prie mūsų prisijungė ir kiti Šventosios poilsiautojai. O smagiausia buvo, kai, paleidus į orą balionus, juos šoko rinkti pajūryje buvę vaikučiai. Čia pat atsisveikinome su gandrais, padėdami juos į šiltesnius kraštus ir palinkėjome sugrįžti.



Baseine

Tos devynios dienos prabėgo labai greit. Nepastebėjome, kaip atėjo laikas išsiskirti. Atsisveikinome, dėkodami prezidentei Onutei už turiningai praleistą laiką, už jos vargus ir rūpesčius, organizuojant šią stovyklą, už galimybę pabūti su to paties likimo žmonėmis, dalintis patirtimi, kasdieniais rūpesčiais ir šviesiomis mintimis.

Apsikabinome su viltimi ir tikėjimu susitikti kitais metais.

ZITA VLAŠČENKO
Biržų „Artrito“ klubo
pirmininkė

Studentės nuoširdžiai bendravo, mankštino neįgaliuosius, taikė reabilitacijos procedūras

Studentėms, baigusioms Klaipėdos universiteto ergoterapijos specialybę bei toliau studijuojančioms Lietuvos sveikatos mokslų universitete fizinę mediciną ir reabilitaciją, bendrija sudarė sąlygas visus metus susipažinti su bendrijos veikla ir vesti mankštos pratimus 30-čiai bendrijos narių bei sergantiems reumatoidiniu artritu (14-kai žmonių) atlikti parafino aplikacijas, stebėti, kaip kinta sąnarių funkcinė būklė ir gyvenimo kokybė taikant minėtas reabilitacijos procedūras. Didinant rankų sąnarių lankstumo amplitudes bei gerinant rankų funkciją ir raumenų stiprinimą, buvo atkreiptas dėmesys į pečių lankus, alkūnes, riešus, plaštakas panau-

dojus treniruoklius „Therapy putty“, „Airef“, „Hand master plus“, „Felexbar“ bei kamuoliukus plaštakų mankštai. Taikyta ir elektros stimuliacija „Tens“ aparatu. Po procedūrų padidėjo rankų pirštų jėga, pagerėjo rankų funkcijos, sumažėjo skausmas.

Studentės, studijuojančios Kauno kolegijoje ergoterapiją, atliko apklausą apie reumatoidinį artritą ir jo vertinimo skalę – pagal gebėjimą vaikščioti, pasilenkti, plaštakos ir pirštų funkciją, savęs priežiūrą, skausmą, visuomeninę veiklą, nuotaikų kaitą ir t.t.. Apklausą panaudojo kaip statistinę medžiagą bakaluro baigiamajam darbui.

Esu dėkinga studentėms, kurios nuoširdžiai bendravo, mankštino neįgaliuosius bei taikė reabilitacines procedūras.

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

Aktyvus rugsėjis Šiaulių „Artyje“

Šiaulių artrito draugijos „Artis“ nariai rudenį pasitiko gražiais darbais ir turiningomis išvykomis.

Rugsėjo mėn. 6 d. stipresni ir aktyvesni nariai dalyvavo talkoje valant Talkšos ežero pakrantę ir parką. Labai nuoširdžiai dirbo mūsų žmonės. Šia pakrante dalis mūsų narių vaikšto su šiaurietiškomis lazdomis ar paprasčiausiai eina pasivaikščioti ir kaip malonu, kai švaru ir šviesu aplink. Šiais metais dalyvavome jau ketvirtoje talkoje švarinant ir gražinant mūsų miestą.

Kitą dieną – rugsėjo mėn. 7 d. 50 draugijos narių ir jų šeimos narių dalyvavo neįgaliųjų renginyje „Tau, Vilniau“. Kolektyvo nariai laiką praleido Vilniuje gana turiningai: ansamblis „Artis“ koncertavo šalia Katedros, papilinėje savo rankdarbius rodė rankdarbių būrelio nariai, dalis draugijos narių buvo sužavėti ir džiaugėsi Valdovų rūmais, kiti – aplankytais parodomis. Mūsų papilinėje apsilankė ir nuoširdžiai su mumis bendravo Socialinės apsaugos ir darbo ministrė Algimanta Pabedinskienė, Lietuvos artrito asociacijos prezidentė Ona Telyčėnienė, Vilniaus meras Artūras Zuokas.

Po šventės Katedros aikštėje aplankėme Belmonto parką, Puškorių atodangą. Pasigrožėjome labai gražia gamta.

Rugsėjo mėn. 12 d. dalyvavome šventinėje eisenoje, skirtoje Šiaulių dienoms, o rugsėjo mėn. 17 d. keliavome į Klaipėdos kraštą. Susitikome su Klaipėdos m. bendrijos „Artritas“ nariais, maloniai pabendravome prie ka-



Susitikimas su Socialinės apsaugos ir darbo ministre A. Pabedinskienė



„Artis“ šventinėje eisenoje „Šiaulių dienos 2014“

vos puodelio, pasigrožėjome nuostabiai šokančiu moterų kolektyvu.

Nuoširdžiai dėkojame bendrijos pirmininkei Sigitai Kurmelienei už gražų priėmimą, šokėjoms už gražius šokius.

Pasivaikščioję po Klaipėdos senamiestį, važiuojame į Karklę pas gidą Igorį Osnač, kuris mums papasakojo apie Lietuvos auksą - gintarą. Supažindino su gintaro gaudymo ir rinkimo ypatumais, jo atsiradimu, parodė paties

surinktą originalią gintaro kolekciją, pabandėme patys rasti gintaro gabalėlį prie jūros. Pasidžiaugę ramia ir šilta jūra atsisveikinome iki sekančių metų.

Pakeliui į namus aplankėme mini zoologijos sodą. Buvo įdomu pamatyti įvairių egzotinių gyvūnų ir paukščių.

Gražus ruduo baigiasi, išvykos taip pat, bet darbai ir susitikimai tęsis toliau.

IRENA GAIDAMAVIČIENĖ
„Artis“ draugijos pirmininkė



Klubo nariai išvykoje

Lėtas žingsnis - rudenio bėda

Kaip greit prabėgo vasara... Šiomet ji džiugino karščio rekordais ir lietingu rugpjūčiu. Dar retkarčiais saulė siunčia kaitrius spindulius, bet dienos eina jau trumpyn, šešėliai ilgyn... Su kiekvienu rudeniui ateina ir nerimas. Juk žinai, kad laikas bėga, kad jo nesustabdysi, jis nebeapsikartos.

Alytaus „Artrito“ klubo nariai rinkosi į šios vasaros paskutinį susitikimą, kurio metu reikėjo aptarti laukiančius darbus, susitelkti jų įgyvendinimui. Klubo pirmininkė papasakojo apie gražų laiką LAA stovykloje Šventojoje. Susirinkime kalbėjo Zita Bekešienė, Vilius Vaikšnoras, Marijona Kažemekaitienė.

Jau 24 metai tęsiasi sveikatos reforma mūsų šalyje, deja, laukiamų rezultatų nedavė: pacientai kenčia ne vien dėl uždromų ligoninių ar limitų, neleidžiančių patenkinti mūsų sveikatingumo poreikių, naudotis sana-

torijų paslaugomis, bet ir dėl naujosios medikų kartos abejingumo, dėl formalaus požiūrio į žmogų, o kartais netgi dėl piktybiško specialistų tarnavimo farmacijos kompanijoms. Nebūkime abejingi, rūpinkimės vieni kitais - tai mūsų jėga. Natūralu: kuo daugiau įgyjame patirties, tuo geriau galime vertinti vykstančius procesus, atskirti, kas daroma teisinga linkme, o kokie veiksmai primena tuščiai besisukančią vėjo malūną, kai girnose nėra grūdų. Nelengvas neįgalaus žmogaus gyvenimas, todėl labai svarbu eiti kartu. Jau keletą metų

įgyvendiname socialinių paslaugų neįgaliesiems miesto savivaldybės sveikatos projektus „Padėk sau“, „Eikime kartu“, kurie mums suteikia galimybę nemokamai pasinaudoti psichologo, kineziterapeuto ir kita pagalba. Geriau jaučiamės to paties likimo žmonių apsuptyje. Susitikimo metu aptarėme vykdomas veikas ir rugsėjo mėnesio darbo planus. Su įgyvendinamų projektų eiga supažindino Romutė Udrakienė. Ji padėjo nariams už aktyvų dalyvavimą ir pakvietė nuo rugsėjo mėnesio pradėti vaikščioti „šiaurietiškai“.

Rugsėį pradėsime išvyka į „Vilniaus dienas“, vėliau surengsime rudens šventę. Pradžiuginti draugus nutarė Zita Janulevičienė ir Lionginas Ryliškis, atsinešę į susitikimą sulčiaspaudę, vaisių ir žalumynų. Jie dalyvius pavaišino sultimis.

Puiku, jei savo kelyje sutinki ištikimų draugų. Mums reikia dar daug darbų sukrauti į žingsnį lėtą, o lėtas žingsnis – rudenio bėda.

Negailėkime gražių žodžių

*Kai už saulę kaitriau šildo mylintis žvilgsnis,
Kai nuo ryto lig vakaro skamba meilės daina...
Žmonės šneka liūdnei- pamažu rudenėja...
Aš juokiuos ir sakau - netiesa, netiesa...*

Kasdien kiekvieno iš mūsų gyvenime vyksta daugybė stebuklų. Pirmas iš jų yra tai, kad atsikėlėme – sveiki, gyvi, kad mūsų laukia dar viena graži diena. Stebuklas, kad turime veiklą, užsiėmimą. Stebuklas mūsų namai, kuriuose yra maisto, visi mūsų patogumui sukurti daiktai. Stebuklas artimųjų, draugų šiluma ir šypsenos. Galėtumėm vardinti ilgai ir kantriai. Tereikia išmokti tuos stebuklus pamatyti ir vertinti ne kaip kažką savaime suprantama, nes ne visi pasaulio žmonės turi tai, ką turite jūs. Šiandien noriu supažindinti su keliomis moterimis, kurios yra mane supančios bendruomenės dalis. Džiaugiuosi galėdama pasakoti apie didelį mažo kolektyvo, Alytaus „Artrito“ klubo, pasaulį. Apie nuostabius šio kolektyvo žmones.

Klubo veiklos tikslas - ne vien tik mokyti narius „bendrauti“ su liga, bet ir skatinti jų iniciatyvas, o tai užtikrina geresnį prisitaikymą prie sveikatos pokyčių. Noriu papasakoti apie tarybos narę Bronę Merkininkienę, kuri savo nuoširdžia veikla žavi klubo narius. Ji dirba ne dėl „pliusiuko“. Nuo jaunystės įpratusi- susidūrus su sunkumais, kliūtimis, juos nugalėti ir paversti gyvenimo kapitalu. Aktyviai dalyvaudama klubo tarybos veikoje, sprendžia narių problemas, nebijo pasakyti savo nuomonę apie reikšmingus, nariams rūpimus dalykus, jaučiasi kolektyvo dalimi. Aš manau, kad Bronytė bet kokioje situacijoje pirmiausia išlieka Žmogumi. Gal todėl po jos apsilankymų nelieka klubo narių su sunkia negalia. Ji aktyvi Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos remimo specialiosios programos projekto „Sužinok apie ligą neišėjęs iš namų“ dalyvė.

Labai svarbu, kad, be artimųjų pagalbos, ranką ištiesių likimo draugai. Ta ranka atgaivina pasitikėjimą savimi ir žmonėmis. Tos nuostabios gyvenimo dovanos laukia namuose sunkiai galintys judėti Magdutė Sinkevičienė, Aldona Paršeliūnienė, Elena Lizdenienė, Vilius Vaikšnoras ir daugelis kitų.

Bronė Merkininkienė turi kūrybingo žmogaus gyslelę. Nuostabių velykinių kiaušinių margintoja, aktyvi švenčių dalyvė. O mūsų klubo aplinką puošia jos išpuoselėtų gėlynų žiedai. Jie sušildo širdis, pažadina jausmus, dovanoja šypsenas. Bronytė turi ir pagalbininkų, kurie neatsisako jai padėti – tai Zita Janulevičienė, Lion-



Bronė Merkininkienė

ginas Ryliškis ir kt.

Daugelis narių džiugina aktyviai dalyvaudami klubo veikloje. Švietėjiškoje, norėdami padėti sau, suteikdami pagalbą draugams savo kūrybos pristatymais, rankdarbiais, kuriuos demonstravo ir šiuometinėje neįgalųjų mugėje „Tau Vilniau“. Joje savo rankdarbius pristatė Natalija Bylina, Albina Pileckienė, Anelė Majauskienė, Elena Šinekienė, Onutė Dembinskienė ir Onutė Kavaliauskienė.

Kiekvienas iš mūsų norime jaustis reikalingas. Tai žmogaus prigimties dalis. Tačiau mūsų gyvenimas tarsi miškas. Kartais mes pasiklystame ir nežinome, kaip elgtis, o išsakome savo bėdas ir jausmus kitiems žmonėms. Kelionė neatrodo tokia sunki, kartais net galime atrasti geresnių takelių ar kelių. Tuo tiki dauguma klubo narių, nes čia randa paramą. O tokie nariai kaip Bronytė Merkininkienė pilni meilės, spindi gerumu žmonėms. Negailėkime gražių žodžių, būkime poetais! Su meile atlikti darbai visuomet yra džiaugsmo darbai, jie suteikia laimę kitiems.

Gerumas – tvarumo garantas

Per šių metų II ketvirtį dalyvavome psichologo renginiuose „Nieks nesikeis, kol širdy sunku“, lankėme kineziterapeuto mokymus „Linksmieji pratimai“ ir turėjome kurortinę reabilitacinę išvyką į Druskininkus.

Klubo nariai, net turėdami sunkią negalią, rinkosi į mūsų užsiėmimus, aktyviai dalyvavo mokymuose. Tai Aldona Paršeliūnienė, Danutė Mazėtienė, Genutė Mikalauskienė, Onutė Kavaliauskienė, Vilius Vaikšnoras. O apie „stiprius“ negaliu rašyti, nes būtų ilgas sąrašas. No-

riu padėkoti ir mūsų dėstytojoms Reginai Prieskienienei ir Virginijai Žydonienei. Jos rado kelią į mūsų klubo narių širdis. Taip pat noriu padėkoti klubo narei Zitai Bekešienei, kuri, mums vykstant į Druskininkus, supažindino su miesto kurortine istorija, Druskininkų neįgaliųjų centro „Gubojos“ draugijos darbuotojai Dianai Lukošiušnaitei, kuri mus sutiko, supažindino su savo miestu, suorganizavo susitikimą su Antanu Česnuliu. Mes apsilankėme jo sodyboje, tikriausiai nesuklysiu, jog tai Lietuvoje dar vienas puikus gamtos kampelis. Čia galima ne tik ilsėtis, bet ir apžiūrėti įvairius drožėjo meno kūrinius. Tai - skulptūrų ir poilsio parkas.

Atvykusiems į Druskininkus reikia pasėdėti prie muzikinių fontanų, apžiūrėti vandens parką. Nuostabus vaiz-

das ir jausmas. Skambant dainai negalėjome atsidžiaugti fontanu. O kurgi dingo nuovargis? Jo nebuvo, nes mes vykome ieškoti sveikatos, gerų emocijų, praleisti laiką kartu. Vadinas, mes mokame dirbti ir gražiai, prasmingai linksintis. Kelionė namo buvo labai trumpa, nes visą kelią skambėjo dainos, - juk su mumis buvo klubietės Genutė ir Onutė.

Visiems klubo nariams norisi palinkėti, kad dar ilgai ilgai skambėtų mūsų dainos. Jei būsime atidesni ir akylesni, suprasime, kad šiame pasaulyje nėra tvaresnio garantanto, kaip širdžių šiluma.

ROMUTĖ UDRAKIENĖ
Alytus

Edgaro Steno Prizo konkurso taisyklės

Europos Lygos prieš reumatines ligas (angl. *European League against Rheumatism* (EULAR) pasirinktas pavadinimas „Edgaro Steno Prizas“ patvirtintas Norvegijos pacientų organizacijos (Norsk Revmatiker Forbund).

Prizu siekiama skatinti asmenis, sergančius reumatinėmis ir raumenų bei skeleto sistemos ligomis, domėtis EULAR ir nacionalinių organizacijų veikla. Prizas įsteigtas Edgaro Steno, sirgusio sunkios eigos ankiloziniu spondilitu, garbei. Jis skatino aktyvų gydytojų, pacientų ir socialinių darbuotojų bendradarbiavimą.

Prizas kiekvienais metais teikiamas geriausio rašinio autoriui, sergančiam reumatine ar raumenų bei skeleto sistemos liga. Pagrindinės rašinių temos: pacientų požiūris į jų ligos kontrolę, socialinė gerovė, ligos reikšmė šeimyniniam gyvenimui, darbingumui ir kt. Artėjančio rašinio konkurso tema skelbiama EULAR tinklapyje.

Prizas skiriamas EULAR, jo vertė 2000 eurų. Prizas įteikiamas Kasmetinio Europos Reumatologijos Kongreso metu. EULAR užtikrina nugalėtojo apgyvendinimą kongreso metu 4-ioms naktims, dalyvavimą Kongrese, kelionės išlaidas.

Dalyvauti gali visi asmenys, sergantys reumatinėmis ligomis (ne jaunesni nei 16 m.). Nacionalinių pacientų organizacijų, mokslinių įstaigų darbuotojai neįtraukiami. Rašiniai turi būti pateikti nacionalinėms EULAR pacientų organizacijoms narėms iki 2014 m. gruodžio 31 d. Rašiniai pristatomi nacionaline kalba, teksto apimtis ne didesnė nei 2 lapai (šifras Arial, dydis 12, tarpai tarp eilučių - viena eilutė, pakankamos paraštės). Rašiniai pa-

teikiami WORD dokumento formatu. PDF formato dokumentai nebus priimami.

Nacionalinės pacientų organizacijos iki 2015 m. sausio 20 d. turi išrinkti geriausią rašinį ir nusiųsti nacionaline kalba parašytą darbą elektroniniu paštu EULAR Sekretoriatui. EULAR užtikrina profesionalų rašinių vertimą į anglų kalbą.

Pateikiant rašinį EULAR Sekretoriatui turi būti nurodyta:

- Autoriaus elektroninio pašto adresą/ kontaktinį telefono numerį.
- Nacionalinės organizacijos, pateikusios rašinį, kontaktinio asmens elektroninio pašto adresą/ kontaktinį telefono numerį.
- 3-5 asmeninės fotografijos, susijusios su tema, bei dokumentams skirta fotografija.
- Informacija apie autorių: amžius, profesija, šeimyninė padėtis, miestas, kuriame gyvena, informacija apie tai, kaip autorius sužinojo apie Steno Prizą ir kodėl nusprendė dalyvauti.
- Autoriaus leidimas skelbti rašinį.

Komisiją sudaro 5 balsavimo teisę turintys nariai, iš kurių ne daugiau kaip du yra gydytojai, paskirti EULAR žmonių, sergančių artritu/ reumatinėmis ligomis Europoje (angl. *People with Arthritis/Rheumatism in Europe* (PARE) komiteto. Komisija tvirtinama kasmet, nė vienas narys negali būti tvirtinamas daugiau nei du kartus.

Steno Prizas skiriamas absoliučios daugumos sprendimu. Jei nutariama, jog nei vienas rašinys nėra vertas

prizo, prizas gali būti neskiriamas. Pristačius prizą, laimėjęs darbas ir kiti rašiniai gali būti skelbiami pasirinkta forma.

Prieštaravimai Komisijos daugumos sprendimui negalimi.

EULAR Vykdomasis Sekretoriatas
Birte Glusing
2014 m. liepa

**Nacionalinėms EULAR žmonių,
sergančių artritu/reumatinėmis ligomis
Europoje, organizacijoms narėms**

Kilchberg, 2014 m. liepos 9 d.

EULAR PRADEDA EDGARO STENO PRIZO KONKURSAŲ 2015

Brangūs draugai ir kolegos,

Džiaugiamės galėdami pranešti Edgardo Steno prizo konkurso 2015 pradžia. 2015 birželio 10 d. Romoje, Italijoje, Europos Reumatologijos Kongreso plenarinės sesijos atidarymo metu bus įteiktas Edgardo Steno prizas esė autoriui tema:

„Gyvenimą kontroliuoju pats: bendradarbiavimas su sveikatos apsaugos profesionalais siekiant savo gerovės“

Kviečiame asmenis, sergančius reumatinėmis ir raumenų bei skeleto sistemos ligomis, aprašyti savo patirtį kaip sveikatos apsaugos profesionalai padėjo Jums išlaikyti savarankiškumą, pasiekti asmeninių tikslų, suvaldyti ligą. Tikimės sulaukti įkvepiančių pasakojimų apie tai, ką Jums pavyko pasiekti ir kaip. **Sveikatos apsaugos profesionalais laikomi slaugytojai, šeimos gydytojai, reumatologai, kiti specialistai, pavyzdžiui, kineziterapeutai, psichologai ir kt., kurie sudaro Jūsų gydymo komandą.** Taip pat tikimės išgirsti, ką Jūs rekomendotumėte savo šalies sveikatos apsaugos sistemoje pakeisti, kaip jaustumėtės, jei galėtumėte lengvai patekti pas visus Jums reikalingus sveikatos apsaugos specialistus, kokie turėtų būti idealūs santykiai tarp sveikatos apsaugos profesionalų ir asmenų, sergančių reumatinėmis ir raumenų bei skeleto sistemos ligomis.

Kaip ir anksčiau, raginame nacionalines EULAR žmonių, sergančių artritu/reumatinėmis ligomis Europoje (angl. *People with Arthritis/Rheumatism in Europe* (PARE) Organizacijas nares rengti nacionalinius asmenų (ne jaunesnių nei 16 m.), sergančių reumatinėmis ir raumenų bei skeleto sistemos ligomis, konkursus. Kon-

kursui iki 2014 m. gruodžio 31 d. priimamos nacionaline kalba parašytos esė (rašiniai), apimtis - ne didesnė nei 2 A4 formato lapai.

Kiekviena nacionalinė komisija išrinks geriausią savo šalies rašinį (tik vieną), kurį iki 2015 m. sausio 20 d. turi nusiųsti elektroniniu paštu EULAR Sekretoriatui. EULAR komisijos išrinktas 2015 m. Steno Prizo nugalėtojas bus paskelbtas 2015 m. kovo 15 d. Komisijos sprendimas neginčijamas. Informacija apie 2015 m. EULAR komisiją bus paskelbta tinklalapyje www.eular.com

Steno Prizo nugalėtojas bus pakviestas dalyvauti EULAR Kongreso Romoje Plenarinės Sesijos atidaryme, kur bus įteiktas 2000 eurų prizas. EULAR pasirūpins nugalėtojo kelione į Romą, apgyvendinimu Romoje 4-ioms naktims, pakvietimu į Kongreso pietus.

Dėkojame, kad remiate šį ypatingą konkursą savo šalyje. Dėl papildomos informacijos kreipkitės į EULAR sekretoriatą. 2015 m. Edgardo Steno Prizo komisija laukia dalyvių iš visos Europos.

Pagarbiai,

Diana Skingle, EULAR žmonių, sergančių artritu/reumatinėmis ligomis Europoje, komiteto pirmininkė

Marios Kouloumas, EULAR viceprezidentas, atstovaujantis žmonėms, sergantiems artritu/reumatinėmis ligomis Europoje

Versta iš anglų kalbos

P. S. Maloniai kviečiu dalyvauti rašinio konkurse, rašykite lietuvių kalba ir siųskite rašinį ir nuotraukas Lietuvos artrito asociacijai el. paštu artritas@mail.lt iki 2014 m. gruodžio 31 d. Vadovaukites aukščiau išdėstytomis konkurso taisyklėmis.

LAA Tarybos posėdyje sudarysime rašinių vertinimo komisiją, kuri įvertins vieną iš geriausių ir išsiųs į EULAR.

ONA TELYČĖNIENĖ

Lietuvos artrito asociacijos prezidentė

KREIPIAMĖS

į visus dirbančius žmones: ačiū, jei paremsite mus skirdami 2 proc. sumokėto pajamų mokesčio adresu:

Lietuvos artrito asociacija

Įm. kodas 191954143

Žygimantų g. 9, LT-01102 Vilnius

AB DNB bankas

A.s. LT83 4010 0424 0001 3434

RELAKSACIJA

Relaksacija – tai ramybės, atsipalaidavimo būseną, kurią žmogus patiria, kai po psichinio ar fizinio krūvio nelieka įtampos. Relaksacija yra geras būdas skausmui įveikti. Kai skauda, raumenys įsitempia. Per didelis stresas savo ruožtu gali palaikyti ar skatinti uždegimą. Sugėbėjimas atsipalaiduoti pašalina šiuos nemalonius poveikius ir suteikia ramybės bei pasitikėjimo savo jėgomis.

Relaksacija padeda kontroliuoti skausmą trimis būdais: pirmiausia ji sumažina įtampą skaudančioje vietoje ir taip sumažina skausmo intensyvumą. Antra, palaiptinui atpalaiduoja kūno raumenis, atitraukia nuo minčių, kurios skausmą tik stiprina. Neįmanoma tuo pačiu metu būti fiziškai atsipalaidavusiam, o emociškai įsitempusiam. Trečia, relaksacija gali būti naudinga nukreipiant dėmesį nuo skausmo. Greičiausiai buvote kada nors susižaloję pirštą ir to nepastebėjote. Skausmo nejutote, kol neatkreipėte dėmesio į sužeistą vietą. Taip yra todėl, kad psichika tuo pačiu metu gali susitelkti tik ties vienu dalyku. Jeigu galite sukaupti dėmesį į relaksacijos pratimą arba malonų regimąjį vaizdinį, tai skausmas pasitraukia į antrą planą.

Relaksacijos reikia mokytis. Relaksacija – tai daugiau negu patogiai sėdėti, skaityti knygą ar žiūrėti televizorių. Tai ne paprasta, o koncentruota atsipalaidavimo forma, greitas ir gilus poilsis. Kaip ir bet kuriam kitam naujam įgūdžiui, taip ir čia reikalingos *pratybos*. Išmokstama nuraminti ir kontroliuoti savo kūną ir psichiką, o tai gali būti nelengva, ypač kai skauda. Kadangi nėra vienintelio teisingo atsipalaidavimo būdo, todėl galite išbandyti kelias metodikas ir išsirinkti labiausiai tinkančią.

Patarimai pradedantiems:

- Pirmiausia susiraskite ramią vietą ir pasirinkite tinkamą laiką. Reikia turėti nors 10 minučių sau be televizoriaus, radijo ar kitų žmonių keliamo triukšmo. Galite panaudoti ramią muziką kitiems triukšmams slopinti.
- Atsisėskite ar atsigulkite patogioje pozijoje, kad galva būtų atremta.
- Relaksacijos pagrindas yra taisyklingas gilus kvėpavimas. Skausmą jaučiantys ar susirūpinę, įsitempę žmonės kvėpuoja paviršutiniškai. Gilus kvėpavimas – tai vienas iš lengviausių būdų atpalaiduoti kūno įtampą. Tačiau įtampą gali sumažinti tik teisingas diafragminis kvėpavimas, kurio metu gaunama daugiau deguonies. Giliai įkvėpkite. Pajuskite, kaip su kiekvienu lėtu giliu įkvėpimu pakyla pilvas. Dar geriau būtų uždėti kairiąją ranką

sau ant krūtinės, o dešiniąją – ant pilvo. Jei kvėpavimas gilus, kilnojasi dešinė ranka, jei paviršutiniškas – kairė. Puikiausia būtų, jei kvėpuojant abi rankos pakiltų ir nusileistų vienu metu. Įpraskite daryti šį pratimą reguliariai.

- Toliau giliai ir lėtai kvėpuokite, sutelkdami dėmesį vien į savo kvėpavimą.
- Su kiekvienu iškvėpimu mintyse išstarkite žodį “ramybė”, “poilsis” ar “palaima”.

Nesirūpinkite, jei nepasisėkė iš pirmo karto pasiekti gilų relaksacijos lygį. Į galvą gali ateiti visokių minčių. Nesistenkite jų nuvyti, tiesiog galvokite apie kvėpavimą. Įgudus taisyklingai kvėpuoti, atsipalaiduoti bus lengviau. Relaksacijos pratimus darykite kelis kartus per dieną. Jeigu pakaks kantrybės, ilgainiui pajusite, kad atsipalaidavusius raumenis ne taip skauda, o malonus viso kūno atsipalaidavimas padeda užmigti.

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

Patogiai įsitaisykite. Galite gulėti ant nugaros arba sėdėti ant kėdės, kur patogiu atremti galvą ir pasidėti rankas. Nesukryžiuokite rankų ir kojų, užsimerkite, porą kartų giliai ir lėtai įkvėpkite. Pirmiausia atpalaiduokite kojų, paskui liemens, rankų ir galvos raumenis. Įkvėpdami leiskite dėmesiui nukrypti į pėdas, pastebėkite jose net mažiausią įtampą. Iškvėpdami leiskite dėmesiui plaukti šalin. Dabar įkvėpkite ir susitelkite ties kojų pirštais. Bet kokią jaučiamą įtampą pašalinkite iškvėpdami. Įkvėpdami sutelkite dėmesį į kulnus. Pajuskite, kaip įtampa kulnuose dingsta iškvėpiant. Įkvėpdami susitelkite ties pilvo sritimi. Iškvėpkite ir pajuskite, kaip įtampa mažėja. Dabar įkvėpkite ir pastebėkite bet kokią įtampą skrandyje arba apatinėje nugaros dalyje. Iškvėpkite įtampą. Gerai... Mintimis judėkite link savo krūtinės ir viršutinės nugaros dalies. Įkvėpkite ir pajuskite ten esančią įtampą, iškvėpkite ir pajuskite, kaip įtampa išnyksta... Dabar susitelkite ties rankomis... Įkvėpdami pajuskite jose įtampą, iškvėpkite, kad įtampa ir sunkumas apleistų pirštus... Dabar įkvėpdami stebėkite dilbius. Lėtai iškvėpkite - tegu dilbiai atpalaiduoja... Puiku... Dabar pereikite prie viršutinės rankų dalies. Įkvėpdami pajuskite įtampą, o iškvėpdami – atsipalaidavimą... Dabar susitelkite ties pečiais. Įkvėpdami leiskite jiems nusileisti, iškvėpimo metu atpalaiduokite. Dabar kaklas... Įkvėpkite ir pajuskite jame bet kokią įtampą. Iškvėpkite ir leiskite savo kaklui

ilsėtis... Galite truputį pajudinti galvą. Lėtai praverkite burną ir įkvėpkite, po to iškvėpkite... Pajusdami įtampą veido raumenyse, įkvėpkite. Iškvėpkite ir leiskite veidui atsipalaiduoti. Dabar kaip kiekvieną kartą įkvėpdami, vis labiau ir labiau atsipalaiduojate, kūnas atrodo sunkus ir šiltas, labiau ir labiau atsipalaidavęs... Tai būseną, į kurią galite sugrįžti bet kuriuo metu, kai panorėsite sumažinti skausmą arba nukreipti nuo jo dėmesį. Labai padeda praktika. Jeigu šį pratimą atliksite kasdien, išmoksitės atsipalaiduoti greičiau, lengviau ir giliau. O dabar pagalvokite apie galimybę atmerkti akis ir sugrįžti į kambarį, kuriame esate. Kai būsite pasiruošę, lėtai atmerkite akis.

Pasitelkite prisiminimus ir vaizduotę

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

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

Patogiai atsisėskite, užsimerkite, giliai ir ramiai kvėpuokite. Leiskite kilti bet kokioms fantazijoms ir vaizdiniams, ieškokite tų, kurie sukelia malonius jautimus ir atsipalaidavimą: gėrėkitės gražiais vaizdais, išgirskite malonius garsus, užuoskite švelnius kvapus, pajuskite prisilietimus. Įsivaizduokite save veikiantį tai, ką labiausiai mėgstate: skaitantį, plaukiojantį ežere, vaikštinėjantį jūros pakrante, bendraujantį su maloniais žmonėmis, valgantį mėgstamą vaisių. Pamėginkite atkurti visas gražios

akimirkos detales: spalvas, garsus, kvapus ir savo jausmus. Visą paveikslą įsivaizduokite kuo ryškiau, kuo detaliau, stenkitės panirti į tuos vaizdinius ir atsipalaiduoti...

Skausmo simboliai

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

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

Sukurkite vaizduotę ne tik skausmo, bet ir jį gydantį simbolį.

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

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

Relaksacijos pratimų gali išmokyti ir psichologas ar psichoterapeutas. Patogu naudotis ir garso įrašais – dabar daug kur galima įsigyti relaksacinės muzikos kompaktinių diskų ar kasečių. Jose skamba gamtos garsai: bangų šniokštimas, upelio čiurlenimas, paukščių čiulbėjimas, styginiais ar klavišiniai instrumentais atliekama rami muzika. Kai kurie žmonės mėgsta relaksacijos metu užsidegti žvakių, smilkalų. Pabandykite ir turėsite

dar vieną priemonę kovai su skausmu, kuri pravers sunkiu momentu, ypač bemiegę naktį. Be to, raminančioje aplinkoje galite kitaip pažvelgti į problemą, atrasti naujų, anksčiau nepastebėtų jos sprendimo būdų.

Kartais nedrąsu prasitarti šeimai ir darbdaviams, kad jums reikia laiko relaksacijai. Tačiau jei relaksacija padeda, visiems nuo to bus tik geriau. Bet kuriuo atveju pa-

bandyti verta, nes daugeliui žmonių ji tapo labai naudinga įgūdžiu. Relaksacija – ne tik fizinis, bet ir psichinis atsipalaidavimas, atgaiva sielai. Gerai būtų, jei kasdien galėtumėte skirti visiškai atsipalaidavimui 5, 10 ar 20 minučių.

Dr. RŪTA SARGAUTYTĖ

Juoko piliulės

“O, žmogau, nesnausk: tik šiame pasaulyje tu turi šanšą sočiai pasijuokti. Pragare tokio noro neturėsi, o rojuje... ar tikras, kad ten pateksi?” (Ž. Renaras)

* * *

Į gydytojo kabinetą įeina pacientas:
- Daktare, aš pas Jus su kepenimis.
- Gerai, - atsiliepia šis. – Duokite, padėsime jas į šaldytuvą.

* * *

Į gydytojo kabinetą įeina susijaudinęs vyriškis:
- Daktare, padėkite! Dingo atmintis!
- Kada? – klausia gydytojas.
- Prieš penkerius metus.
- Prieš penkerius metus? Ir tik dabar atėjote pagalbos?
- Aš tik šiandien tai prisiminiau!

* * *

- Aš dabar gydausi poilsiu, - sako pacientas kaimynui.
- Ką tai reiškia?
- Kiekvieną dieną ateinu į polikliniką ir tris valandas sėdžiu eilėje prie gydytojo kabineto.

* * *

- Gydytojas man prirašė dvisavaitinį gydymąsi česnaku.
- Ir kaip dabar jaučiatės?
- Labai vieniša.

* * *

Kosmetologas klausia paciento:
- Ar kasdien trynėte plikę konjaku, kaip buvau rekomendavęs?
- Taip... jei pavykdavo taurelę pranešti pro burną.

* * *

- Geriamas daktare, mano vyras miegodamas nuolat kalba.
Ką man daryti?
- Leiskite jam dieną nors kiek pakalbėti.

* * *

- Daktare,- prašo lankytojas logopedą, - išmokykite mane kalbėti neraiškiai.
- Kodėl ne atvirkščiai?! – stebisi gydytojas.
- Matote, aš kalbu per miegus, o žmonos labai gera klausia ir atmintis...

* * *

Lieknėju laikydamosi iškart trijų dietų.
Jei laikausi tik vienos, nepavalgau.

* * *

Sūnus nutarė studijuoti mediciną ir tapti kardiologu, o tėvas nepritaria šiai idėjai.
- Kvaily, - priekaištuoja jis, - būk verčiau stomatologu: žmogus turi tik vieną širdį, o dantų – net 32!

* * *

- Ožys!
- Iš ožio ir girdžiu!
- Praeivis:
- Na, ir kam jums pyktis, jei esate giminės?

* * *

Močiutė ateina pas gydytoją:
- Sūneli, sergu keista liga. Kai atsisėdu, tai sėdžiu, sėdžiu, sėdžiu... Kai atsigulu, tai guliu, guliu, guliu...
- Tai va, močiute, matote duris, tai eikite, eikite, eikite...

* * *

- Daktare, kodėl man taip sunku vaikščioti?
- Priežastis labai paprasta. Matote, Jūsų pėdos plokščios, o žemė- apskrita.

* * *

Gydytojas klausia paciento:
- Kuo skundžiatės?
- Gyvenimu, daktare.
- Nesijaudinkite, tai praeis!

“Juk ne veltui sakoma: daug kartų mirk iš juoko – ilgai gyvensi”.

Taip gydo liaudies medicina

“Kiekvienai ligai gydyti rasime vaistažolę”

Paracelsas

REUMATINIAI NEGALAVIMAI

Medicinos požiūriu reumatizmas yra uždegiminiai, degeneraciniai, taip pat skausmingi sąnarių, minkštųjų dalių, vidaus organų, kaip širdis ir smegenys, negalavimai. Prie jų priskiriamas reumatinis karščiavimas, poliartritas, spondilartritas bei artrozės.

Liaudyje reumatizmo dažniausiai apibūdinami jam būdingi skausmai, sąnarių storėjimas ir sausgyslių trumpėjimas. Reumatizmo požymiai – rytinis sąnarių sustingimas, skausmas judant arba paspaudus, sąnarių patinimas, skausmingi sąnarių mazgai, plaštakų kremzlių deformacijos bei vadinamoji našlės kupra, t.y. nugaros deformacija. Šiuos negalavimus dažniausiai sukelia sąnarių perkrova, nepakankama medžiagų apykaita bei per ankstyvas sąnarių senėjimas. Didelę reikšmę turi ir paveldimumas. Ligi šiol mokslo medicina negali pagydyti reumatizmo, geriausi atveju pristabdo ar palengvina. Nuo podagros liaudies medicina žino daug veiksmingų priemonių, natūraliai ir švelniai mažinančių negalavimus.

Jei sąnarių skausmai ir kiti su jais susiję negalavimai ilgai nepraeina, būtina kreiptis į gydytoją. Čia pateiktos rekomendacijos tegali palengvinti gydymą.

Įtrynimai ir kompresai

Medaus kompresas. Universalus vaistas, medus, vartojamas ir nuo skaudamų sąnarių (jei nėra uždegimo). 1-2 šaukštus medaus pašildykite vandens vonelėje, prieš eidami miegoti patepkite juo skaudamas vietas ir apriškite linine skepeta arba marlės tvarščiu. Sąnarij dar pašildykite šildykle.

Kviečių sėlenų maišeliai. Kviečių sėlenos mažina patinimus ir malšina sąnarių skausmus. Užvirkite 3 šaukštus kviečių sėlenų su trupučiu vyno acto, sukrėskite košelę į medvilninį arba lininį maišelį ir dėkite ant nesveikų sąnarių.

Beržų lapai. Beržų lapai skatina medžiagų apykaitą ir mažina reumatinius negalavimus. Lininį maišelį pridėkite šviežiai nuskintų beržų lapų ir valandai įkiškite į jį skaudamą galūnę.

Druskos kompresas. Druska mažina skausmingus patinimus. Keptuvėje be riebalų paskrudinkite 2 saujas jūros druskos, suberkite ją į maišelį ir dar šiltą dėkite ant skaudamos vietos.

Šalti kompresai. Geriausia pagalba nuo uždegiminių sąnarių negalavimų yra šaltas kompresas. Šaltu vande-

niu suvilgykite lininę skepetą, išgręžkite, apvyniokite ją sąnarij ir apriškite sausu kilpiniu rankšluosčiu. Kompresą keiskite kas 15 min. arba kai jis sušils.

Purvas. Kompresas su šaltu pelkių purvu padeda nuo sąnarių uždegimo. Vaistinėje įsigytą sausą pelkių purvo ekstraktą sumaišykite su šaltu vandeniu ir 2-3 kartus per dieną tepkite juo sąnarius, kol liausis uždegimas. Dar rekomenduojamos purvo vonios.

Kaštonų traukinė. Seniai išmėgintas naminis vaistas trynimams sergant raumenų reumatizmu. Butelį pridėkite kaštonų žiedų, užpilkite 90 proc. alkoholio, uždarykite ir 6 savaites pastatykite tamsioje vietoje pritraukti. Nukoškite ir trinkite skaudamas vietas.

Garstyčių kompresas. Nuo ūmių raumenų negalavimų padeda ir garstyčių pleistras. 3 šaukštelius garstyčių sėklų sumaišykite su šaltu vandeniu, košelę užtepkite ant skepetos. Kelias minutes palikite pritraukti, kad gerai įsigertų garstyčių eteriniai aliejai, tada uždėkite skepetą ant skaudamos vietos ir laikykite, kol ims deginti.

Krieny kompresas. Skaudamus sąnarius galite gydyti ir krieny kompresu. Šviežiai tarkuotus krienus užtepkite ant lininės skepetos ir 5-10 min. apvyniokite ją sąnarij. Paskui nuplaukite ir odą patepkite aliejumi.

Melisų traukinė. Naudojama trynimams arba daromas kompresas. Šaukštą melisų traukinės įpilkite į 0,5 litro šalto arba karšto vandens, jei nėra uždegimo – į karštą, jei yra uždegimas – į šaltą, sudrėkinkite skepetą ir dėkite ant nesveikos vietos. *Melisų traukinė nuo seno žinomas ir patikimas vaistas, ruošiamas iš melisos krūmo lapų.*

Varškės kompresas. Tai viena veiksmingiausių ir mėgstamiausių priemonių. Kompresas dažnai dedamas ant kaklo, tačiau gydo ir dedamas bet kurioje kūno vietoje. Be to, varškės kompresas naudingas odai, nes aprūpina ją riebalais ir vertingomis mineralinėmis medžiagomis. Varškės kompresas rekomenduojamas sergant artritu ir reumatizmu. Varškės kompresas laikomas, kol sudžius varškė, taigi apie valandą. Galite kompresą laikyti per naktį. Paimkite 100-200 g varškės. Varškę plonai ištepkite lininę skepetą ir išteptąją pusę dėkite prie reikiamos kūno dalies. Ją pridėkite sausa medvilnine skepeta ir apriškite vilnone. Kai varškė sudžius, nuimkite kompresą ir sudrėkinę odą nuvalykite. *Varškė laikoma liaudies medicinos antibiotiku, nes jos poveikis priešuždegiminis, mažinantis karščiavimą ir greitai malšinantis skausmą.*

Parengta pagal knygą „Liaudies gydymo menas“

Krentančios žvaigždės

Barstė vasara pievas
ramunėm,
Vėju skriejo balti pažadai.
Meilės šauksmas kažkur
pasiklydo,
Lyg krintančias žvaigždes
matai...

Paklausyk, ruduo lapais
dainuoja,
Dega medžiai šermukšnių
gaisu.
Išdainuosiu aš liūdesį,
džiaugsmą,
Nes aš – rudenėlis esu...

Sužibo rasa ant ražienų,
Lyg akys – iš vasaros tos -
Aš rudenio žvarbą pamiršus,
Vėl šildysiu saulę delnuos...

MARIJA BARAUSKIENĖ
Panevėžys

* * *

Susitaikymas

Atrodo,
Kad kažkas vis vagia laiką,
Nes dienos,
Kaip ir metai, vis trumpėja.
Dar, ačiū Dievui,
Kad gražiai palaiko
Viltis-
Išmintingiausiai guodėja.

Viltis,
Kad visas laikas turi prasmę,
Nors ir ne visada
Ją jaučiam, matom.
Ir kuo diena trumpesnė,
Tuo brangesnė
jausmuos
Akimirka,
Jungtis užburto rato...

Smalsumas

Ar rūpi tau,
Ką ošia jūra,

Ką slepia jos gelmė tamsi?
Kodėl svajonių palos spūra,
Kodėl kančia tokia skalsi?
Ar tau smalsu,
Ką žino laikas,
Kokia prasmė jo lėkime?
Ar tau vis tiek, ko verkia
vaikas,
Kažkoks, kažkuriame kieme?

Ar tau svarbu,
Kur eina žmonės,
Kas bus po metų dešimties?
Ar susitiksim po kelionės,
Dar nepraradę atminties?..

Rūpestis

Be rūpesčio nėra
Nė lašo meilės,
Tatai aiškiau negu kad
dukart du.
Be pastangų negimsta
netgi eilės
Ir žuvys nesiveisia po ledu.

Be rūpesčio
Nežydi jokios gėlės,
Nors augtų ir auksiniam
vazone,
Nuvys, sudžius, nes gyvos,
o ne lėlės,
Kurioms vis tiek,
ar kalbini, ar ne.

Visiems mums reikia
Rūpesčio, gerumo,
Varguos – užuojautos,
širdies -

Ir netgi paprasčiausio
padorumo,
Ir žiburėlio laukiančio
namuos...

Nereikia išminties

Ak, laimė laimė,
Girdime kas dieną,
Tik kas gi ji, ta nuostabi
dama?
Ieškodami
Atsitrenkiam į sieną,

Gal ten už jos šviesa ir
šiluma?

Tačiau Kūrėjas
Nieko nepamiršo,
Gyvenimas tikrai gražus –
išties!
Tik laimę su skausmu
Kažkas supiršo,
Suvokti tai nereikia
išminties.

Laikinumas

Rudenėja, jauti,
Jau nutilo laukuos vyturėlis,
Numargavo miškais
darganota, graudi vėsuma,
Toks nelinksmas nuslinko
Ražienomis pilkas šešėlis,
Palydėjo klyksmu gervių
virtinė išskridama.

Rudenėja, jauti,
Ir prigeso padangėj
žvaigždelės,
O kadaise taip gyvos,
taip ryškios mirgėjo tenai
Ir dainavo širdis,
Ir skambėjo po kojomis
kelias,
Kai liepsnojo jausmai,
kada nešė svajonių sparnai.

Rudenėja ir tiek,
Net klevai, kaip
jaunamartės rausta,
Prisiminę save, tokius
jaunus, paikus ir žalius –
Kiek troškimų, vilčių
Į gyvenimo juostą suausta,
Kiek skaudžių netekčių,
pažymėjusių mūsų kelius...

Šviečia auksu beržai,
Raudonuoja šermukšnis už
sodo,
Linksta šakos obels po
rugsėjo spalvinga našta –
Viskas laikina čia,
O gamta tai gražiausiai
parodo;
Ir nudžiūsta ramiai ašarėlė
mažytė, karšta.

Paslaptis

Aš labai pavargau,
Leiskit man po klevu
pasėdėti,
Krintant lapą išgirst,
Laiko vėsus trupėjimą just.
Merkias akys dienos,
O saulėlydžiai lyg užkerėti,
Kaip norėčiau užmigti
Ir daugiau niekada
nepabust...

Atsisėski šalia
Ir išstark gerą žodį, nors vieną
Jis pelynu apkars,
Jeigu jo nepalaimins
Dangus,
Nors maloniai sudrums
Paslaptinę nakties
mėnesieną
Ir užlies šilumą,
Lyg putojantis vynas svaigus.

Baigia jau nužydėti
Palangėj rasoti jurginai,
Jau išsinešė vasarą
Paukščiai ant savo sparnų,
O, bežade naktie,
Kokią paslaptį žino
žvaigždynai,
Ausdami likimus
Ant žmogaus metamų
metmenų?

DANUTĖ TUMONYTĖ –
MAŽEIKIENĖ
Rokiškio rajono klubas
„Artritas“

P.S. Nuoširdžiai dėkoju
mielai Danutei už padovano-
tą nuostabių eilėraščių kny-
gelę „Mane prakalbino lie-
tus“, eilėraščių daug, labiau-
siai patikusius perduodu ir
Jums, mieli bičiuliai.

Pagarbiai
Ona Telyčienė

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

AUKŠTAITIJS 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".