



ISSN 2029-6215

artritas

LIETUVOS
ARTRITO
ASOCIACIJA

2015 m. gruodis

Nr.32(33)

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

*Linksmų Šv. Kalėdų ir
laimingų Naujųjų metų!*



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.laa@gmail.com
 www.arthritis.lt

Mielieji,

Artėjant gražiausioms žiemos šventėms prisiminkime, kas mus džiugino per šiuos metus ir padėkokime už tai sau ir aplinkiniams, pasidžiaukime pasiekimais, apmąstykite naujus siekius ir tikslus, kuriuos, dirbdami kartu, padėdami vieni kitiems, galėsime pasiekti.

Tegul stebuklingas Kalėdų metas neša sėkmę darbuose, įkvėpimą kūryboje, viltį ir laimę širdyse.

Džiugių Šv. Kalėdų ir laimingų Naujųjų metų!

Nuoširdžiai,

Socialinės apsaugos ir darbo ministrė
Algimanta Pabedinskienė



IMKIME VEIKTI – VISKAS MŪSŲ RANKOSE

Spalio 12-oji minima kaip Pasaulinė artrito diena. Pasaulio sveikatos organizacija ir įvairių šalių specialistai – reumatologai, ortopedai, chirurgai-traumatologai, pediatrai, imunologai bei jų profesinės draugijos ir pacientų organizacijos ragina atkreipti dėmesį į lėtinių reumatinę ir kaulų bei raumenų sistemos ligų grupę, kuriai būdingas žemas mirtingumas, bet kuri pasižymi aukštu sergamumu bei neįgalumo lygiu ir sukelia ilgalaikius, lėtinius skausmus, labai pabloginančius žmogaus gyvenimo kokybę.

2015 metų Pasaulinės artrito dienos tema yra „Imkime veikti – viskas mūsų rankose“. Jos tikslas – paskatinti žmo-

nes, sergančius reumatinėmis ir kaulų bei raumenų sistemos ligomis, kartu su slaugytojais, įvairių sričių gydytojais, mokslininkais, sveikatos ir socialinės apsaugos politikos formuotojais ir plačiąja visuomene išnaudoti kiekvieną galimybę imtis konkrečių veiksmų ir pagerinti sergančiųjų gyvenimo kokybę.

Spalio 12-oji, kaip Pasaulinė artrito diena, buvo pradėta minėti 1996 m. Tarptautinės artrito ir reumato asociacijos (angl. Arthritis and Rheumatism International – ARI) iniciatyva.

Tarptautinė artrito ir reumato asociacija įsteigta 1988 m. Ji vienija įvairias nacionalines organizacijas, daugiausia



Jolanta Dadonienė

šios ligų grupės paveiktus žmones (sergančiuosius arba jų artimuosius). Su Tarptautine artrito ir reumato asociacija glaudžiai bendradarbiauja Europos Sąjungos lyga prieš reumatą (angl. European League Against Rheumatism – EULAR), kuri atstovauja 4 tipų institucijoms: mokslinėms draugijoms, žmonių, sergantiems artritu bei reumatu, nacionalinėms organizacijoms, sveikatos apsaugos specialistų draugijoms ir asocijuotiems nariams (kurie remia organizacijos veiklą finansiškai) iš įvairių Europos Sąjungos valstybių.

EULAR atlieka svarbų vaidmenį Europoje, skatindama deramai paminėti šią dieną tarptautiniu mastu, ir net administruoja specialią šiai temai skirtą interneto svetainę <http://worldarthritisd-day.org/get-involved>. Kismet EULAR pristato naujus metodus, palengvinančius žmonių, sergančių reumatinėmis ir kaulų bei raumenų sistemos ligomis, apsitarnavimą ir gyvenimą.

Šios dienos minėjimo proga priminsiu, kad kaulų - raumenų ligomis Europoje serga per 120 mln. gyventojų, Lietuvoje siekia 250 tūkst. sergančiųjų, sunkiausia liga, RA, serga apie 15 tūkst. Ši liga ypač paženklinta sąnarių skausmu, negalumu, nedarbingumu ir apklausus sergančiuosius – prasta gyvenimo kokybe.

Laiapsniškai ilgėjant vidutinei gyvenimo trukmei ir daugėjant pagyvenusių bei senų žmonių, neišvengiamai augs ir išlaidos, susijusios su reumatinėmis ligų gydymu, daugės įvairių medicininių, socialinių ir psichologinių problemų. Sąnarių arba aplink sąnarį esančių audinių skausmas ir judėjimo funkcijos sutrikimas yra viena iš dažniausiai pasitaikančių vidutinio ir vyresnio amžiaus žmonių sveikatos sutrikimo formų.

Gerbiamieji konferencijos svečiai ir dalyviai,

Nuoširdžiai sveikinu šiandien, gruodžio 7-ąją dieną, atvykusius į LAA organi-

zuotą konferenciją, tema „Imkime veikti – viskas mūsų rankose“. Konferencijoje dalyvauja delegatai iš 9 artrito organizacijų, pranešėjai ir svečiai. Konferenciją finansuoja NRD prie SADM – tai Asociacijos veiklos rėmimo projekto lėšos, taip pat ženkli partnerių, draugų ir rėmėjų parama. Ačiū visiems. Čia, Antakalnio poliklinikos konferencijų salėje, Vilniuje, planuotas dalyvių skaičius buvo 250 žmonių, atvyko per 280, iš jų 160 neįgalųjų. Nuoširdžiai dėkoju šios salės šeimininkui VŠĮ Antakalnio poliklinikos direktoriui Evaldui Navickui – renginio globėjui. Dėkoju svečiams, pranešėjams, su kuriais bendrausime, gal ir paklausime, kas mums neaišku ar daugiau norėsime sužinoti apie mūsų neramius ir skaudamus sąnarius ir kaip juos numalšinti. Dirbome pagal konferencijos programą.

Mus pasveikino Lietuvos Reumatologų asociacijos pirmininkė prof. Jolanta Dadonienė, direktorius Evaldas Navickas. Linkėjo stiprybės ir vilties.

Artritas – liga, reikalaujanti ankstyvos diagnostikos. Veikime visi kartu, kvietė prezidentė Ona Telyčėnienė. Profilaktika, ankstyva diagnostika mus jaudina visada, nes kai kreipiamės su skaudamais sąnariais į šeimos gydytoją, ligos diagnozavimas būna ilgas. Nelengvas kelias patekti pas reumatologą, delsiama su siuntimu. Ankstyvos diagnostikos problemai spręsti praėjusiais metais LAA ir reumatologai organizavo Spaudos konferenciją Seime su Sveikatos reikalų komiteto pirmininke Dangute Mikutiene, dalyvavo SAM ministrė Rimantė Šalaševičiūtė, gausus būrys žurnalistų. Kalbėjome trumpai, nes buvo skirta tik 30 min. Nuspręsta organizuoti SAM darbo grupę, į kurią bus pakviestas ir pacientų atstovas, tačiau tokios žinutės Asociacija nėra gavusi. Manau, kad ši konferencija paskatins veikti kartu. Todėl apie ankstyvą diagnostiką gal ateityje mums pa-



Ona Stefanija Telyčėnienė



Rūta Sargautytė



Aušra Budrienė



Algirdas Venalis



Lina Reinartienė



Irena Butrimienė



Normantas Dučinskas

pasakos specialistai.

Perskaičiau dr. Rūtos Sargautytės straipsnį „Reumatoidinis artritas keičia žmogaus gyvenimą: psichologinis aspektas“, kuris paskatino atviriau žiūrėti į pacientų savitarpio pagalbą ir švietimą. Perduosiu sutrumpintai kelias mintis. Ką galime gauti bendraudami su panašių rūpėčių 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 (reabilitacijos paslaugų projektai), leidiniai (atmintinės, žurnalas „Artritas“, laikraštis „Sąnarių gidas“), kurie padės gyventi, nepasiduoti nevilčiai, priešintis ligai. Pagaliau galima daug ko pasimokyti vieniems iš kitų, taip pat svarbu rūpintis visuomenės švietimu, kad būtų galima pažinti savo ligą.

– atstovavimą interesams, nes ligo­nių grupės balsas išgirstamas greičiau nei pavienio asmens, kai valdininkams ir vyriausybei išsakomi sergančių artritu sveikatos priežiūros poreikiai. EULAR turi unikalią struktūrą, be specialistų jungiančių ir pacientų organizacijas. Asociacija jau nuo 2000 metų yra jos narė. Visų jų nuomonės paisoma priimant svarbius sprendimus.

Kai išsiplečia draugų ratas, kai kartu planuojamas ir leidžiamas laisvalaikis, kai patiriama džiaugsmo, kai rūpinamasi vienas kitu, ligai tenka trauktis į šešėlį. Psichologinė literatūra moko, kad kitam galima padėti tik rūpinantis, mylint save patį. Susirgus RA pasirūpinti savimi tiesiog būtina. Yra ir kita tiesa – rūpindamasis savimi, padedi kitiems. Nes rodai stiprios dvasios pavyzdį, suteiki vilties turintiems panašių sveikatos būdų žmonėms.

Atrodo, daug ką ir mes darome gel-

bėdami save ir bičiulius bendruomenėje, tačiau norėtusi, kad mūsų bendruomenės ratas būtų platesnis. Asociacijos strategijoje tai yra numatyta. Asociacijos organizacijose jau daug pasiekta, tačiau sustoti nevalia. Visi kartu galime žymiai daugiau pasiekti vardan mūsų gerovės.

Prof. habil. dr. Algirdas Venalis, VM-TI Inovatyvios medicinos centro direktorius, supažindino su šių dienų reumato ligų realijomis ir papasakojo apie kamieninių ląstelių panaudojimą reumatologijoje.

Mums gerai pažįstama, visada mielai bendraujanti ir daugelį mūsų bendruomenės narių gydanti prof. Irena Butrimienė, VU ligoninės Santariškių klinikų Reumatologijos centro direktorė, mus supažindino su biologine terapija: kas pasiekta, ko siekiame. Pasiekimų yra, kuriais džiaugiasi ne vienas sergantis, tačiau siekiama, kad būtų plačiau išplėstas biologinių vaistų centralizuotas pirkimas ir didinamas pacientų, galinčių jų gauti, skaičius. Šiuo metu gydoma per 800 pacientų. Nekantriai laukiama vienintelio biologinio vaisto, registruoto sisteminei raudonajai vilkligei gydyti, bali­mumabo, įtraukimo į centralizuotai perkamų vaistų sąrašą.

Lina Reinartienė, VLK Sveikatos priežiūros įstaigų aprūpinimo skyriaus vedėja, kalbėjo tema „Reumatinėmis ligomis sergančių pacientų gydymas: prienamas ir inovacijos“.

Konferencijoje dalyvavo Justina Januševičienė, SAM sveikatos išteklių priežiūros ir inovacijų valdymo departamento direktorė, ir Normantas Dučinskas, kuris supažindino su elektroninių receptų išrašymo paslauga pranešime „E.sveikata Lietuvoje: pagrindinės funkcijos ir instrukcijos pacientams“.

Ramybės būklėje praleidę nemažą laiko tarpsnį nutarėme pasinaudoti nuolatiniu patarimu, kad „Judėjimas –

pagalba sąnariams“. Mums gerai pažstama aktyvistė Zita Vlaščenko, Biržų klubo pirmininkė, savo gražiais mankštos judesiais užbūrė visą salę. Mojavome, sukome galvas į kairę ir į dešinę, ritmingai kvėpavome ir atsipalaidavome prieš pietų pertrauką. Papietavę vėl grįžome į salę ir tęsėme konferenciją.

Gydytoja Aušra Budrienė papasakojo apie „Sausų akių sindromą: ryšį su artritu ir ar reikia jį gydyti?“ Bet kuria liga sergant akių priežiūra ir gydymas būtinas. Sausa akis yra daugelio priežasčių sukeltas ašarų ir akies paviršiaus pažeidimas, kuris pasireiškia diskomforto simptomais, regos sutrikimais, ašarų plėvelės nestabilumu, akies paviršiaus pažeidimu. Šie procesai yra lydimi ašarų plėvelės bei akies paviršiaus uždegimo. Saugokime savo akis, konsultuokimės su akių gydytojais. Pranešime pagrindžiama, kad sausų akių sindromas efektyviai gydomas lašais su osmoprotektoriais. Į iškilusius klausimus maloniai buvo atsakyta.

Konferencijos pabaigoje pristatytas atnaujinamas tinklapis, kurio adresas www.arthritis.lt, apibendrinta konferencija ir diskusijos.

Dėkojome buvusiai ilgametei Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ (Panevėžys) direktorei Birutei Vanagienei už ilgus bendradarbiavimo metus, vis siekiant artritu sergančiųjų gerovės, už gražius organizuotus susitikimus, įteikėme atminimo dovanėlę ir padėkos raštą su LAA tarybos narių autografais ir palinkėjimais. Padėkos rašto nusipelnė Rokiškio r. klubo „Artritas“ ansamblio „Šypsena“ kolektyvas – 10 metų sukakties proga. Dėkojame už padovanotas gražias muzikines ir vaidybines popietes, Padėkos raštą įteikėme Kauno bendrijos fotografei Teresei Kralikauskienei už

nuoširdumą ir fiksuotas akimirkas asociacijos renginiuose, kurios daugeliui bendraminčių primena kartu praleistas dienas. Linkime, kad pildytųsi kūrybinės ir asmeninės svajonės, kad lydėtų džiaugsmas ir sėkmė.

Konferencijos pabaigai mus pamalonino ir „uždegė“ norą šokti atvykęs Europos senjorų šokių kolektyvas „Klaipėdos Zunda“ su vadove Irena Toliušiene. Plojome, trepsėjome ir pavydėjome. „Esu laiminga, kad propaguodami senjorų šokius suteikiame sau naujų jėgų, išvengiame vienatvės, patiriame bendravimo džiaugsmą, dar ir padedame stiprinti sveikatą. Mes tikime, kad ne vien finansinis perteklius, bet ir kūryba užpildo žmogaus vidinį pasaulį ir daro jį laimingą. Todėl mūsų kolektyve nėra vietos blogoms emocijoms bei pykčiui“, – sako „Klaipėdos Zundos“ vadovė I. Toliušienė. Šį kolektyvą mums atvežė Klaipėdos artrito pirmininkė Sigitita, kuriame šoka 9 artrito bendrijos narės. Nuoširdžiai dėkojame šiam kolektyvui ir linkime, kad ir toliau savo meile šokiams, dėmesiu žmonėms, sergantiems artritu, kasdieniais darbais Jis šviestų kaip kelrodė žvaigždė padangėje. Prisiminimui įteikėme Padėkos raštą, gėlių ir atsisveikinome palydėdami audringais plojimais.

Darbą baigėme. Nuoširdžiai dėkoju visiems, kurie vertina bendrystės pasėtą grūdą. Netrukus pajusime švenčių dvasią – Kūčios, Kalėdos, Naujieji. Linkiu ramių ir dvasingų švenčių. Tegul mūsų sielos prisipildo ramaus džiugesio, žmogiškosios tikrumos bei drąsos mylėti pasaulį ir žmones.

Tikėkime, mylėkime ir turėkime viltį!

ONA TELYČENIENĖ
LAA prezidentė



Konferencijos dalyviai



Šoka „Klaipėdos Zunda“

Mieli bičiuliai,

Laukiame nesulaukiame, kada šerkšnu pasipuoš medžiai, žemę užklos balto sniego patalai. Kol kas ruduo. Šiaip ar taip būtų – rudens vėsa ar žiemos šaltis – senųjų metų pabaigtuvės jau už slenksčio.

Mintimis perbėgame besibaigiančius metus. Susumuojame, kaip juos praleidome, ką nuveikėme, kas išliks, o ką norėtume užmiršti. Vertiname ir savo kūno sveikatą, ir dvasinę būklę.

Visos artrito bendruomenės stengėsi darbais ir sumanymais padėti savo nariams kuo geriau praleisti metus. Organizavo savišvietą, išvykas, seminarus, konferencijas, stovyklas bei reabilitaciją. Nesame pirmokės – Asociacijos narės jau dešimtmečiais skaičiuoja veiklos metus, džiaugiasi sėkmėmis ir išgyvena nesėkmes, tačiau būryje visada jaučiamės tvirtesnės.

Prarasto laiko nebūna. Veiklos taip pat nestinga. Gyvenimas kaskart atsiveria naujais iššūkiais, sumanymais. Juos įkūnyti padeda bendruomenė, aplinka, nauji pagalbininkai.

Mieli artrito organizacijų vadovai ir jų padėjėjai, garbūs gydytojai ir rėmėjai, geros valios žmonės! Bendruomenės vardu nuoširdžiai dėkoju už mūsų bendravimą, jūsų gerus žodžius, patarimus, laiku ištiesiamą pagalbą ranką.

Sveikindama šventų Kalėdų ir Naujųjų metų progą, noriu palinkėti Jums kantrybės pradėtiems darbams užbaigti ir kūrybinio impulso naujiems pradėti.

Linkiu sveikatos ir džiugios šventinės nuotaikos Jums ir Jūsų artimiesiems.

Nuoširdžiai,
ONA STEFANIJA TELYČENIENĖ
LAA prezidentė

Paminėjo įsimintą datą

Šių metų spalio 12 dieną Alytaus klubas „Artritas“ bendruomenės centro salėje organizavo konferenciją Pasaulinei Artrito dienai paminėti. Jos tikslas – atkreipti visuomenės dėmesį į šią lėtinę ligą, suteikti kuo daugiau informacijos apie ligos simptomus, diagnostiką. Konferencijos metu kalbėjo klubo pirmininkė Janė Rinkevičienė, medicinos vadovė gydytoja Virginija Lietuvininkienė ir, žinoma, dalyviai, kuriems rūpi, kaip efektyviai gydytis, gyventi, kokių veiksmų imtis, kad pažabotų vieną iš sunkiausių reumatinių ligų.

Konferencija baigėsi menine dalimi, kurią organizavo tarybos narė Zita Bekešienė. Gerą nuotaiką dovanojo klubo dainininkės, bendruomenės centro ansambliai, svečiai iš Pivašiūnų.

ROMUTĖ UDRAKIENĖ

Šventė Pasaulinę Artrito dieną

Biržų „Artrito“ klubo nariai spalio 12-ąją gausiai rinkosi paminėti Pasaulinės Artrito dienos.

Klubo pirmininkė Zita Vlaščenko pasveikino visus susirinkusius, palinkėjo gražios šventės, šilto bendravimo.

Klubo tarybos narė Valerija Vaitaitienė priminė šios dienos atsiradimo istoriją ir jos tikslą – atkreipti visuomenės dėmesį į šią lėtinę ligą, suteikti kuo daugiau informacijos apie ligos simptomus, diagnostiką ir gydymą bei sergančiųjų darbingumą ir neįgalumą.

Padiskutavome apie reabilitologų trūkumą. Apgailestavome, kad tolokai esame nuo didesnių miestų, kur daugiau yra specialistų, galinčių padėti sergančiajam.

Medicinos vadovė gydytoja Edita Brazdžiūvienė paskaitė paskaitą „Aukštas kraujospūdis gali atimti gyvenimą“, atsakė į klausimus. Pasveikinome jubiliatų, pasivašino arbata.

ZITA VLAŠČENKO
Biržų „Artrito“ klubo pirmininkė

* * *

Pasaulinę artrito dieną Vilniaus „Artrito“ bendrija paminėjo 2015 m. spalio 8 d. (63 dalyviai).

Irena Lieparskienė padėklamavo LAA odę himnui „Mes esame“, žodžiai Marijos Barauskienės.

Prof. Jolanta Dadonienė papasakojo apie sąnarių ligomis sergančiųjų problemas ir kaip sumažinti skausmą, apie naujas gydymo galimybes, pasiekimus medicinoje.

ALDONA RUTKAUSKIENĖ
Vilniaus „Artrito“ bendrijos pirmininkė

Konferencija su mankšta



Sveikina lopšelio-darželio vaikučių kolektyvas

Labai svarbus žmogaus gebėjimas padėti sau pačiam fiziškai ir morališkai. Šito mes siekiame vykdydami socialinės rehabilitacijos neįgaliesiems projektą: mokomės teisingai atlikti fizinius pratimus, lankome baseiną, muzikos terapiją, amatų ir rankdarbių būrelius, vaikštome su



Organizacijos globėja gyd. Rasa Kaušienė supažindina su podagros liga

Kauniečiai šventės nepamiršo

Kiekvienais metais Pasaulinę Artrito dieną mini ne tik Lietuva, bet ir kitos pasaulio valstybės.

Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrija spalio 14 dieną susirinkime priminė, kad artritas yra sunki liga ir reikia siekti visomis įmanomomis priemonėmis palengvinti sergančių žmonių likimą, padėti sau.

Šiais metais pagal EULAR/PARE vykdomojo komiteto rekomenduojamą temą „Imkime veikti – viskas mūsų rankose“ reikia žmonėms teikti žinių, lavinti gebėjimus mažinti skausmą, ugdyti didesnę pasitikėjimą savimi,



Darome mankštą

šiaurietiškomis lazdomis. Organizuojame įvairius renginius, dalyvaujame miesto renginiuose, talkose tvarkant savo miesto parkus.

Spalio mėn. 14 dieną draugija organizavo konferenciją (Šiaulių respublikinės ligoninės salėje), skirtą Pasaulinei Artrito dienai paminėti. Susirinkusius pasveikino miesto vicemeras Stasys Tumėnas, ŠNVOK prezidentė Vida Pociuvienė, Širdininkų klubo prezidentė Genovaitė Čekatauskienė. Labai gražiai pasirodė lopšelio-darželio „Voveraitė“ vaikučių kolektyvas, vadovaujamas Dijanos Poliakienės. Konferencijoje apie mūsų psichologinę būseną – vidinį „aš“ kalbėjo psichologė Virginija Servutienė. Apie podagrą, kaip vieną iš skausmą sukeliančių ligų, papasakojo Šiaulių respublikinės ligoninės reumatologė, mūsų organizacijos globėja – Rasa Kaušienė. Trenerė Jurga Mikelionienė vedė lengvą mankštą su muzika ir parodė keletą atsipalaidavimo pratimų. Tradicija tapusi graži šventė draugijos nariams suteikė naujų žinių, gerų, teigiamų emocijų.

IRENA GAIDAMAVIČIENĖ

Šiaulių artrito draugijos „Artis“ pirmininkė

mokyti rūpintis savo kūnu.

Bendrijos nariai domisi pasaulinėmis artrito naujienomis, prezidentė Ona Tėlyčėnienė, grįžusi iš EULAR/PARE konferencijų, visada supažindina su naujovėmis bei konferencijos darbu.

LAA aprūpina literatūra bei gauname žurnalą „Artritas“ ir laikraštį „Sąnarių gidą“, kuriuose daug informacijos apie pagalbą sąnariams, organizuoja naudingas ir įdomias konferencijas, savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo stovyklas, seminarus.

Mums labai svarbu veikti kartu ir siekti sergančiųjų gerovės.

ALDONA PALIONIENĖ

Kaunas

Judėjimas – kelias į sveikatą



Biržų klubo pirmininkė Zita džiaugiasi apdovanojimu

Turbūt ne veltui sakoma, kad žodis gydo, žodis žeidžia, karą skelbia, taiką skleidžia...

Kartais užtenka vieno gero žodžio, ir žmogus pasidaro laimingesnis. O jei taip susirinkus būry draugų... Draugaukime, bendraukime, sportuokime, jei norime būti laimingesni.

Biržų „Artrito“ klubas – dėka aktyvios, sumanios, visada linksmos klubo pirmininkės Zitos Vlaščenko, subūrė daug senjorų ir neįgaliųjų bendrai klubo veiklai, kurios pagrindinis tikslas judėti, sportuoti, bendrauti, skatinti sveikai gyventi, nugalėti skausmą ir stresą. Džiugu, kad klubo aktyvią veiklą pastebėjo ir Lietuvos kaimo sporto ir kultūros asociacija „Nemunas“, pasiūlė bendradarbiauti ir pakvietė į lapkričio 27 d. Vilniuje vykusią LKSKA „Nemunas“ konferenciją. Į ją iš miestų ir atokiausių Lietuvos kampelių susirinko daug dalyvių, svečių. Konferencijos devizas buvo „Socialinę atskirtį patiriančių asmenų kompetencijų ugdymas“. Šią temą įdomiai ir išsamiai dėstė Vilniaus universiteto docentė Laimutė Samsonienė, Aleksandro Stulginskio universiteto profesorė Asta Raupelienė, lektorius LKSKA „Nemunas“ tarybos narys Benediktas Siliūnas. Po

paskaitų užvirė diskusijos, draugiškai ir nuoširdžiai buvo dalijamasi patirtimi ir optimistiškai žvelgiama į ateitį.

Konferencijos dalyvius pertraukėlės metu linksmino folkloro ansamblis „Labingis“.

Maloniai nuteikė ne tik ansamblio dalyvių atliekamos melodijos, šokiai, bet ir tai, kad šis ansamblis sujungė ir moksleivius, ir jaunimą, ir senjorus. Džiugu, kad senjorai kartu su jaunimu smagiai sukosi šokio sukūry, nenusileisdami jaunimui, tarytum metai senjorams nė kiek neslėgtų pečių.

O gal besisukant smagiame šokio sukūry sugrįžtama į jaunystę?

Po tokios įdomios kultūrinės programos buvo pristatyta 2015 metų LKSKA „Nemunas“ veikla ir planai 2016 - iems metams. LKSKA „Nemunas“ veikla labai plati, įvairi, jungianti daug Lietuvos regionų, įvairiausių visuomenės sporto ir kultūros renginių, į kuriuos noriai įsitraukia įvairaus amžiaus žmonės: vaikučiai, jaunimas, senjorai. Už aktyvų dalyvavimą LKSKA „Nemunas“ skatinamoje sveikos ir aktyvios gyvenamosios veikloje aktyviausieji buvo pagerbti, apdovanoti padėkomis ir prizais. Neliko „nuskriaustas“ ir Biržų „Artrito“ klubas. Už aktyvų dalyvavimą LKSKA „Nemunas“ veikloje ir sportinių renginių organizavimą – padėkos raštas ir prizas buvo įteiktas Biržų „Artrito“ klubo pirmininkei Zitai Vlaščenko. Klubo pirmininkei esame dėkingi ir mes, klubo nariai. Ji puikiai moka suburti vyresnio amžiaus žmones bendrai veiklai, skatina juos kuo daugiau judėti, sportuoti, bendrauti, neužsisklęsti savyje. Judėjimas ir bendravimas kartais būna stipresni už vaistą. „Artrito“ klubo nariai džiaugiasi klubo pirmininkės iniciatyvumu, noriai dalyvauja įvairiuose renginiuose, ne tik vietiniuose, bet ir respublikiniuose. Dėkingi esame LKSKA „Nemunas“ prezidentui Vytautui Grušauskui bei ES „Sportas visiems“ ekspertui, LKSKA „Nemunas“ valdybos pirmininkei Kęstučiui Levickiui už mūsų klubo veiklos palaikymą, paramą, skatinimą judėti, bendrauti, sportuoti.

Judėkime, sportuokime, bendraukime, kelio ir vietos užteks visiems.

ONA KAUŠYNIENĖ, JANINA STANKIENĖ ir kitos
Biržų „Artrito“ klubo narės konferencijos dalyvės

Ansambliui „Šypsena“ – 10 metų

Spalio mėn. 30 d. Rokiškio kultūros centro mažoji salė buvo pilnutėlė. Vyko „Artrito“ klubo ansamblio „Šypsena“ 10 - mečio minėjimas. Šventėje dalyvavo Kamajų dainų ir šokių ansamblis „Senjorai“, Kriaunų linksmoji kapela, kuriai plojo žiūrovai atsistoję, ir ansamblis „Šypsena“. Atėjo pasveikinti Paramos centro direktorė Audronė Kaupienė, Diabeto klubo pirmininkės pavaduotoja Gražina Kurmienė ir Seimo narys Vytautas Saulis.

Šventę pradėjo trumpa apžvalga apie artritą Alytė Pestinytė. Klubo pirmininkė Albina Bražiūnienė visus pasveikino su praėjusia Pasauline artrito diena ir padėkojo čia susirinkusiems. Visiems koncerto dalyviams buvo įteikta padėkos raštai ir gėlės, kurie labai sušildė visų širdis.

Seimo narys Vytautas Saulis palinkėjo dar ilgai dai-

nuoti, apdovanodamas dideliu (skruzdėlyno) tortu. Taip pat daug stiprybės ir dainų linkėjo Audronė Kaupienė bei Gražina Kurmienė.

Po koncerto dalyviai buvo vaišinami „Močiutės“ koše ir arbatėle. Dar ilgai skambėjo bendros liaudies dainos. Šiltas bendravimas suteikė naujų jėgų ateities darbams.

Ansamblis „Šypsena“ pradžioje subūrė 12 dainorių. Rūpestingų vadovų Albinutės ir Birutės dėka dabar ansamblyje jau per dvidešimt dalyvių. Tai labai draugiškas kolektyvas. Jų dainos skambėjo rajone ir už jo ribų, kolektyvo planuose daug naujų renginių ir susitikimų.

KAZYTĖ SINIAUSKIENĖ

Rokiškis

Ergoterapija – pagalba neįgaliesiems

Kauno kolegijos Medicinos fakultetas, siekdamas sėkmingai ir greitai integruoti parengtus specialistus į darbo rinką, studijų proceso metu daug dėmesio skiria studentų praktiniam pasirengimui. Studentai privalo atlikti specialybės ir priešdiplominius praktikos darbus ir taip įgyja praktinį pasirengimą. Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrija sudarė sąlygas Kauno kolegijos Medicinos fakulteto studentėms susipažinti su ligoniais, sergančiais reumatoidiniu artritu ir kitomis sąnarių ligomis. Studentų grupei vadovavo dėstytoja Veronika Šlizerskytė. Reabilitaciniame gydyme dalyvavo 20 artrito bendrijos narių, turinčių artrito negalią. Ligai palengvinti buvo taikomi masažai ir parafino procedūros. Praktikos metu pacientų būklė pagerėjo, skausmas sumažėjo. Procedūros buvo atliekamos labai kruopščiai, o studentų malonus, šiltas bendravimas su pacientais teigiamai juos nuteikė, pagerėjo savijauta. Artrito bendrijos neįgalieji liko patenkinti Kauno kolegijos medicinos absolventų darbu ir profesiniu pasiruošimu.

Šių metų spalio 27 dieną Kauno miesto savivaldybės salėje vyko ergoterapijos dienos paminėjimas. Jame dalyvavo aukštųjų universitetinių mokyklų – Lietuvos sveikatos mokslų universiteto, Klaipėdos universiteto, Vilniaus universiteto, taip pat kitų aukštųjų valstybinių neuniversitetinių mokyklų – Kauno kolegijos, Vilniaus kolegijos studentai ir dėstytojai bei ergoterapeuto draugijų atstovai ir pirmininkai. Kauno artrito ben-

drija irgi buvo pakviesta į šį minėjimą. Artrito bendrijos nariams čia buvo galimybė plačiai susipažinti su ergoterapeutų veikla Lietuvoje. Jau pats žodis ERGOTERAPIJA (graikų kalboje ergon – darbas, therapia – gydymas) reiškia pacientų galimybių atstatymą, palaikymą ar sutrikimų kompensavimą siekiant tikslinga veikla padėti pacientams savarankiškai gyventi, atsižvelgiant į jų norus, poreikius bei visuomenės nustatytus reikalavimus.

Pagrindinis ergoterapijos tikslas – pacientų mokymas atlikti veiklą, užduotis, vaidmenis siekiant užtikrinti produktyvų gyvenimą, savęs bei aplinkos kontrolę. Žmogaus veiklos realizavimas gali būti įvairus:

- kasdieninė veikla,
- produktyvioji veikla/darbas,
- laisvalaikis.

Ergoterapeutas, reabilitacijos komandos narys, dirbdamas su pacientu, pirmiausia siekia bendrų reabilitacijos tikslų bei vadovaujasi bendrais reabilitacijos principais. Konsultuodamasis su kitais reabilitacijos specialistais jis įvertina paciento savarankiškumą visose veiklos srityse, išsiaiškina, kokios pagalbos jam reikia labiausiai. Tada sudaro individualų veiklos planą, parenka ir pasiūlo pacientui priimtinausią veiklos rūšį.

Ergoterapeutas, tiesiogiai bendraudamas su pacientu bei jo artimaisiais, kelis kartus atlikdamas procedūras padeda jam pasijausti savarankiškesniam kasdienėje veikloje, susigrąžinti prieš ligą turėtus įgūdžius,

esant reikalui ugdo naujos profesijos įgūdžius. Energo-terapeutas taip pat aktyviai leidžia laisvalaikį su pacientu, užsiima jam patinkančia veikla.

Ergoterapijos procedūros būna tiek individualios, tiek ir grupinės. Jos padeda pacientui atitrūkti nuo slegiančių minčių apie ligą, negalią, įgyti pasitikėjimą savimi.

Ergoterapijos procedūros vyksta ergoterapijos kabinetuose. Juose yra specialiai neįgaliesiems pritaikyti virtuvės baldai(keičiamo aukščio), kur pacientas iš-

moksta pasigaminti maistą ir pavalgyti. Kituose kabine- tuose vyksta keramikos, staliaus darbai, lipdymas, kar- pymas, audimas, mezgimas ir siuvimas. Taip pat yra ra- šymo darbų įranga: kompiuteris ar spausdinimo maši- nėlė bei rašymo ir piešimo priemonės.

TERESĖ KRALIKAUSKIENĖ

*Kauno žmonių, sergančių artritu,
bendrijos tarybos narė*

Naujųjų išvakarėse

Artėdami prie besibaigiančių metų slenksčio prisimi- nėme, kaip dirbome, ko siekėme, kas nuveikta, kaip gy- venta. Ką padarėme žmonių labui, padovanojome vien- nas kitam užuojautą, meilę, parodėme pagarbą.

Rodos neseniai susirinkę, linkėjome vienas kitam sveikatos, šventėme senųjų metų palydas.

Ir vėl viskas iš naujo, prabėgo metai, tai gyvenimo akimirkos. Taip ir riedame su laiko ratais per gyveni- mo dienas.

Branginkime tą dieną, nes ji – tai gyvenimas, vaka- rykštė diena yra tik sapnas, o rytojus – tai vizija.

Bendrijoje turime daugiau vyresnio amžiaus žmo- nių, kurie dėl ligų paūmėjimų negali būti kartu. Lankė- me juos, užjautėme.

Per ištikus metus lektoriai skaitė paskaitas įvairiau- siomis temomis. Bendrijos nariai mankštinosi, nes jude- sys, fiziniai pratimai palaiko sąnarių lankstumą, raume- nų tonusą, jėgą, sumažina sąnarių skausmus.

Buvo ir kitokios veiklos – bendravome su kitomis ar- trito bendrijomis, dalyvavome ekskursijose.

Bendravome su savivaldybės sveikatos biuru, neįga- liųjų dienos proga koncertavome sporto halėje ir sene- lių namuose bei kituose neįgalųjų kolektyvuose. Sergan- tiems reumatinio artritu organizavome parafino proce- dūras, ergoterapiją ir kitas priemones.

Gruodžio 29 dieną susirinkę klausėmės moterų vo- kalinio ansamblio „Viltis“ koncerto. Bendrijos nariai ak- tyviai dalyvavo šioje šventėje. Vyriausias bendrijos na- rys Povilas Žlioba, vienas iš pirmųjų įstojęs į mūsų ben- driją, skaitė humoreskas, kurios sulaukė audringų plo- jimų. Popietės metu kiekvienas iš dešimties narių seniūnų turėjo kažką pademonstruoti, paskaityti, padai- nuoti, pasisakyti ir panašiai. Netrūko dainų, duetų ir so- lo, poezijos eilių ir palinkėjimų. Šokome ir dainavome.

Vakaronėje dalyvavo Kauno socialinių paslaugų ir statybos verslo darbuotojų profesinio rengimo cen-

tro vadovas Ričardas Šeštokas. Jis mūsų bendrijos na- riams linkėjo sveikatos, gyvenimo pilnatvės, žadėjo to- liau mus globoti.

Todėl šiandieną išlaikykime senas tradicijas, pabū- kime kartu.

Tekrinta baltos snaigės, atnešdamos gražią viltį, mei- lę, tikėjimą.

Te išsipildo visi troškimai, svajonės.

Te visuomet, kai sunku, šalia būna tie žmonės, kurie supras, užjaus ir padės.

Visiems linkiu sveikatos ir gyvenimo džiaugsmo.

ALDONA PALIONIENĖ

Kaunas

Palydos buvo išradingos



Satyros ir humoro grupė "Rozaliutės" su vadove Marija Barauskiene

Prieš renginį kalbėjomės su Aukštaitijos regiono aso- ciacijos „Artritas“ direktore Danute Žagūniene, – kad niekada nereikia sustoti ir nusivilti. Pirmiausia turi iš- mukti pats sau padėti, būti lankstus. Juk gyvenime nėra tiesaus kelio, tenka pakilti, eiti į priekį ir daryti tai, ką labiausiai sugebame.

Į tradicinę senųjų metų palydos šventę susirinko gau- sus artrito narių skaičius: mažoka salė vos sutalpino. ARA

„Artritas“ direktorė Danutė Žagūnienė pateikė asociacijos veiklos ataskaitą. Svarbu, kad pagrindiniai veiklos tikslai ir uždaviniai buvo įvykdyti. Direktorė nusiteikusi viltingai: aplinkui tiek daug galimybių, kurias reikia išnaudoti ateinančiais metais. Svarbu, kad darbas būtų suvirtintas bendrų interesų ir pozityvus. Direktorė padėkojo tarybos narėms Danutei Jasinskienei, Genutei Narbutienei, Danutei Visockienei, Birutei Zubkienei, Vandai Adomaitienei už nuoširdų darbą. Visoms buvo įteiktos atminimo dovanėlės. Tokios pat dovanėlės buvo įteiktos asociacijos padalinių vadovėms, aktyviems sportininkams, kultūros entuziastams ir kt. Po trumpų diskusijų susirinkusius pradžiugino seniai bematyta kultūri-

nė programa. Savo veiklą atnaujino satyros ir humoro grupė „Rozaliūtės“, vadovaujama artrito senbuvės Marijos Barauskienės. Skambant muzikos akordams, kartu su šokėjomis visa salė lingavo, darė mankštą. Pliūpsnis šviesaus juoko teigiamai paveikė žiūrovus, kurie, pamiršę visus rūpesčius, plojo artistams.

Galiausiai visus sujungė bendras kavos ir žolelių arbatėlės stalas. Išradingumo reikėtų pasimokyti iš tarybos narių, sugebėjusių iš kuklių išteklių nuostabiai servuoti stalus, o, svarbiausia, už atidumą ir pagarbą eiliniam artrito nariui.

MARIJA BARAUSKIENĖ

Panevėžys

Pasenę ir nebereikalingi vaistai nemokamai surenkami vaistinėse

**VLK prie SAM informuoja
2015 m. spalio 06 d.**

Valstybinė ligonių kasa prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK) primena, kad žmonės į vaistines gali nemokamai grąžinti nereikalingus, nebenaudojamus ar pasibaigusio galiojimo vaistus. Vaistinės pasirūpins, kad tokie vaistai būtų sunaikinti.

Dažnai žmonės nežino, ką daryti su nebenaudojamais vaistais, kur juos galima išmesti, kaip tinkamai juos sunaikinti, nesukeliant pavojaus aplinkai ir žmonių sveikatai. Pasenę ir nebetinkami vartoti vaistai iš gyventojų priimami vaistinėse bei sunaikinami nemokamai. Tad žmogui atnešus surinktus senus vaistus į vaistinę, jie bus sunaikinti ir jam tai nieko nekainuos.

VLK Vaistų kompensavimo skyriaus vedėjo pavaduotojos Irmos Medžiaušaitės teigimu, su vaistais reikia elgtis atsakingai. Tiek į vaistų vartojimą, tiek į jų sunaikinimą žmonės turėtų žiūrėti rimtai.

„Mus supančią aplinką reikia saugoti, todėl nereikalingi vaistai turi būti renkami atskirai nuo komunalinių atliekų ir atiduodami vaistinėms, kurios perduotų juos saugiai sunaikinti. Tuomet būsime tikri, kad įvairios kenksmingos medžiagos nepateks į mus supančią aplinką. Taip pat norime atkreipti mažamečius vaikus auginančių tėvelių dėmesį į tai, kad, vaikams radus namuose nereikalingų vaistų, gresia pavojus jais apsinuodyti. Tad reikėtų būti itin budriems“, – sakė I. Medžiaušaitė.

Pasak jos, maisto papildai, medicinos prietaisai ir slaugos priemonės vaistiniams preparatams nepriski-

riami, todėl jie vaistinėse nėra surenkami.

Sveikatos apsaugos ministerijos duomenimis, vien pernai buvo surinkta per 5651 kg vaistinių preparatų, numatytų sunaikinti.

„Visi gyventojų į vaistines atnešti nebereikalingi vaistai turi būti priimami nemokamai. Jei vaistinės minėtų vaistų nepriimtų, gyventojai apie tai gali pranešti Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie Sveikatos apsaugos ministerijos“, – teigė I. Medžiaušaitė.

Medicinos pagalbos priemonių receptus gali išrašyti ir slaugytoja

**VLK prie SAM informuoja
2015 m. lapkričio 20 d.**

Pacientams reikalingas kompensuojamąsias medicinos pagalbos priemones jau gali išrašyti slaugytojai. Ši naujovė leis ne tik taupyti pacientų bei gydytojų laiką, bet ir didinti slaugos paslaugų prieinamumą, jų kokybę.

Anksčiau medicinos pagalbos priemones kompensuojamųjų vaistų pase išrašydavo tik gydytojai. Dabar bendrosios praktikos, bendruomenės slaugytojai ir slaugytojai diabetologai, gydytojui paskyrus, pagal savo kompetenciją pacientams galės išrašyti šių priemonių: diagnostinių juostelių gliukozės kiekiui kraujyje nustatyti, sauskelnių, įklotų, vienkartinį paklodžių, šlapimo ir išmatų rinktuvų, šlapimo pūslės kateterių, uridomų, urostominių maišelių ir plokštelių, tvarsčių, insulino pompų keičiamąsias dalis.

Tiesa, svarbu žinoti, kad pirmą kartą skiriamų kompensuojamųjų medicinos pagalbos priemonių receptą

turi išrašyti gydytojas, nes jis diagnozuoja paciento ligą, dėl kurios jam gali būti išrašomos kompensuojamos priemonės.

Kaip ir daugelyje Europos šalių, mūsų šalyje kompensuojamos ne visų medicinos pagalbos priemonių įsigijimo išlaidos, o tik tų, kurios yra įrašytos į atskirą kompensuojamųjų medicinos pagalbos priemonių sąrašą (C). Į šį sąrašą įrašytos priemonės, skiriamos privalomuoju sveikatos draudimu apdraustiems žmonėms, kurie serga tam tikromis ligomis.

„Svarbu atminti, kad medicinos pagalbos priemonės vaistinėje išduodamos pagal kompensuojamųjų vaistų paso receptą arba elektroninį receptą. Jei kompensuojamųjų medicinos pagalbos priemonių receptą kompensuojamųjų vaistų pase išrašo slaugytojai, jie, kaip ir gydytojai, ant recepto blanko turi užklijuoti sveikatos priežiūros specialisto tapatybę patvirtinantį lipduką. Tapatybę patvirtinantys lipdukai jau išduodami ir gydymo įstaigoje dirbantiems slaugytojams“, – teigė Irma Medžiau-

šaitė, Valstybinės ligonių kasos prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK) Vaistų kompensavimo skyriaus vedėjo pavaduotoja.

Pasak I. Medžiaušaitės, ši naujovė gera žinia sunikiams ligoniams, besigydantiems namuose, ir jų artimiesiems. Juk slaugytojai, lankydami neįgaliuosius namuose ir teikdami jiems sveikatos priežiūros paslaugas, taip pat galės išrašyti ir kompensuojamųjų medicinos pagalbos priemonių receptus. VLK duomenimis, pernai slaugytojai, dirbantys kartu su šeimos gydytojais, pas neįgaliuosius pacientus miestuose apsilankė 49 tūkst. kartų, o kaimuose – 35 tūkst. kartų.

Medicinos pagalbos priemonių receptai gali būti išrašomi vienam, dviem, trimis ar net šešioms mėnesiams. Pusmečiui reikalingas priemonės slaugytojai gali išrašyti vieno apsilankymo metu keliuose receptuose. O pacientas reikiamas priemonės vaistinėje gali įsigyti periodiškai kas mėnesį, kas du ar kas tris mėnesius.

Toks augimas rodo, kad situacija mūsų šalies sveikatos priežiūros sektoriuje gerėja, pacientams bus galima suteikti daugiau reikalingų gydymo paslaugų, o už jas su gydymo įstaigomis bus atsiskaitoma didesnėmis kainomis.

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

Seimas patvirtino

2016 m. PSDF biudžetą

VLK prie SAM informuoja
2015 m. gruodžio 11 d.

Seimas patvirtino 2016 metų Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) biudžetą, kurį sudaro 1,44 mlrd. eurų. Lyginant su 2015 m., ateinančių metų PSDF biudžeto pajamos ir išlaidos didėja 4,1 proc. arba 56,1 mln. eurų.

Spalio 1-oji –

Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena

LINKIME GEROS SVEIKATOS, ENERGIJOS IR ILGŲ GYVENIMO METŲ TARPTAUTINĖS PAGYVENUSIŲ ŽMONIŲ DIENOS PROGA

Nors žmogui genetiškai garantuotas amžius – 120 metų, tačiau dėl įvairių priežasčių mūsų gyvenimas gerokai trumpesnis.

Japonai vidutiniškai gyvena iki 79 metų, o nigeriečiai ir somaliečiai miršta apie 47 gyvenimo metus.

Manoma, kad svarbiausia ilgaamžiškumo priežastis – paveldimumas, antroje vietoje – išoriniai veiksniai ir ligos.

Pasak Vydūno, sveikata yra darnos būseną. Būti na gyventi išmintingai, žmoniškai tvarkyti savo gyvenimą iš savo esmės, iš dvasios, siekiant „skaidrios sąmonės šviesos“.

Kaip išlikti veikliems sulaukus garbaus amžiaus?

Dešimt taisyklių, kurias sukūrė Tarptautinė gydytojų, psichologų ir dietologų grupė

1. NEPERSIVALGYKITE

Vietoj įprastų 2 500 kalorijų tenkinkitės 1 500. Kar-

tu suteiksite iškrovą savo ląstelėms ir palaikysite jų aktyvumą. Ląstelės greičiau atsinaujins ir organizmas taps atsparesnis ligoms. Maitinkitės subalansuotai: valgykite nedaug, bet ir ne per mažai.

2. MENIU TURI ATITIKTI JŪSŲ AMŽIŲ

30 – metiems pirmosios raukšlės atsiras vėliau, jei reguliariai valgys kepenėlių ir riešutų. Vyresniems nei 40 metų žmonėms naudingas beta karotinas, o vyrams būtinas selenas, kurio yra sūryje ir inkstuose. Sulaukus 50 – ies kalcis palaiko kaulų, o magnis – širdies „formą“. Maitindamiesi žuvų produktais apsaugosite širdį ir kraujagysles.

3. PASISTENKITE RASTI SAU TINKAMĄ DARBĄ

Tai stimuliuoja jauną išvaizdą, tvirtina prancūzai. Kas nedirba, atrodo penkeriais metais vyresnis. Kai kurios profesijos, psichologų manymu, padeda išsaugoti jaunystę. Joms priskiriamos dirigento, filosofo, dailininko ir dvasininko.

4. SUSIRASKITE PORĄ

Meilė ir švelnumas yra geriausia priemonė nuo senėjimo. Du kartus per savaitę seksu užsiimantis žmogus atrodo 14 metų jaunesnis. Lytinio akto metu organizme išsiskiria endorfinas, kuris dar vadinamas laimės hormonu. Jis stiprina imuninę sistemą.

5. TURĖKITE SAVO NUOMONĘ VISAIS KLAUSIMAIS

Sąmoningai gyvenantis žmogus kur kas rečiau puola į depresiją ar būna prislėgtas nei tas, kuris yra pasyvus ir teka pasroviui.

6. JUDĖKITE

Netgi 8 minutės sporto per dieną ilgina gyvenimą. Judant išsilaisvina augimo hormonai, kurių gamyba ypač sumažėja sulaukus trisdešimties.

7. MIEGOKITE VĖSIAME KAMBARYJE

Įrodyta, kad miegantys 17 – 18 laipsnių temperatūroje ilgiau išlieka jauni. Taip yra todėl, kad organizmo medžiagų apykaita ir amžiaus ypatybių išryškėjimas taip pat priklauso nuo aplinkos temperatūros.

8. RETKARČIAIS PALEPINKITE SAVE

Nepaisydami įvairių sveiko gyvenimo rekomendacijų, palepinkite save gardumynais. O jei jums labai pati-

ko nauja suknelė ar rankinė, neverta galvoti vien apie ekonomiką.

9. NEUŽGNIAUŽKITE SAVYJE PYKČIO

Tas, kuris nuolatos graužia tik save, užuot papasakojęs, kas jį jaudina, o kartais ir pasiginčytų, apsiikeistų nuomone su aplinkiniais, labiau rizikuoja susirgti bet kuria liga, tarp jų ir vėžiu. Tarptautinio testavimo duomenimis, 64 proc. vėžiu sergančių respondentų visada užgniaūžia pyktį savyje.

10. TRENIRUOKITE SMEGENIS

Kartkartėmis spręskite kryžiažodžius, žaiskite grupinius žaidimus, reikalaujančius protinės veiklos, mokykitės užsienio kalbų. Skaičiuokite mintyse, ne tik skaičiavimo mašinėle. Versdami smegenis dirbti, lėtiname su amžiumi prasidedančią protinių galimybių degradaciją. Kartu aktyviname širdies, kraujagyslių sistemos darbą ir medžiagų apykaitą.

Iš Lietuvos veiklios ilgaamžystės akademijos almanacho

Gruodžio 3-oji – tarptautinė neįgaliųjų diena

Kiekvienais metais gruodžio 3-iąją pasaulis mini Tarptautinę žmonių su negalia dieną, kurią 1992 m. pabaigoje paskelbė Jungtinių Tautų Organizacija.

Šią dieną visuomenė supažindinama su neįgaliųjų žmonių problemomis, primenama apie žmogaus teisių ir pagrindinių laisvių visuotinumą, nedalomumą, tarpusavio priklausomumą ir ryšį bei būtinybę neįgaliesiems užtikrinti galimybę visapusiškai naudotis šiomis teisėmis ir laisvėmis be diskriminacijos, ką plačiai deklaruoja ir JT Neįgaliųjų teisių konvencija.

Š.m. lapkričio 30 d., Lietuvos muzikų rėmimo fondo (LMRF) pakviesti, neįgalieji iš 55 miestų ir rajonų suvažiavo į Lietuvos nacionalinę filharmoniją, kur jiems koncertavo žinomi dainininkai, muzikantai, o kartu į sceną kopė negalią turintieji. Visi jie kartu sukūrė tradicinę šventę „Esame drauge“. Nuoširdžiai dėkojame LMRF vadovei Liucijai Stulgienei už kvietimą į šį nuostabų renginį, kuriame Lietuvos artrito asociacijos neįgalieji gerai nusiteikę klausėsi koncerto, taip pat susitiko su bičiuliais iš įvairių Lietuvos vietų.

Jau veikia elektroninių receptų išrašymo paslauga

Jau veikia elektroninių receptų išrašymo paslauga – ja gali naudotis daugiau kaip 170 gydymo įstaigų, taip pat daugiau kaip 70 proc. vaistinių visoje šalyje.

Elektroniniai receptai tikrai nepakeis nei vaistų kainų, nei jų kompensavimo tvarkos.

Gdytojai receptinius vaistus dabar gali skirti elektroniniu būdu, o vaistininkai receptus gali peržiūrėti prisi-

jungę prie elektroninių receptų svetainės arba per vidinę vaistinės sistemą. Naujoji tvarka palengvins vaistų skyrimą, receptai taps aiškesni ir lengvai įskaitomi, be to, medikai galės bet kada patikrinti, ar pacientas yra pirkęs visus vaistus ar tik jų dalį.

Vaistus galima atsiimti pateikus asmens tapatybę įrodantį dokumentą.

Knyga gali prakalbinti ir gydyti

VERONIKA MUDÉNAITĖ

VU Klinikinės psichologijos magistrantė

Ar skaitėte kada knygą, siekdami rasti atsakymą į rūpimą klausimą ar problemą, įgyti įžvalgą arba mėgindami padėti sau, pažinti save? Jei atsakėte į šį klausimą taip, vadinasi, esate susidūrę su biblioterapija.

Biblioterapija – vienas įrankių, kai knygos pagalba ne tik iškeliami, ugdomi, atspindimi įvairūs rūpimi klausimai ar temos, bet ir suteikiama saugi erdvė reflektuoti, tyrinėti, pažinti, mokytis, interpretuoti ir aptarti įvairius sunkumus, problemas ar klausimus. Trumpai biblioterapija apibrėžiama kaip literatūros skaitymas tikslu pažinti ir suprasti savo (ir kitų) veiksmus, poelgius, jausmus, išgyvenimus bei rasti tinkamą (alternatyvų) būdą sunkumams įveikti.

Kodėl biblioterapija? Paprastai žmogus galvoja ar apmąsto savo gyvenimą pasakodamas. Pasakojimai, kuriuos mes konstruojame, turi įtakos ateities planavimui, tarpasmeniniams santykiams ar mąstant apie emocijas. Knyga – taip pat pasakojimas arba instrumentas, atveriantis erdvę apmąstymams, interpretacijoms ir dialogams. Interpretuojant knygą galima lavintis, praktikuoti ir modeliuoti galimus mąstymo ir elgesio būdus arba pačiam sukurti prasmę. Knyga gali atlikti tarpininko vaidmenį, suteikdama saugų būdą tyrinėti įvairias idėjas, jausmus, skirtingą požiūrį, geriau pažinti save ir supančią aplinką. Ji yra tarsi instrumentas, skatinantis dialogą ar diskusiją, atveriantis erdvę savirefleksijai ir interpretacijai. Trumpai biblioterapija apibūdinama kaip literatūros naudojimas, skatinant įsitraukti ir gilintis į problemą ir jos sprendimą. Knyga suteikia galimybę diskutuoti, analizuoti situacijas saugiu, negąsdinančiu būdu, skatina socialinį, emocinį ir kognityvinį augimą. Biblioterapija nėra tik skaitymas – ji apima skaitymą ir refleksiją, taip pat rašymą, meną. Jos tikslas ne gydyti, bet skatin-

ti įžvalgas. Biblioterapija suteikia galimybę susitapatinti su kūrinio veikėju, įgyti įžvalgų problemoms ir sunkumams spręsti, padeda atpažinti ir išreikšti jausmus bei atrasti alternatyvių įveikos būdų. Teigiama, kad biblioterapija skatina sveiką socialinį emocinį augimą, įžvalgą, gilesnį savęs supratimą, pažinimą, asmeninių problemų sprendimą, lavina gyvenimiškus įgūdžius, sustiprina savivaizdį ir priklausymo, bendrumo grupei jausmą (sumažėja vienišumo ar atskirtumo jausmas). Kitais žodžiais kalbant, savo ir kitų patyrimo panašumas skatina priklausymo, bendrumo jausmo išgyvenimą.

Kokie biblioterapijos tikslai? Biblioterapijos pagalba siekiama paliesti kognityvinius, emocinius ir socialinius aspektus: suteikti informaciją, skatinti tyrinėti įvairias temas, atitinkančias raidos tarpsnį, aktualijas: skatinti supratimą apie savo patyrimą, išgyvenimus, skatinti pažinti veikėjo ir savo jausmus, atsiverti ir pasidalyti savo jausmais, mintimis, sunkumais, baimėmis ir kt.

Kaip vyksta biblioterapija? Paprastai biblioterapijos užsiėmimas prasideda pasiruošimu, kurio metu parenkama ištrauka iš knygos ar kito literatūros šaltinio, atitinkančio kontekstą ar dalyvių gyvenimo aktualijas, problemas ar sunkumus. Susitikus su dalyviais trumpai pristatoma biblioterapijos tema arba literatūrinio kūrinio pavadinimas, užduodami klausimai, skatinantys apmąstyti temą ar kylančias sąsajas. Kitas etapas – skaitymas. Perskaičius kūrinio ištrauką pereinama prie diskusijos ir kūrinio apmąstymo. Šiame etape paprastai užduodami klausimai, kreipiantys dalyvį įsigilinti į tekstą, identifikuoti su teksto veikėju, skatinti pasidalyti panašiu patyrimu, atpažinti ir išreikšti jausmus, išsilaisvinti iš emocinės įtampos, įvardyti problemą, suprasti problemos ir patyrimo universalumą, atrasti alternatyvių problemos sprendimo būdų ir galiausiai įgyti įžvalgų. Diskusijai paskatinti galima užduoti tokius klausimus: Apie ką buvo šis pasakojimas? Kaip pasakojimas privertė tave jaustis?

Kas yra pagrindinis pasakojimo veikėjas? Su kokia problema veikėjas susiduria? Kaip veikėjas išsprendžia problemą? Jei susidurtum su panašia problema, kaip ją imtum spręsti? Taigi teksto skaitymas ir reflektavimas gali paskatinti dalyvius apmąstyti, atrasti paralelių su savo gyvenimu, padėti atsiverti ir išreikšti jausmus bei pradėti diskusiją. Šį terapijos komponentą galima apibūdinti kaip skatinantį įžvalgas ir supratimą. Tuos pačius biblioterapijos principus galima taikyti ir individualiai, pavyzdžiui, skaitant knygą pačiam.

Kam tinka biblioterapija? Biblioterapija tinka įvairaus amžiaus žmonėms, norintiems pažinti bei suprasti save ar kitą, atrasti alternatyvių pagalbos ir problemų sprendimo būdų, pajusti, kad ne tik jis, vienas, turi sunkumų. Biblioterapijos metu galima saugiai tyrinėti įvairius sunkumus, tokius kaip nerimas, baimė ar stresas, atpažįstant juos knygos veikėjo situacijoje ar patyrimė, bei atrandant jų įveikos būdus, atsižvelgiant į knygos veikėjo patirtis. Pavyzdžiui, netekties (darbo, žmogaus, sveikatos ar pan.) atveju per biblioterapiją dalyvis ar skaitytojas, sutapatindamas save su kūrinio veikėju arba pasidalijęs grupėje bendru netekties patyrimu, gali atrasti bendrumų su kitais, suprasti, kad jis ne vienas toks, išgyvenęs netektį, bei atrasti įveikos strategijos būdus.

Biblioterapija Lietuvoje. Šių metų spalio mėnesį 2 – aji kartą Birštone įvyko Respublikinė biblioterapijos konferencija „Biblioterapija. Knyga gali prakalbinti ir gydyti – 2“, kurią atidarė Humanistinės ir egzistencinės psichologijos instituto direktorius prof. Rimantas Kočiūnas. Konferencijos metu skaitė pranešimus, dalijosi savo darbo patirtimi įvairūs specialistai (psichoterapeutai, psichologai, psichiatrai, bibliotekininkai), taikantys biblioterapiją darbe (bibliotekoje, ligoninėje, reabilitacijos centre, dienos centre, konsultuodami). Vieno iš pranešimų tema – nauja biblioterapijos taikymo forma, t.y., biblioterapija virtualioje erdvėje. Inovatyviu projektu „Mes knygų saloje“ siekiama stiprinti vaikų ir jaunimo, gyvenančių socialinės rizikos šeimose, globos institucijose ar globėjų šeimose, psichinę sveikatą. Projekto metu biblioterapija vyks virtualaus žaidimo pagalba. Tikimasi, kad ši nauja biblioterapijos forma ateityje bus prieinama ir suaugusiesiems.

Biblioterapija nėra panacėja, bet ji gali būti pirmas mėginimas ar žingsnis problemų sprendimų link, padėti patirti, suprasti ir atrasti, kad skaitytojas ar biblioterapijos dalyvis nėra vienintelis, patiriantis panašius sunkumus.

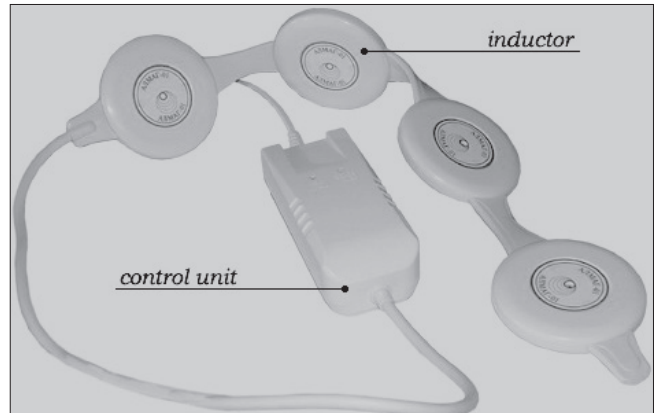
Artritas, artrozė. Ką daryti, kai skauda sąnarius?



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 degeneracinėms 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 artrozė (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 artrozėi 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 „įsivažiuoja“ ir prasideda stiprūs skausmai. Negaiški-



te laiko banddami simptomines priemones – gelius, tepalus, liaudiškus metodus, visa tai tik laikini būdai, nestabdantys pagrindinio proceso. Neleiskite ligoniui 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 mi-

nučių 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 patogus 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. Gydytis paprasta, patogiu ir malonu! Gydytis galite patogiu laiku patogioje vietoje. ALMAG parduodamas su atitinkamomis naudojimo instrukcijomis, klinikose išbandytais metodikomis artrozei, koksartrozei, periartrozei, artritui, 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.

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

Šermuonėlis



Buvo vėlyvas ruduo, nors naktys ir vėsokos, bet dienos dar šiltos, saulėtos – taip ir magą išeiti į mišką pasi-
vaikščioti, pasiklausti rimstančio miško giesmės.

Einu asfaltuotu keliuku, kuris veda iš sodų bendrijos per miškelį į plentą, stebiu, kaip vienišas lapas, atitrūkęs nuo šakelės, vėjo delno nešamas, be garso sklendžia oru ir ramiai nusileidžia prie mano kojų. Tylu. Kartkartėmis čirkšteli koks paukštėlis ar sušiurena sausa žolė pakelėje – kažkas joje slepiasi nuo mano žvilgsnio.

Prie pat kelio auga ąžuolas. Šakos nuo miško pusės storesnės, tvirtesnės ir dar apkibusios apvytusiais lapais, o virš asfaltuoto keliuko tokios paliečiusios ir visos plikos. Sustojau prie ąžuolo. Nelengva jam augti, kai mašinių ratai, važiuodami keliuku visai arti medžio, vis drebina kamieną ir asfaltu užlietas šaknis.

Paglosčiau šiurkštų ąžuolo liemenį, prisiglaudžiau nugara prie jo ir nurimau. Nežinau, kiek laiko išbuvau medžio glėby, kai išgirdau tylų krebždesį prie savo kojų. Atmerkiau akis ir žvilgterėjau žemyn. Šalia manęs tupėjo mažytis, pūkuotas baltas žvėriukas! Juodos, blizgančios akelės jo mažytėje galvutėje patikliai žiūrėjo į mane. „Sveika, mažyte miško dvasia, – tyliai, tyliai pratariau, – atėjai patikrinti, koks aš esu žmogus? Nebijok, pavojaus jums tikrai nekeliu“. Pasistiebė baltutėlis žvėrelis ant užpakalinių kojųčių, tarsi iš arčiau norėtų man į akis pažvelgti ir dingo taip netikėtai, kaip ir buvo pasirodęs. Dar kiek parymojau atsirėmusi į ąžuolą laukdama, gal dar pasirodys „miško dvasia“. Saulutė ėmė grimzti į medžių viršūnes ir aš pasukau namų link, nešdama savyje naują pojūtį – tyloje ir ramybėje gali išgirsti ir pamatyti tuos, kurie stebėdami mus, nematomi gyvena šalia.

IRENA DRUSKYTĖ–ŽURUMSKIENĖ (Vėtrungė)
Lietuvos nepriklausomų rašytojų sąjungos narė

Gero apetito!

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

1. Žuvų kotletai su sūriu

Reikės:

500 g baltųjų žuvų (menkių, jūrų lydekų), 1 svogūno, 1 kiaušinio, 4 šaukštų manų kruopų, 150 g fermentinio sūrio, džiovėselių, sumaišytų su sezamų sėklomis, druskos ir pipirų pagal skonį, aliejaus kepti.

Gaminimas:

Žuvis sumalkite mėsmale kartu su svogūnu, įberkite pipirų, druskos, įmuškite kiaušinį, suberkite manus ir gerai išmaišykite. Uždenkite ir palikite 15 minučių. Sūrį supjaustykite griežinėliais. Kotletus lipdykite taip, kad sūris atsidurtų vidury mėsos kukučio. Drėgnomis rankomis jį suformuokite, apvoliokite džiovėseliuose su sezamų sėklomis ir kepkite įkaitintame aliejuje iš abiejų pusių.

2. Rausvos varškės spurgytės

Reikės:

600 gramų varškės,
3 kiaušinių,
3 šaukštų cukraus,
1 a. š. kepimo miltelių,
2 a. š. druskos,
1 a. š. vanilinio cukraus,
200 g miltų,
cukraus pudros,
aliejaus.

Gaminimas:

Varškę, kepimo miltelius, cukrų, druską, vanilinį cukrų, miltus ir kiaušinių trynius gerai sumaišome. Baltymus gerai išplakame (iki putų), įmaišome į masę. Į puodą supilame aliejų ir kaitiname iki užvirimo. Šaukšteliu suformuojam spurgas, dedame į aliejų. Palaikome, kol paruduos, išimame ir pabars-tome cukraus pudra.

SKANIŲ ATRADIMŲ VIRTUVĖJE!

Kultūros puoselėtoja

Noriu pasakyti daug gerų žodžių apie Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos garbės narę Ireną Žurumskienę. Gimusi Ukmergės mieste ir baigusi Ukmergės mokytojų seminariją, mokytojos darbą pradėjo Molėtų rajono Bebrusų septynmetėje mokykloje, kurioje, be savo tiesioginio darbo – muzikos, piešimo, rusų kalbos bei kūno kultūros pamokų, organizavo mokyklos orkestrėlį, kurio pavyzdžiu po sėkmingų pasirodymų pradėjo kurtis ansambliukai bei orkestrėliai ir kitose mokyklose. Mokykloje dar įkūrė šaškių-šachmatų būrelį, sukvietė jaunimą į dramos ratelį. Jaunimas vaidindavo ne tik savo, bet ir kitų kaimų žmonėms.

Baigusi J. Tallat-Kelpšos aukštesniojoje muzikos mokykloje Dainavimo ir chorinio dirigavimo skyrių bei Vilniaus valstybinę konservatoriją, dirbo Ukmergės vaikų muzikos mokykloje, buvo atsakinga už Dainų švenčių organizavimą. Persikėlusį gyventi į Kauną, dirbo 1-ojoje Vaikų muzikos mokykloje bei Kauno 29-ojoje vidurinėje (dabar – „Vyturio“) mokykloje, čia buvo sustiprintas muzikos mokymas. Paraleliai dirbo KPI dainų ir šokių ansamblyje „Nemunas“ chormeistere.

Baigusi aktyvią pedagoginę veiklą, pradėjo lankyti Trečiojo amžiaus universitetą, kuriame įsteigė literatų klubą „Tarp eilučių“. Šalia literatų suorganizavo dainų grupę, kurioje skambėjo liaudies dainos, kanklių muzika. Grupė išvykdavo į susitikimus-koncertus provincijoje. Klausytojams labiausiai patikdavo jų stilizuoti poetiniai spektakliai. Atsirado laiko literatūrinei kūrybai.

Aklųjų ir silpnaregių literatų kūrybos konkurse laimėjusi paskatinamąjį prizą išleido savo kūrybos garsinę eilėraščių knygelę – „Atodairos“ ir pasakų – „Motulės pasakėlės“, kurios buvo skaitomos per radiją. Radijo laidose „Šeimos rytas“ skelbtuose kūrybos konkursuose jos kūryba laimėdavo pirmąsias vietas. 2007 m. buvo priimta į Lietuvos nepriklausomų rašytojų sąjungą. Padedama Pagyvenusiųjų žmonių asociacijos parengė ir išleido literatų klubo eilių ir novelių almanachą „Po mėnulio delčia“. Pagyvenusiųjų žmonių asociacijos vadovo Vyt. Barausko remiama, literatų klubo „Tarp eilučių“ pagrindu įsteigė Pagyvenusiųjų meno mėgėjų (PMM) asociaciją „Branduma“, kuri savo veiklą išplėtė po visą Lietuvą ir net už jos ribų. Už aktyvią visuomeninę veiklą, už etnokultūros puoselėjimą apdovanota Padėkos raštais, „Garbės kristalu“ ir kitais pasižymėjimo ženklais.

Irena Žurumskienė dvejus metus vadovavo Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos vokaliniam ansambliui „Viltis“, prisidėjo prie ansamblio įvairaus sukūrimo, aprangos pritaikymo, repertuaro parinkimo. Į programą įtraukdavo ir harmonizavusi savo eilėraščių posmus, kurie labai patikdavo klausytojams. Ansamblio koncertų metu būdavo skaitomos jos eilės. Bendrijos kolektyvas Irenai Žurumskienei suteikė Garbės nario vardą. Ji visada geranoriška ir pozityvi, mielai sutiko paskelbti keletą eilėraščių ir novelę mūsų mėgstamame žurnale „Artritas“. Esame labai dėkingi.

ALDONA PALIONIENĖ

*Kauno žmonių, sergančių artritu,
bendrijos pirmininkė*

Paimk mane už rankos, sese

...paimk mane už rankos,
sese,
nušvitusi Tyla,
knyga dar neskaityta,
giesmių giesmė
plevenanti ant aukuro
liepsnos,
atverki man duris,
kurios taip stipriai
uždarytos –
aš be tavų raktažodžių
pravert jų negaliu;
man reikia peržengti
tiesos tą slenkstį –
kaip kviečia paslaptis

iš ten girdžiu,
ir tik tenai nušvis
vienatvėj pasiklydusi diena,
ten mano volungė vėl sveikins saulę,
ne ašarom, rasos žemčiūgais
galėsiu praustis tam pasauly
ir nusišluostyti šviesa...
...paimk mane už rankos,
sese...

* * *

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

*Kas rytą prikeli gyvent iš
naujo, kad paukščio giesmę
dovanotum
ir rožės žiedą išbučiuotą,
ankstyvų saulės spindulių.
Kas rytą laimini mane
ir pakeli arčiau savęs,
arčiau Tikėjimo ir Meilės,
ir Vilties,
o aš pakilusi,
skrajot dar vis nemoku –
kas vakarą ant žemės nusi-
leidžiu,
kad vėl, sulaukus ryto,
sava širdies malda artėčiau
prie Tavęs.*

2015

*Einu...
jau taip ilgai einu
ir bėgu
bijodama, kad nespėsiu
į baltą jūros bangą
pasinert,
paglostyti nespėsiu
akmenį tą samanotą
ir iš šaltinio atsigt...
o gal,
paskui Gyvenimą aš bėgu,
vejuosi Laiką ir save...
ir negirdžiu, kad jis man
sako:
– Aš čia ... dabar – esu
šalia...*

....
*gyvenimas juk mano
sekundėmis tuščiai į*

nebūtį nubėga,
kai aš skubu, lekiu ir bėgu...
....
d a b a r ištiesiu aš rankas
į žydrą dangaus mėlį,
d a b a r prisėsiu ant žolės,
kad prisiglausčiau prie
akmenėlio...
į baltą jūros bangą
panirsiu nors sapne...
o saulei tekant, atsikelsiu,
kad apkabinčiau Žemę ir
Tave...

* * *

...į jūrą saulė nusileido,
atvėso smėlio kopos
ir pėdos nuskubėjo
paskui savus žingsnius...
tolyn vis lekia bangomis,
pajūry ilgesys tenai visų
pamirštas,
surinkęs liūdesio žodžius,
gelmėn nuskęsta tyломis,
o kai mėnulio taką,
naktis į krantą ties,
sapnuos visus apglėbus
šviesa per nakt budės...
...kokia ilga naktis,
kai valandos,
lyg nebaigta daina, sustoja,
kokia trumpa diena,
kai po langais akacijų
žieduos,
pašventinta tyła dainuoja...

...kaip greitai saulė
nusileido...

IRENA ŽURUMSKIENĖ
Kaunas

MINTYS IŠ MOTINOS TERESĖS KNYGOS "VISAI PRASTAS KELIAS"

♦ ... Žmonės būna neprotin-
gi, nelogiški ir egoistiški.
– Vis dėlto mylėkite juos!

♦ Jeigu darote gera, žmonės
Jums priskiria egoistinius
arba savanaudiškus moty-
vus.
– Vis dėlto darykite gera!

♦ Jeigu Jums pasisekė, įsi-
gysite netikrų draugų ir ti-
krų priešų.

– Tegul Jums vis dėlto sekasi!

♦ Gerieji Jūsų darbai bus už-
miršti rytoj.
– Vis dėlto darykite gerus
darbus!

♦ Sąžiningumas ir nuoširdu-
mas daro Jus pažeidžiamą.
– Vis dėlto būkite sąžiningi
ir nuoširdūs!

♦ Tai, ką Jūs kūrėte metais,
gali būti sugriauta per trumpą
laiką.
– Vis dėlto kurkite!

♦ Vargšams tikrai reikia pa-
galbos, bet kai kurie žmonės
gali Jus be perstojo atakuoti,
jei šiems padedate.
– Vis dėlto padėkite!

♦ Atiduodami pasauliui, ką
turite geriausia, rizikuojate
likti nuogi.
– Vis dėlto duokite tai, ką tu-
rite geriausia!

ŠMAIKŠČIOS MINTYS

Paprastai paskutinis juokiasi tas,
kuriam priešakyje stinga vieno
danties.

B. Spinoza

Jokia problema nėra tiek rimta,
kad negalėtum nuo jos pabėgti.

Č. Šulcas

Pinigai ne visada atneša laimę.
Žmonės su 10 milijonų dolerių
nėra laimingesni už žmones su
9 milijonais dolerių.

H. Brown

Bankas – tai vieta, kur tau pa-
skolina lietsargį esant geram
orui, ir pareikalauja jį gražinti,
kai prasideda lietus.

R. Frostas

TV yra prietaisas, leidžiantis
žmonėms, kurie neturi ką veikt-
ti, stebėti tuos, kurie negali nie-
ko nuveikti.

Freda Alenas

TURINYS

GYVENIMAS IR ARTRITAS

• SADM ministrės sveikinimas	2
• Imkime veikti – viskas mūsų rankose	2
• Mieli bičiuliai	6

KLUBUOSE IR BENDRIJOSE

• Paminėjo įsimintiną datą	6
• Konferencija su mankšta	7
• Kauniečiai šventės nepamiršo	7
• Judėjimas – kelias į sveikatą	8
• Ergoterapija – pagalba neįgaliesiems	9
• Naujųjų išvakarėse	10
• Palydos buvo išradingos	10

VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA INFORMUOJA

• Pasenę ir nebereikalingi vaistai nemoka- mai surenkami vaistinėse	11
• Medicinos pagalbos priemonių receptus gali išrašyti ir slaugytoja	11
• Seimas patvirtino 2016 m. PSDF biudžetą	12

SVARBIOS DATOS

• Spalio 1-oji – Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena	12
• Gruodžio 3-oji Tarptautinė neįgaliųjų diena	13

PSICHOLOGIJA

• Knyga gali prakalbinti ir gydyti	14
--	----

TEGUL SĄNARIAI TARNAUJA ILGAI

• Artritas, artrozė. Ką daryti, kai skauda są- narius?.....	15
--	----

TRUPUTĮ APIE MAISTĄ

• Gero apetito!	17
-----------------------	----

LAISVALAIKIUI

• Kultūros puoselėtoja	18
• Kūryba	18

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.laa@gmail.com; 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
Aldona Liutkuvienė, mob. 8 698 12658

„ARTRITO“ BENDRIJA

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

KAUNO ŽMONIŲ, SERGANČIŲ ARTRITU, BENDRIJA

I.R. Samulevičių 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.: a.r.a. artritas@gmail.com
Direktorė Danutė Elžbieta Žagūnienė
Tel. (8 45) 461481, mob. 8 648 86810
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 vadovas Donatas Petrošius
mob. 8 614 57830

BIRŽŲ „ARTRITO“ KLUBAS

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

ALYTAUS KLUBAS „ARTRITAS“

Jaunimo 3, LT-45306 Alytus
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, Nijolė Vitėnaitė

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.laa@gmail.com
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".