



ISSN 2029-6215

# artritas

LIETUVOS  
ARTRITO  
ASOCIACIJA

2016 m. birželis  
Nr.34(35)

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



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.**  
**Santariškių g. 5-217**  
**LT-08457 Vilnius,**  
**Mob. tel. 8 675 280 89**  
**el. paštas:**  
**artritas.laa@gmail.com**  
**www.arthritis.lt**

## Panaudosime finansavimą ir rėmėjų lėšas

Informuojame, kad 2016 m. Lietuvos artrito asociacijai Neįgaliųjų asociacijų veiklos rėmimo projekto įgyvendinimui Neįgaliųjų reikalų departamentas prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos skyrė 8083 Eur. Jie paskirstyti taip:

1. Neįgaliųjų teisių gynimui – 1884 Eur.

1.1. Pasaulinei artrito dienai paminėti spalio 12 d. Vilniuje organizuosime 1dienos konferenciją, „Imkime veikti – viskas mūsų rankose“.

1.2. Du renginiai „Sveikatos raštingumas“, regionuose, kuriuose dar nėra susiburusių artritu sergančiųjų organizacijų. Tikslas – optimizuoti fizinį ir didinti visuomeninį aktyvumą bei sveikatos raštingumą.

2. Neįgaliųjų savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymui stovykloje – 6199 Eur.

2.1. Organizuosime stovyklą „Gelbėkime savo sąnarius“ Šventojoje rugpjūčio 17-25d. (8 naktys/9 dienos), išvykimas iš stovyklos 26 d. Dalyvaus 50 neįgaliųjų iš Lietuvos artrito asociacijoje esančių organizacijų. Stovykla veiks pagal sudarytą darbo planą:

bus vedama kasdienė rytinė mankšta, vaikščiojimas su šiaurietiškomis lazdomis; bendrausime su reumatologu bei rehabilitologu, organizuosime lengvas sportines rungtis, popietes įvairia tematika. Talkins 2 savanoriai. Stovyklos organizavimui panaudosime skirtą NRD prie SADM finansavimą, stovyklos dalyvių įnašą ir rėmėjų paramą.

Informuojame, kad 2016 m. Periodinių leidinių neįgaliesiems leidybos ir platini mo projektui įgyvendinti NRD prie SADM skyrė 4207 Eur. žurnalo „Artritas“ išleidimui kartą per ketvirtį, apimtis 20 psl., tiražas 1000 egz. Panaudosime finansavimą ir rėmėjų lėšas.

**LAA informacija**

## Liga neatėmė judėjimo džiaugsmo

Šiaulietė Stasė Narkienė savo rankinėje nuolat nešiojasi sulankstomą lazdele, tačiau ją išsitraukia tik tada, kai reikia nueiti ilgesnius atstumus. Neseniai 75-ąjį jubiliejų atšventusi moteris yra ištvėrusi net keturias operacijas, tačiau savo energija lenkia ne vieną bendraamžę.

### Krito nuo dviračio

Pirmąjį kartą ant operacinio stalo moteris gulėsi beveik prieš 50 metų. Rygos ortopedinio instituto medikai jai atliko deformuoto dešiniojo klubo sąnario uždarymo operaciją. S.Narkienei tuo metu buvo įtariama kaulų tuberkuliozė, tačiau

diagnozė nepasitvirtino.

„Kai pabudau po narkozės pajutau, kad esu sugipsuota beveik iki pat krūtinės. Tada ir supratau, kad man buvo uždarytas sąnarys. Mane operavusi profesorė pasakė, kad tai buvo ne kaulų tuberkuliozė, o stipriai deformuotas sąnarys. Medikė priėmė sprendimą jį uždaryti, kad judant daugiau nebeskaudėtų“, – pasakoja moteris.

Vadinamosios sąnario uždarymo operacijos metu sąnarys yra sutvirtinamas, kad nebesilankstytų. Tai sukelia tam tikrų nepatogumų judant, tačiau pacientas nebejaucia nuolatinio skausmo.

S.Narkienės nenustebino medikų pranešta žinia apie deformuotą sąnarį. Jaunystėje ji yra kritusi nuo dviračio ir labai stipriai susitrenkusi būtent dešinią klubą. Skausmas tuomet buvo išties didelis, o paskui jis tik dar aštrėjo.

„Buvome jauni, su draugais važiovome dviračiais, pamatėme nuokalnę. Norėjome nulipti nuo dviračių ir juos varytis, bet paskui pagalvojome, kad taip smagu lėkti. Greitis buvo didelis, nesuvaldžiau dviračio ir kritau. Nuo to karto ir pradėjau jausti klubo sąnario skausmą“, – pasakoja S.Narkienė.

### Rankinėje – lazdelė

Po Rygoje atliktos operacijos moteris jautėsi gerai. Nors ir patyrė tam tikrų nepatogumų dėl nelankstaus klubo sąnario, pavyzdžiui, nebegalėjo avėti batų su raišteliais, nes buvo sunku juos užsirišti, gyventi pilnavertį gyvenimą tai netrukdė.

Moteriai apie operaciją primindavo tik maži nepatogumai, tačiau po kurio laiko pradėjo skaudėti ir kairią klubo sąnarį. Nebegalėdama kentėti skausmo S.Narkienė 2000 metų gegužės mėnesį pasiryžo kairiojo klubo sąnario keitimo operacijai. Gydytojai įspėjo, kad ateityje greičiausiai ir vėl teks susidurti su sąnarių problemomis.

„Kai skaudėjo kairiojo klubo sąnarį, matyt, didesnis krūvis teko dešiniajam keliui. Nes kai skauda, stengiesi svorį permesti į kitą pusę, pasikeičia eiseną. Po kurio laiko kelio sąnario skausmas pasidarė toks stiprus, kad neliko nieko kito, kaip tik ruoštis dar vienai operacijai“, – prisimena moteris.

Prieš penkerius metus S.Narkienei dirbtiniu buvo pakeistas dešinysis kelio sąnarys, o dar po dvejų metų – ir kairysis. Iš viso moteris patyrė keturias operacijas. Visos jos praėjo sėkmingai, S.Narkienė nebejaučia kankinančio skausmo, o sąnarių liga neatėmė iš jos judėjimo džiaugsmo.

„Sąnariai man nebeskauda, tačiau vis dažniau jaučiu skausmą ten, kur stuburas jungiasi su klubais. Todėl sa-

vo rankinėje visada turiu sulankstomą lazdelę, kurią išsiimu, jeigu reikia nueiti ilgesnį atstumą. Namuose man jos visai nereikia. Gyvenu nuosavame name, tačiau ir aplinką pati prižiūriu, ir malkų žiemą atsinešu“, – pasakoja energinga moteris.

### Nesėdi namuose

S.Narkienė iki šiol nežino, kodėl jos sąnariai yra silpnėsi nei kitų šeimos narių ar gimainių. Kiek ji domėjosi, jos giminėje nėra buvę atvejų, kad kažkas būtų sirgęs sąnarių ligomis. Moteris džiaugiasi, kad kol kas sąnarių skausmai nepasireiškė nei jos vaikams, nei anūkams.

„Didžiausios mano problemos prasidėjo menopauzės metu. Dabar galima įsigyti įvairių maisto papildų, skirtų kaulams ir sąnariams stiprinti ar vitaminų, skirtų specialiai moterims menopauzės metu, o seniau niekas apie tai nekalbėjo ir nieko nerekomenduodavo. Dabar vartuju ir papildus, ir vitaminus, tačiau nereikia norėti, kad po keturių operacijų bėgiočiau“, – nusišypso S. Narkienė.

Rūpindamasi savo kartais vis paskaudančiu stuburu, moteris kasmet, dažniausiai pavasarį, užsisako dešimt nugaros masažo procedūrų. Jos padeda ne tik sumažinti skausmą, bet ir atpalaiduoja, pagerina bendrą savijautą.

Garbaus amžiaus moteris nesėdi užsidariusi namuose. Ji gieda bažnyčios chore, taip pat yra aktyvi Šiaulių artritito draugijos „Artis“ narė. Ji pataria ir kitiems žmonėms, kurie susiduria su sąnarių ligomis, susirasti bendraminčių. Pasak jos, tada ir ligą iškęsti lengviau, ir gyvenimas tampa spalvingesnis.

„Sėdėti namuose tikrai nenorėčiau. Aš su draugėmis ir kavos susitinku, ir su „Artis“ draugijos nariais prie jūros nuvažiuoju. Dar turiu tikslų, todėl negaliu pasiduoti. Pavasarį bus anūko vestuvės, kitas baigs mokyklą, tai kaip dabar šios šventės apsieis be močiutės. Gal dar ir valsą sušoksiu!“, – nusijuokia moteris.

**STASĖ NARKIENĖ**  
Šiaulių artritito draugijos "Artis" narė

## Rokiškio klubui „Artritas“ - 15 metų

Visi bėga, visi skuba  
Į „Artrito“ klubą.  
Ten mieloji valdančioji  
Visiems nuoširdžiai dėkoja.

Vos pasirodžius pirmiesiems pavasarinės saulutės šypsniams, pradėjo skleistis narcizų ir tulpių žiedai, padangėje suskambėjo vyturėlio linksma dainelė. Pava-

sarinio šurmilio pažadinti, „Artrito“ nariai balandžio 28 d. rinkosi į Kultūros centrą paminėti klubo 15 metų jubiliejų.

Renginio metu apie nuveiktus darbus pasakojo klubo pirmininkė Albina Bražiūnienė. Ji padėkos raštais apdovanojo 20 aktyviausių klubo narių.

Jubiliejaus proga pasveikinti „Artrito“ atvyko Rokiškio rajono ligoninės direktorius R. Martinėlis, gydytojas R. Kazlauskas, Socialinės paramos centro direktorė A. Kaupienė, Neįgaliųjų draugijos pirmininkas A. Veikšys, Seimo narys V. Saulis, Aklųjų ir silpnaregių draugijos pirmininkė E. Jočienė, savivaldybės Socialinės paramos ir sveikatos skyriaus atstovės, savivaldybės tarybos narys A. Kazulėnas, Biržų bei Kauno „Artrito“ klubų atstovai.

Meninę programą atliko ansambliai „Šypsena“ ir „Nemunėlis“, Juodupės kapela. Po šventinio koncerto visi buvo pakviesti pasivaikšinti arbata ir gardžia „Močiutės“ koše, kurią išvirė Genutė Kralikienė. Visi maloniai pabendraavę išsiskirstė labai geros nuotaikos.

Ačiū visiems už gražius žodžius ir nuostabius gėlių žiedus.

Motinos dieną minėjome gegužės 4 d. klubo „Artritas“ patalpose. Motinas šiltais linkėjimais pasveikino Vidmantas Bražiūnas, Juozas Vigėlis, gražiausius žodžius apie motinas skaitė Alytė Pėstinytė ir mūsų geroji „mama“ klubo pirmininkė Albinutė Bražiūnienė.



Sveikina Neįgaliųjų draugijos pirmininkas A. Veikšys

Visos šventės palieka neišdildomų įspūdžių, gražių akimirų, suteikia galimybę pabūti kartu.

**KAZIMIERA SINIAUSKIENĖ**  
Rokiškio klubo „Artritas“ tarybos narė

## Biržų „Artrito“ klubo narius domino reabilitacijos paslaugų teikimas

Panevėžio teritorinės ligonių kasos (TLK) atstovai šią savaitę lankėsi Biržuose ir susitiko su Biržų „Artrito“ klubo nariais. Į susitikimą susirinkusį gausų būrį šio klubo narių domino daugelis dalykų, tačiau labiausiai jiems buvo aktualu išgirsti medicininės reabilitacijos skyrimo tvarką ir informaciją apie galimybes gauti ambulatorinę reabilitaciją Likėnų sanatorijoje, taip pat išsiaiškinti, kada reikia mokėti gydymo įstaigose, kokia yra dantų ir sąnarių protezavimo, kompensuojamo Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) biudžeto lėšomis, tvarka, kas atsako už protezavimo kokybę.

Panevėžio TLK Kontrolės skyriaus vedėjas Edgaras Voras aiškino susirinkusiesiems, kad medicininė reabilitacija skiriama po ligoninės ar ambulatorinio gydymo. Dėl kokių ligų ir kokioms sąlygoms esant ji gali būti skiriama, nurodyta teisės aktuose. Tačiau ne visais atvejais, pasak E. Voro, pacientai gali gauti norimą gydymą, nes būna aplinkybių, dėl kurių yra kenksminga arba negalima taikyti reabilitacinio gydymo.

„Artrito“ nariams ėmus domėtis, kodėl po vienokių ar kitokių ligų jiems nebuvo skirta reabilitacija, E. Voras pažymėjo, kad reabilitaciją skiria gydantis gydytojas,

įvertinęs gydytojo reabilitologo rekomendacijas. Pirmenybė teikiama vaikams, darbingo amžiaus pacientams, po sąnarių endoprotezavimo ar kitų operacijų. Taip pat paminėjo, kad pagal nustatytą tvarką nedarbingiems pacientams ir pacientams, sulaukusiems senatvės pensijos amžiaus, kai yra pripažinti dideli specialieji poreikiai, numatyta pakartotinė ar palaikomoji reabilitacija.

Kadangi biržiečius domino, kokie tyrimai skiriami nemokamai, Kontrolės skyriaus vedėjas paaiškino apie šeimos gydytojo normai ir gydytojams specialistams (konsultantams) priskiriamus tyrimus, besidomėjusiuosius sąnarių keitimo (endoprotezavimo) operacijomis informavo, kad endoprotezavimo operaciją galima atidėti tik kartą, apsisprendus operuoti, galima pasirinkti įstaigas, kuriose klubo, kelio ar kt. sąnarių keitimo operacijų laukimo eilės yra trumpesnės. Susirinkusieji paskatinti aktyviau naudotis informacija, skelbiama Valstybinės ligonių kasos ir Panevėžio TLK interneto svetainėse.

Didelį susidomėjimą sukėlė mokamų paslaugų teikimas. Klubo „Artritas“ nariams buvo priminta, kad asmens sveikatos priežiūros paslaugos apdraustiesiems apmokamos iš PSDF biudžeto lėšų, tačiau pasirinkus

brangesnę paslaugą ar vaistą, pacientai įstaigoje turi sumokėti skirtumą. Brangesnės asmens sveikatos priežiūros paslaugos, vaisto ar medicinos pagalbos priemonės (MPP) pasirinkimas bei paciento supažindinimas su galimybe nemokamai gauti paslaugą, vaistą ar MPP turi būti patvirtintas paciento parašu. Susirinkusieji paskatinti, prieš atveriant pinigines, aktyviai klausti gydančių gydytojų ar įstaigos administracijos darbuotojų apie mokėjimų pagrįstumą.

„Artrito“ nariai, iš pradžių tvirtinę „Kaip nepirksi, kai liepia gydytojas“, „Iš kur mums žinoti – liepia mokėt, ir mokam“, vėliau sutiko, kad domėtis mokėjimų pagrįstumu reikia. Dalis susirinkusiųjų skundėsi, kad pasitaiko atvejų, kai Biržuose prašo mokėti kreipiantis į privataus kabinetaus šeimos gydytojo siuntimu.

Gyventojų aptarnavimo skyriaus vedėja Sigita Paulauskienė aiškino, į ką reikėtų atkreipti dėmesį įsirašius

į dantų protezavimo eilę. Anot S. Paulauskienės, neretai senjorai nurodo ne savo, bet vaikų ar anūkų banko sąskaitas, adresus, gavę kvietimus protezuoti dantis, laiku nenuveina į gydymo įstaigą ir dėl to išbraukiami iš eilės. Nepatenkintiems dėl protezavimo kokybės patarta kreiptis į paslaugą suteikusį gydytoją arba, jei nepavyksta išsiaiškinti su gydytoju, į Odontologų rūmų atstovą.

Tris valandas trukęs susitikimas parodė, kad „Artrito“ nariams pokalbis su ligonių kasos atstovais buvo labai naudingas – klubo nariai turėjo klausimų visomis kalbėtomis temomis, įskaitant ir privalomąjį sveikatos draudimą įvairioms asmenų grupėms, Europos sveikatos draudimo kortelės įsigijimą, elektronines paslaugas, o po susitikimo ne vienas dalyvis konsultavosi asmeniškai.

**ANGĖLĖ VALENTINAVIČIENĖ**

**Administravimo skyriaus vyriausioji specialistė**

## Miškas ne tik gaudžia: jis žavi ir gydo



*Klubo nariai Biržų girioje*

Balandžio 21 d. VĮ Biržų miškų urėdijoje lankėsi Biržų „Artrito“ klubo nariai. Miškų urėdas R. Gaudiešius svečius trumpai supažindino su miškų urėdijos ir Biržų krašto miškų istorija, urėdijos veikla. Jis papasakojo apie radinį. 1999 m. rudenį kasant tvenkinį miškų urėdijos medelyno teritorijoje buvo aptikta apie 20 apanglėjusių ažuolo rąstų. Rąstai, gulėję 2-3 m. gylyje, buvo be galo seni, suskilinėję, tačiau net motoriniu pjūklui atpjauti ažuolo gabalą buvo nelengva. Pats stambiausias rąstas – 6 m ilgio ir 60 cm skersmens. Atpjautos ažuolo rėpkos buvo nusiųstos ištirti Vytauto Didžiojo universite-

to Kauno botanikos sodo Dendroklimateochronologijos laboratorijos geologijos instituto specialistams. Specialistų išvados pranoko visas spėliones: ažuolams – 6500–7000 metų. Dūrpėse jie užsikonservavo ir palyginti neblogai išsilaikė iki šių dienų. Iškastasis radinys gali būti seniausias ne tik Lietuvoje.

Urėdas parodė tarptautinį sertifikatą, kuris urėdijai, vienai pirmųjų Lietuvoje, buvo suteiktas 2001 m. Tai išorinis garantas, kad urėdijoje ūkininkaujama pagal tarptautinius reikalavimus – darnaus miško ūkio principus.

Klubo nariai lankėsi urėdijos medelyne, keliavo po Biržų girią, aplankė Vidugirio, Linksmagirės ir Užušilių miško poilsia vietas. Kelionės metu sužinojo, kad visas miškų urėdijos valdomų valstybinės reikšmės miškų plotas (per 30 tūkst. ha) paskirstytas 9 girininkijoms: Latvelių, Tamošiūnų, Spalviškių, Būginių, Biržų, Pasvalio, Vabalninko, Joniškėlio ir Kriklinių. Girininkijų plotas svyruoja nuo 1,8 tūkst. ha (Vabalninko g-j) iki 4,9 tūkst. ha (Būginių g-j).

Ypatingai unikali ir savita yra Biržų giria: čia įsteigti du (Spalviškių ir Latvelių g-jose) botaniniai draustiniai, inventorizuotos kertinės miško buveinės, saugoma 1863 m. sukilimo dalyvių mūšio vieta bei kapinės. Iš pažiūros gūdžioje ir šlapioje girioje veši meškinis česnakas, aptikta nemažai retų kerpių, samanų, peri juodieji gandrai, ereliai rėksniai. Giria įtraukta į paukščių ir žvėrių apsaugai svarbių teritorijų sąrašą kaip viena svarbiausių teritorijų. Įsteigtas Biržų girios biosferos poligonas – Euro-

pos ekologinio tinklo „Natura 2000“ dalis. Poligone, užimančiame beveik visą Biržų girios teritoriją (17683,3 ha), saugoma Biržų girios ekosistema, juodojo gandro, jerubės, gervės, uralinės ir žvirblinės pelėdos, pilkosios meletos ir griežlės populiacijos. Biosferos poligone tai komi kai kurie ūkinės veiklos apribojimai tam tikru metu laiku, skatinamos priemonės, užtikrinančios bet kokį biologinės įvairovės išsaugojimą ir gausinimą.

Miškų plotų, kuriuose aptinkamos retos arba nykstančios rūšys, gausu visoje urėdijos teritorijoje. 2001 m. urėdijoje buvo vykdoma tokių plotų, arba kitaip vadinamų kertinių miško buveinių, inventorizacija. Šiuo metu urėdijos teritorijoje inventorizuota, suderinta ir saugoma 141 kertinė miško buveinė – iš viso 823,27 ha miškų plotas. Kertinė miško buveinė gali būti tiek pavienis stambus medis, tiek miško sklypas, užimantis keletą hektarų.

Spalviškių girininkijoje auga aukščiausias Lietuvos beržas. Septyniasdešimtmečio baltaliemenio gražuolio aukštis – 34,5 metro, kamieno skersmuo – 39 centimetrai. Jis išsiskiria savo stiebo tiesumu, nusivalymu nuo šakų, mažu nulaibėjimu, nes kuo produktyvesnis medis, tuo mažiau turi būti nulaibėjęs – mažiau turi suplonėti į viršų.

Vidugirio poilsiavietėje, prie sukurto laužo, keliauninkai pasistiprino lauknešėliuose įsidėtais valgiais, o po pietų – visi pasklido po meškinų česnakų kilimu nuklotą mišką. Česnakyno aromatinės terapijos seansas – nuostabi pavasarinio miško dovana, o kiek įdomių valgių gamybos ir gydomųjų arbatų receptų su anksčiausiai sužaliuojančiais augalais – garšvomis, dilgėlėmis, šalpusnių žiedais ir česnakais buvo aptarta...

Linksmagirės poilsiavietėje sužavėjo gražus tvenkinukas, įrengtas vietoje buvusio žvyro karjero. Apsilankiusieji pirmą kartą buvo nustebę, kad Biržų girioje yra tokių vaizdingų vietų.

Į Užšilių poilsiavietę važiuojame ne per girią, bet rajoniniais keliais, grožėdamiesi atbundančia gamta ir nuostabia saulėta diena. Užšilių poilsiavietė dar remontuojama, bet galėjom pasivaikščioti įrengtu pažintiniu taku, kuris vasarą lankytojus pasitiks atnaujintais stendais ir pagražėjęs.

Biržų „Artrito“ klubo nariai, nuoširdžiai dėkodami, grįžo džiaugdamiesi, kad išvyka į Biržų girią – tai geriausias gydymosi terapijos seansas, teikiantis nepaprasto grožio ir ramybės jausmą.

**DANUTĖ MUSTEIKIENĖ**  
Miško naudojimo inžinierė

## Būkime fiziškai aktyvūs ir sveiki

Kauno kolegijos ergoterapijos studijų programos sveikatinimo reabilitacijos specialybės studentės suteikė galimybę žmonėms, sergantiems reumatoidiniu artritu, dalyvauti anketinėje apklausoje. Šios studentės mūsų, Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijoje atliktus darbus aprašė ir nuoširdžiai bendravo su nariais.

Sveikatinimo ir reabilitacijos studentė Knar Mirzoyan bendrijos narių susirinkime kalbėjo:

„Daugelis žmonių serga įvairiomis sąnarių ligomis. Jie skundžiasi sąnarių skausmais, tinimu, deformacijomis. Tai rodo, kad sąnariai yra pažeisti. Svarbus vaidmuo gydant tenka fiziniams pratimams. Mankštintis reikėtų kiekvieną dieną apie 20–30 minučių, taip išlaikoma ir gerinama sąnarių amplitudė bei stiprinami raumenys“.

2016 m. kelios Kauno artrito bendrijos narės dalyvavo 10 dienų trukmės procedūrose. Buvo atliekama plaštakų mankšta ir dilbio raumenų elektros stimuliacija.

Pateikiame plaštakų mankštos programą – kartojamų skaičių galima rinktis individualiai. Pratimus reikia daryti kiekvieną dieną ir lėtai. Jei pratimo metu jaučiamas didelis skausmas, diskomfortas, pratimą bandykime pakeisti kitu.

### Pratimai plaštakoms

Apšilimas:

1. Rankos sulenktos per alkūnę ir prispaustos prie šono – kumščiuoti abiem plaštakom 30 sekundžių.
2. Dilbiai padėti ant stalo, delnu žemyn. Atlikti pirštų atitraukimą-pritraukimą 30 sekundžių.
3. Dilbiai padėti ant stalo, plaštakos už stalo. Atlikti riešo lenkimą aukštyn ir grįžti į pradinę padėtį. Kartoti 8 – 10 k.
4. Dilbiai padėti ant stalo, plaštakos už stalo. Atlikti riešo lenkimą žemyn ir grįžti į pradinę padėtį. Kartoti 8 - 10 k.

### Stiprinimo pratimai

1. Rankos sulenktos per alkūnę ir vertikalčiai padėtos ties stalo kraštu. Atlikti riešo lenkimą aukštyn ir žemyn su hanteliu. Kartoti 8 – 10 k.
2. Rankos sulenktos per alkūnę ir horizontalčiai (delnu aukštyn) padėtos ties stalo kraštu. Atlikti riešo lenkimą aukštyn ir žemyn su hanteliu. Kartoti 8-10 k.

3. Rankos sulenktos per alkūnę ir horizontaliai (delnu žemyn) padėtos ties stalo kraštu. Riešą lenkti aukštyn ir žemyn su hanteliu. Kartoti 8-10 k.

#### Tempimo pratimai

1. Rankos ištiestos per alkūnę (dilbiu žemyn). Kairės rankos pagalba atlikite dešinio riešo lenkimą aukštyn. Laikyti 10 sekundžių, kartoti po 3 kartus kiekvienai rankai.

2. Rankos ištiestos per alkūnę (delnu aukštyn). Kairės rankos pagalba atlikite dešinio riešo lenkimą žemyn. Laikyti 10 sekundžių, kartoti po 3 kartus kiekvienai rankai.

3. Rankos sulenktos per alkūnę ir dilbiai padėti ant

stalo (delnu žemyn). Atlikite radialinį nuokrypį (kryptis į nykščio pusę). Laikyti 10 sekundžių, kartoti 3 kartus kiekvienai rankai.

4. Rankos sulenktos per alkūnę ir dilbiai padėti ant stalo (delnu žemyn). Atlikite ulnarinį nuokrypį (kryptis į mažojo piršto pusę). Laikyti 10 sekundžių, kartoti po 3 kartus kiekvienai rankai.

#### ALDONA PALIONIENĖ

Kauno žmonių, sergančių artritu,  
bendrijos pirmininkė

## Nori pakeisti gyvenimą - pasikeisk pats



Onutė Kavaliauskienė



Magdutė Sinkevičienė

Šiandieną noriu pasidalinti mintimis apie "Artrito" klubo senjores Onutę Kavaliauskienę ir Magdutę Sinkevičienę, kurios sulaukė garbingo amžiaus. Tai moterys, sugebančios suvokti, kas yra gyvenime laimė, džiaugsmas, pasisekimas, grožis. Jos savo gyvastimi pajuto likimo žiaurumą, kai liga - viso gyvenimo pakeleivė. Tada ir gyvenimas kiek kitoks nei norėtusi: visada turi problemų. Magdutė ir Onutė turi surinkusias visą puokštę ligų. Tačiau sugeba ir toliau išlikti saviimi, skleisti įdomias gyvenimo grožio spalvas. Susitikimai su šiomis moterimis man padeda suprasti, kad nereikia nuolat eikovoti energijos mintims, ką apie mane galvoja kiti, ar aš atitinku idealios "savęs" paveikslą. Ar man dar reikia pasitempti? Ar gyventi suvokiant, kad kiekvienas iš mūsų esame skirtingas, unikalus, kad reikia pirmiausia gerai pažinti

save, kad galėtum padėti kitiems.

Aš viena, sako Magdutė. Jau senai visiškai viena. Neturiu nieko. Nors turiu stogą virš galvos, bet jis manęs nešildytų, jei šalia nebūtų gerų žmonių, kurie užpildo tuštumą. Esu laiminga, nes galiu rašyti eilėraščius ir skirti draugams, girdėti muziką, padainuoti. Man patinka, kad turiu į ką remtis. Tai – klubiečiai. Didžiuojuosi, kad jie su manimi. Neįsivaizduoju savo gyvenimo be Bronės Merkininkienės, Zitės Ryliškienės, Zitės Bekešienės ir kitų. Meldžiuosi už juos. Ačiū, kad esate drauge. Su jumis mano gyvenimas yra gražesnis.

Onutė reikli, principinga, bet atlaidi, žmonėse vertinanti atvirumą, atsakomybę, darbštumą. Ji gyvena prisiminimais, kai buvo pilna jėgų, augino dukrą, dainavo keliuose ansambliuose. Gyvenimas keičia grožio formas. Dabar liko rankdarbiai. Onutė sako, kad sugebėjimas matyti grožį yra visko pradžia. Gyvenimas nuostabus ir gražus vien tuo, kad jis yra, nors mus mėtė į visas puses. Apsilankiusi pas ją visuomet sulaukiu jos rankomis sukurtų dovanėlių, už kurias dėkinga.

Trumpalaikės nesėkmės ar ligos negali užgožti gyvenimo grožio, nes vien šie nuopoliai ir pakilimai jau yra gyvenimas. Ryžkimės drąsiems sprendimams, ieškokime savo vidinio deimanto ir keiskime gyvenimą, nors pradžioje bus sunku. Laikui bėgant džiaugsimės tuo, ką padarėme. Atsivers naujos galimybės, tapsime stipresni, drąsesni, laimingesni.

Norėčiau, kad jūsų, Onute ir Magdute, akys šypsojotųsi net tada, kai tam jėgų nebeturi lūpos.

## Šaunu, kai šalia yra draugas

„Artrito“ klubo pirmininkė Janė Rinkevičienė pasveikino visus, atvykusius į 15 ataskaitinį metinį susirinkimą. Pasidžiaugė, kad jau 15 metų einame kartu, padėdami vieni kitiems. Taip, mes daugybę metų einame kartu, gerai suprantame vienas kitą. Mūsų bendradarbiavimas padeda pasiekti geresnių rezultatų kovoje su liga. O šioje kovoje svarbu žinoti, kad tam reikia skirti laiko, pasiryžimo. Telkiant klubiečius bendrai veiklai, visų pirma, reikia pripratinti žmones būti kartu. Įtraukti klubo narius į nuoširdų bendravimą, kad kiekvienas girdėtų ne tik savo, bet ir draugo širdies balsą. Džiugina, kad aktyviai klubo veikloje dalyvauja apie 70 narių. Norisi padėkoti šiems klubo aktyvistams: Aldonai Paršeliūnienei, Bronei Merkininkienei, Danutei Mazėtienei, Elenai Teresei Šivickienei, Genei Bartnykienei, Genei Mikalavičienei, Janei Marijonai Kumetienei, Marytei Mosteikie-

nei, Mildai Paškauskienei, Reginai Kasparavičienei, Teresei Antanaitienei, Viliui Vaikšnorui, Zitai Bekešienei, Simui Bairašauskui ir kitiems. Dėkingi už susitikimus mūsų klubo draugams: klubo medicinos vadovei Virginija Lietuvininkienei, akių gydytojai Jurgitai Eidukevičienei, Reginai Prieskienienei, „Alytus Nordic Walking Club“ vadovui Vidui Marculevičiui, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto narėms magistrėms Zinadai Arlauskienei ir Auksej Burbulienei. Lankėmės Abromiškių reabilitacijos ligoninėje. Čia Nijolė Kurlevičienė ir Vidmantas Micėvičius supažindino su paslaugomis ir gydymu. Smagu, kad turime draugų visoje Lietuvoje - Lietuvos artrito asociacijos narius.

Švęsdami klubo įkūrimo 15 metų jubiliejų, bendromis jėgomis stengsimės, kad klubo veikla suaktyvėtų, kad klubas būtų įdomus visiems miesto gyventojams. Žmogus, užkluptas ligos, dažnai pasimeta, sutrinka. Jaučiasi lyg norėtų atidaryti duris, tačiau niekaip negali. Šaunu, kai šalia yra draugas, kuris jas atidaro.

## Daina – žmogui, ne mėnuliui



*Klubo ansamblio naujokai*

Iš visos širdies reikia mylėti artimus savo širdžiai žmones, tenkintis tuo, ką gyvenimas davė. Džiaugtis, kad esame gyvi, kad gebame atlaikyti išbandymus. Kad ir kaip gyvenimas „mėtytų“, išliekame ištikimi savo pašaukimui, pomėgiams, gerbiame savo šaknis, didžiuojamės savo istorija.

Šiandieną, laukdama, kaip ir visi nariai, Alytaus klubo „Artritas“ gyvavimo jubiliejaus, noriu papasakoti apie jauną klubo kolektyvą- ansamblių. Šio mažo kolektyvo gyvenimas, nepaisant negandų, eina dai-

nų takais, nes per dainą stengiasi atsiskleisti. Už vadovavimą ir muzikinę dalį atsakinga Genutė Bartnykienė pasakoja: „Smagu, kad kolektyve yra nuostabus balso savininkė Onutė Jamantienė, kad mūsų ansamblio širdis Zita Bekešienė, dainos mėgėjai Danė Grigaitienė, Marytė Kažemėkaitienė, Antanas Pilvelis. Jie kiekvienai dainai suteikia savitą spalvą.“ Pasak Genutės Bartnykienės ir Zitos Bekešienės, norint sumažinti kiekvieno neįgalaus žmogaus stresą, reikia pasiklausyti bet kokios mėgstamos dainos. Nesvarbu, ar ji greitai, ar lėta. Muzika gydo protą, kūną ir sielą.

Genutė Bartnykienė klubo ansambliui vadovauja visuomeniniais pagrindais. Muzika jos gyvenime- laimė ir džiaugsmas o rūpesčių ji turi kaip ir kiekvienas mirtingasis. Jos gyvenimo istorija apie dvigubus pasaulius, dvigubą gyvenimą – apie koncertinę sceną ir namus, apie muziką ir draugus, apie polėkį ir ramy-



bę, apie realybę ir fantaziją, apie meilę muzikai ir meilę žmogui. Tokia jau mūsų Genutė, dirbanti neskaičiuodama valandų ar užmokesčio už jas, ji vadas, vedlys iš prigmities. Jai nesunku suburti ir įtraukti į veiklą žmones.

Marytės Kažemėkaitienės gyvenimas buvo ne rožėmis klotas. Ypač buvo sunku, kai liko viena su dukra. Bet ji žinojo, kad šalia yra daug gerų žmonių, kurie sunkią valandą išties pagalbos ranką. Kai dingsta žodžiai, padeda muzika, daina. Daina gali pakeisti žmogaus nuotaiką per kelias sekundes, užmiršti kas įvyko, pakeisti emocinę būseną. Pasak Marytės, vyresni žmonės labiau brangina dainą. Ji prisiminė, kad nepriklausomybės aušroje lietuviška daina visiems plaukė iš širdies gelmių – taip jos buvome išsiilgę.

Onutė Jamantienė ir Zita Bekešienė tiki, kad muzika gali pakylėti sielas, pažadinti užuojautą ir meilę. Daina suteikia pilnatvės, šilto artumo jausmą.

Danę Grigaitienę galima pamatyti koncertuojančią su keliais kolektyvais. Ji globoja sergančią mamą, bet turi laiko ir savo pomėgiui – muzikai, dainai, jie tolygūs medikamentams.

Antanas Pilvelis-ansamblio moterų pasidžiavimas. Jis sako, kad daina nuplauna kasdieninio gyvenimo dulkes nuo sielos, daina skamba ore; muzikos yra visur, pasaulis yra jos pilnas ir todėl padeda gyventi.

Klausimas „Ar moki dainuoti?“ gerokai nustebintų daugumą garbesnio amžiaus lietuvių, o „Ar moki klausyti?“ – dar labiau.

Klubo ansamblio pasirodymų žiūrovai mėgsta klausytis dėl meninio lygio, savito atlikimo. Muzika ir daina padeda atsipalaiduoti, pailsėti.

**ROMUTĖ UDRAKIENĖ,**  
*Alytus*

## Prasmingų darbų galia begalinė



*Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ direktorė Danutė Žagūnienė*

Į Aukštaitijos regiono (AR) asociacijos „Artritas“ ataskaitinį susirinkimą atėjo gausus artrito narių būrys. Kaip visada, su gėlių puokštėmis, Panevėžio miesto ir rajono svečiai – Panevėžio miesto savivaldybės vicemeras Petras Luomanas ir Panevėžio rajono socialinės paramos skyriaus atstovė Dalia Grigaliūnienė.

„Artrito“ direktorė Danutė Žagūnienė apžvelgė 2015

m. darbo veiklos rezultatus. Tylos minute buvo pagerbti į Anapilį įšėję asociacijos nariai. Direktorė pažymėjo, kad asociacija tęsia 2015 m. socialinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje projektą.

Asociacijoje vykdoma neįgaliųjų socialinio ir savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo programą bei skatinant sąnarių ligomis sergančių pagalbą plėtotę, nuolat vyko savipagalbos mokyklėlės užsiėmimai, kuriems vadovavo Ligita Kubilienė. Artrito nariai naudojami masažuokliais bei kitomis priemonėmis sąnarių lankstumui ir jėgai atstatyti. Kasdien buvo vedama mankšta, jai vadovavo Vanda Adomaitienė. 2015 m. birželio mėn. 50 artrito narių vyko į sporto ir poilsio stovyklą Šventojoje. Mankšta, sportinės varžybos tarp Panevėžio miesto ir rajono narių, poezijos vakarai, įvairūs žaidimai, bendravimai prie kavos puodelio, gaivinanti jūra ir saulė – tikras atgaivos šaltinis. Už tai dėkojame direktorei Danutei Žagūnienei ir tarybos narėms Izoldai Nedzvegienei, Danutei Jasinskienei, Vandai Adomaitienei ir Jadvygai Zubkienei.

Visus 2015 metus buvo vykdomas projektas „Sportinių gebėjimų lavinimas“. Dalyvavome Biržų „Artrito“ klubo organizuotoje sporto šventėje. Negrįžome be laimėjimų: metimo į krepšį rungtį laimėjo Dalia Visockienė.

Per ataskaitinį laikotarpį buvo organizuotos paskaitos – seminarai medicininio švietimo, socialiniais klausimais bei kitomis temomis. Temos „Sveika mityba, sergant artritu“, „Minties įtaiga žmogaus gyvenime“, kurias vedė lektorius Tomas Klenert, ne vieną klausytoją pri-

vertė susimąstyti, kaip reikia pozityviai suvokti ligą. Lektorius atsakė į gausius dalyvių klausimus.

Gegužės mėnesį Panevėžio medicinos kolegijos kinetoterapijos studijų praktikantai masažavo gulinius ir sunkiai vaikštančius artrito narius. Gerumo paukštė aplankė 12 artrito narių. Studentai buvo pasiruošę psichologinei ir praktinei veiklai su neįgaliaisiais.

2015 m. buvo organizuota nemažai reikšmingų renginių. Kasmet vasario mėnesį minima Lietuvos Nepriklausomybės diena. Tautiško ir patriotizmo ugdymas organizacijoje turi galias šaknis. Šiais metais patriotines dainas atlikto Panevėžio rajono „Velžynėlio“ ansamblis, kuriam vadovauja Zita Berdešienė. Taip pat skambėjo patriotinės eilės.

Į pirmą kartą organizuojamą šventę „Žydintis ruduo“ susirinko išskirtiniai svečiai, asociacijos nariai, 2015 m. jubilatai. Jų – visas būrelis. Kai kuriuos teko pasveikinti namuose. Sveikinimus ir puokštes gėlių lydėjo direktorės Danutės Žagūnienės linkėjimai, Marijos Barauskienės eilės.

Asociacija atlieka didelį darbą dalyvaudama maisto banko akcijose ir dalindama maisto paketus sunkiai gyvenantiems artrito nariams. Dėkojame tarybos narėms Genutei Narbutienei, Izoldai Nedzvegienei, Danutei Ja-

sinskienei, Daniai Visockienei, Vandai Adomaitienei, Ligytai Kubilienei, Jadvygai Zubkienei bei rajono seniūnėms Zitai Berdešienei, Marytei Tiškienei, Jolantai Jarmoškenei, aktyviai dalyvaujančioms maisto banko akcijose.

Susirinkimo pabaigoje revizijos komisijos pirmininkė supažindino susirinkusius su patikrinimo aktu. Susirinkimo dalyviai vienbalsiai pritarė direktorės ataskaitai ir revizijos komisijos patikrinimo aktui.

Pabaigoje daug prasmingų žodžių ir nuoširdžių linkėjimų išgirdome iš Panevėžio miesto vicemero Petro Luomano ir Panevėžio rajono socialinės paramos skyriaus atstovės Dalios Grigaliūnienės.

Po susirinkimo paminėjome Motinos dieną. Motinoms buvo skirtos eilės, kurias deklamavo Valerija Valodkienė, savo eiles joms skyrė Marija Barauskienė. Dalyviai pritarė Panevėžio miesto ansamblui „Velžynėlis“ bei Panevėžio artrito jaunam ansamblui, kuriems vadovavo Zita Berdešienė.

Tikimės, direktorei Danutei Žagūnienei ir tarybai netrūks entuziazmo bei naujų idėjų, vykdam užsibrėžtus tikslus bei uždavinius.

**MARIJA BARAUSKIENĖ,**  
*Panevėžys*

## Visavertis bendravimas

Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ neįgaliųjų dienos užimtumo centre nuolat veikia savipagalbos grupė, kuriai vadovauja ilgametė artrito bendrijos narė Vanda Adomaitienė. Kasdien artrito nariai naudojami masažuokliais bei kitomis priemonėmis sąnarių lankstumui ir jėgai atstatyti. Dalyviai keičiasi, tačiau pastoviausiai yra Liudmila Šmakova, Antanas Vyšniauskas, Vida Navaruskienė, Alfonsa Šivickienė, Elena Rasiukevičienė, Dalia Jasiulienė, Vytautas Zavackis, Regina Paulonytė, Aldona Jakaitienė ir kt.

Gamta taip mus sukūrė, kad tik nuolat judėdami gamtose būti veiklūs ir stiprūs. Tai svarbu žmonėms, siekiantiems, kad išėjus į pensiją nenutrūktų jų aktyvus socialinis gyvenimas. „Svarbu turėti tikslą kuo ilgiau išlikti savarankiškam, judėti, sveikai maitintis ir skirti daugiau dėmesio dvasinei higienai“, - šypsodamasi pridūrė Vanda Adomaitienė.

Prasmingi žodžiai, liekia tik pritarti. Po užsiėmimų visų laukė gaivi arbatėlė. Tai valandėlė padiskutuoti ir aptarti visaverčio bendravimo galimybes.

**MARIJA BARAUSKIENĖ**

## Misija – dalinti sielos šviesą



*Iš kairės: Irena Žurumskienė ir Aldona Palionienė poezijos ir muzikos popietėje*

Kaip žiemos šalčius iškentusi žemė pavasarį pasipuošia spalvingomis gėlėmis, taip žmogaus siela netikėtai

skleidžiasi nuostabiais kūrybos žiedais.

Tokį stebuklą patyrėme poezijos ir muzikos popietėje, kurioje daugelį susirinkusių maloniai nustebino muzikės, Lietuvos nepriklausomų rašytojų sąjungos narės Irenos Žurumskienės kūrybos lobiai. Popietės dalyviams Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos narius nudžiugino dvi knygos: „Jei mane vardu pašauksi“ – poezijos rinktinė, 2015 m. ir „Motulės pasakėlės – mažiems ir dideliems“, 2015 m. Abi knygas iliustravo autorės artimieji – sūnus Vilius ir vaikaičiai: Agnė, Lukas, Ieva ir Ignas.

Gyvenimo keliuose subrandinta, tapusi jautri, spindinti lyg brangakmenis autorės siela, turi kuo pasidailinti su kitais. Laimė sutikti ją, pažinti jos kūrybą, pajusti žodžio muziką ir spalvas. Knygose ji atveria mums savo širdį – džiaugsmą, skausmą, begalinį ilgesį. Jos meilė apglėbia viską – žmones, paukštėlius, medžius, akmenis, žvaigždes. Sielos būsenas atspindi gamta, joje poetė pasineria į apmąstymus, kuriuos supa „šviesi ramybė“, „simfonija garsų“ (eilėraštis „Prie jūros“). Atminimai, pajautimai „šventoj tyloj“ atveria praeitį į „dabarties vartus“. „Šventoj tyloj“ autorė rašo laiškus Mamai, Tėveliui, „palaimintoj ir nušvitusiai tyloj“ siela meldžiasi Kūrėjui. Ji prašo: „O Angele sapnų baltų, atsiųsk man viltį ant sparnų“. Tai ramybės ir tylos poezija, skleidžianti šviesą, į kurią nuolat veržiasi siela. Ji išlieta iš širdies gelmių novelėse, poezijoje, pasakose.

„Trapias drugelių sparnais“ rašytojos mintys grįžta į

gimtinę. Svajose ji vėl vaikšto smėlėtose Šventosios pakrantėse. Eilėraštyje „Aš taip toli, toli“ išpažįsta: „o aš Gimtinę ir Tave, Motule, // kur tik bebūčiau – širdyje nešu, nešu...“ Ji tarsi girdi vyskupo Motiejaus Valančiaus balsą, Donelaičio hegzametrus, Maironio poetiškas dainas Tėvynei. Poetės širdyje gilus rūpestis dėl Tėvynės ateities ir prašymas: „Nevyk vaikų iš tėviškės pastogės...“

Pasakos, sektos vaikaičiams, vėliau surinktos knygoje. Jos pilnos gražios išmonės, vaizduotės, folkloro elementų, jautrios ir pamokančios.

Popietės vedančioji Kauno asociacijos pirmininkė Aldona Palionienė įžangoje papasakojo apie Irenos Žurumskienės kūrybinę-visuomeninę veiklą, priminė ansamblio „Viltis“ įkūrimo istoriją ir paskaitė du, ją labai sujudinusius Agnytės eilėraščius. Apie rašytojos kūrybą įdomiai kalbėjo Elena Bačiulienė, eiles deklamavo Lina Opulskienė, Kūrybinės raiškos asociacijos „Kauno branduma“ narės bei artrito skaitovės. Visus džiuginano ansamblio „Viltis“ nuotaikingos dainos (vadovas Arvydas Paulauskas).

Skaitykime Irenos Žurumskienės knygas, kurios pilnos šviesos, meilės, grožio, išminties. Ir būsime geresni, šviesesni ir prisiglausime vienas prie kito širdies.

**ŽIVILĖ BALTUŠNIKAITĖ–BALTĖ**  
**Lietuvos nepriklausomų rašytojų sąjungos narė**

## Kad endoprotezavimo netektų laukti kelerius metus

**VLK prie SAM informuoja**  
2016 m. birželio 21 d.

**Pacientai, kenčiantys skausmus dėl sąnarių pažeidimų, kuriems reikalingos sąnarių keitimo operacijos, gali rinktis gydymo įstaigą, kurioje jie būtų įrašyti į eilę. Svarbu žinoti, kad vienoje gydymo įstaigoje sąnario endoprotezas paskiriamas per 1 mėnesį, tuo tarpu kitose gali tekti laukti ilgiau nei metus. Valstybinė ligonių kasa prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK) ragina žmones neketėti skausmų ir kreiptis į tą gydymo įstaigą, kurioje dirbtinis sąnarys būtų paskirtas greičiausiai.**

### **Kur kreiptis dėl operacijos**

Lietuvoje Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) lėšomis kompensuojami klubo, kelio, peties, čiurnos bei alkūnės endoprotezai. Gydymo įstaigų, kuriose

atliekamos sąnarių keitimo operacijos, sąrašai skelbiami VLK interneto svetainės skyrelyje „Sąnarių endoprotezavimas“. Čia taip pat galima rasti informacijos, kiek kurioje gydymo įstaigoje tektų laukti sąnario paskyrimo ir pasirinkti norimą gydymo įstaigą. Visada verta įvertinti, kiek pacientui tektų laukti eilėje ir rinktis tą gydymo įstaigą, kurioje eilė trumpesnė.

„Pajutus skausmus dėl pažeisto sąnario, pirmiausia reikia kreiptis į šeimos gydytoją, kuris įvertins paciento būklę ir, jei reikia, nusiųs jį specialisto – gydytojo ortopedo traumatologo – konsultacijai. Žmogus turi teisę pasirinkti, kurioje įstaigoje nori konsultuotis su specialistu, nustatysiančiu tikslią būklę ir informuosiančiu apie sąnario endoprotezavimo operacijos būtinumą. Na, o apsisprendus dėl endoprotezavimo operacijos, pacientas turi teisę pasirinkti ir gydymo įstaigą, kurioje bus atliekama operacija. Tuomet gydytojas kartu su pacientu pildo prašymą dėl PSDF lėšomis apmokamo sąnario endoprotezo skyrimo, o pacientas įrašomas į eilę“, – pataria VLK Sveikatos priežiūros įstaigų aprūpinimo skyriaus vyr. specialistė Rūta Petrėtienė.

### Kaip pasirinkti arba pakeisti gydymo įstaigą

Su gydytojo pagalba užregistravus prašymą dėl endoprotezo skyrimo, prašymui suteikiamas numeris, kurį žinodamas pacientas bet kada gali pasitikrinti savo vietą eilėje. Tai padaryti galima VLK svetainės skyrelyje „Sąnarių endoprotezavimas“ naudojantis sistema „Pasitikrinkite savo vietą sąnarių endoprotezų eilėje“.

VLK interneto svetainėje taip pat kas mėnesį atnaujinama informacija apie eiles visose gydymo įstaigose. Todėl, jei pacientas pasirinko gydymo įstaigą, kur sąnario paskyrimo reikia laukti ilgai ir vėliau nusprendžia, kad verta rinktis kitą, kur eilė trumpesnė, jis gali bet kada pakeisti gydymo įstaigą. Tuomet reikia VLK pateikti laisvos formos prašymą dėl gydymo įstaigos keitimo. Svarbu žinoti, kad pakeisti gydymo įstaigą galima tik iki endoprotezo skyrimo. VLK paskyrus endoprotezą, operacija turi būti atliekama toje pačioje gydymo įstaigoje, o skirtas endoprotezas į kitą gydymo įstaigą nepervežamas.

Laukimo eilėse gydymo įstaigose gali būti nuo 1 iki 2000 endoprotezo laukiančių žmonių, todėl labai svarbu pasidomėti, kur eilės yra mažiausios. „Pavyzdžiui, didžiausios eilės kelio sąnario endoprotezui gauti šiuo metu yra susidariusios Respublikinėje Vilniaus universitetinėje ligoninėje bei Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninėje Kauno klinikose. Endoprotezo skyrimo čia tektų laukti ilgiau nei metus, tuo tarpu kitose gydymo įstaigose endoprotezas gali būti skirtas kur kas greičiau“, – teigia R. Petrėtienė.

Šiuo metu laukiančių kelio sąnario endoprotezavimo laukimo trukmė ne ilgesnė nei 1 mėnuo Utenos, Mažeikių, Marijampolės, Jonavos, Respublikinėje Panevėžio ligoninėse. Klubo sąnario endoprotezavimo eilės nėra Jonavos, Biržų, Mažeikių, Regioninėje Telšių, Raseinių, Respublikinėje Šiaulių, Respublikinėje Klaipėdos, Alytaus

apskrities S. Kudirkos, Marijampolės, Ukmergės ligoninėse. Kitose gydymo įstaigose šių endoprotezų gali tekti laukti nuo 1 mėnesio iki 1,5 metų. Kitų sąnarių endoprotezai (čiurnos, peties, alkūnės) skirstomi kiekvieną metų ketvirtį, todėl jų paskyrimo reikia laukti 3–6 mėnesius.

Pasak R. Petrėtienės, Lietuvoje kasmet atliekama vis daugiau sąnarių endoprotezavimo operacijų – per praėjusius metus jų atlikta beveik 8 tūkstančiai.

### Ligonių kasos kompensuoja savo lėšomis įsigytą endoprotezą

Pacientas, gavęs pranešimą dėl įtraukimo į eilę endoprotezui gauti, tačiau dėl kokių nors aplinkybių nusprendęs nelaukti eilėje arba norintis įsigyti kitokį nei PSDF lėšomis apmokamas endoprotezas, gali sumokėti už pasirinktą endoprotezą pats, o atėjus jo eilei – gauti kompensaciją. Už savo lėšas įsigijus endoprotezą būtina ne vėliau kaip per 90 dienų po operacijos VLK pateikti prašymą ir kitus dokumentus kompensacijai gauti. Taip pat reikia žinoti, kad kompensuojama tik tokia pasirinkto endoprotezo kainos dalis, kiek kainuoja analogiškas PSDF lėšomis kompensuojamas dirbtinis sąnarys.

Kompensacijos už savo lėšomis įsigytus sąnarių endoprotezus skiriamos eilės tvarka pagal pacientų prašymų registravimo VLK datą. Šiuo metu VLK kompensuoja 446,86 euro už klubo sąnario endoprotezą, 878,35 euro už kelio sąnario endoprotezą, 1931,04 euro už peties sąnario endoprotezą, 2047,50 euro už alkūnės sąnario endoprotezą, 1815,45 euro už čiurnos sąnario endoprotezą.

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

**gydymo įstaigoms sumoka ligonių kasos Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) lėšomis.**

### Kas laikomi apdraustaisiais

PSDF lėšomis apmokama medicinos pagalba teikiama tik apdraustiems PSD žmonėms, t. y. tiems, kurie patys moka arba už juos yra mokamos PSD įmokos. Nedarbantis ir pajamų negaunantis žmogus taip pat privalo mokėti nustatyto dydžio PSD įmokas. Šios įmokos „Sodrai“ turi būti pervedamos iki einamojo mėnesio paskutinės dienos.

Vaikus, senjorus, bedarbius (asmenis, užsiregistravusius darbo biržoje ir įgijusius bedarbio statusą) bei kitus valstybės lėšomis draudžiamųjų grupėms priskiriamus

## Apdraustiesiems privalomuoju sveikatos draudimu antrą kart mokėti už gydymą nereikia

**VLK prie SAM informuoja**  
2016 m. birželio 22 d.

**Vis dar pasitaiko atvejų, kai pacientų gydymo įstaigose paprašoma susimokėti už specialistų konsultacijas ar gydytojų paskirtus tyrimus. Valstybinė ligonių kasa prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK) praneša, kad Lietuvoje, kaip ir daugumoje Europos šalių, visiems apdraustiesiems privalomuoju sveikatos draudimu (PSD) už gydymą antrą kart mokėti nereikia, nes**

asmenis PSD draudžia valstybė, t. y. už juos taip pat sumokamos nustatyto dydžio įmokos.

### **Kaip sužinoti, už ką mokėti nereikia**

Kiekvienoje gydymo įstaigoje, sudariusioje sutartį su ligonių kasomis, pacientams turi būti suteikta išsami informacija, kokios paslaugos apmokamos PSDF lėšomis, o apdraustiesiems nemokama paslauga turi būti pasiūlyta pirmiausiai. Išsamus teikiamų paslaugų sąrašas, paslaugų teikimo tvarka ir sąlygos turi būti skelbiamos visiems gerai matomoje vietoje. Jeigu pacientas neranda šio sąrašo, jis turėtų kreiptis į gydymo įstaigos darbuotojus.

### **Kokios sveikatos priežiūros paslaugos nemokamos**

Prireikus visiems žmonėms nemokamai teikiama skubi medicinos pagalba.

Apdraustiesiems mokėti nereikia tose gydymo įstaigose, su kuriomis ligonių kasos sudaro sutartis dėl paslaugų teikimo ir apmokėjimo. Tad prisirašiusiems prie pirminės sveikatos priežiūros įstaigos pacientams nereikia mokėti už šeimos gydytojo paslaugas, už kurias joms sumoka ligonių kasos. Kai prireikia gydytojo specialisto konsultacijos, turintiems šeimos gydytojo ar kitos srities specialisto siuntimą, paslaugos yra teikiamos nemokamai, o apdraustieji turi teisę pasirinkti gydymo įstaigą ir gydytoją specialistą.

Apdraustiems PSD suaugusiems nereikia mokėti už gydytojo odontologo paslaugas, tačiau reikia mokėti už dantų tvarkymui panaudotas odontologines medžiagas ir vienkartinės priemonės. Vaikams ir senjorams kompensuojamos dantų protezavimo išlaidos.

Turintiems gydytojo siuntimą, PSDF lėšomis apmokamos stacionarinės paslaugos, rehabilitacija. Taip pat nustatyto amžiaus gyventojai gali pasitikrinti sveikatą pagal gimdos kaklelio, krūties, storosios žarnos, prostatos vėžio, širdies ir kraujagyslių ligų prevencines programas, o vaikai nuo 6 iki 14 metų gali dalyvauti dantų silantavimo prevencinėje programoje.

Apdraustieji pagal kompensuojamųjų vaistų receptą gali įsigyti gydytojo jiems paskirtų kompensuojamųjų vaistų ir medicinos pagalbos priemonių, kurių visa kaina arba didžioji jos dalis kompensuojama PSDF lėšomis. Paciento teisė – vaistinėje racionaliai pasirinkti išrašytą vaistą ir primokėti mažiau – pasirinkus vaistą su ta pačia veikliąja medžiaga, bet su mažesne paciento priemoka.

### **Kas nutinka neapsidraudus**

Jei gyventojas nėra apdraustas PSD, prireikus medicinos pagalbos jam gali tekti susimokėti. Tokiu atveju tektų mokėti už visas paslaugas, išskyrus būtinąją medicinos pagalbą. Neapdraustajam itin brangiai kainuotų daugelis chirurginių operacijų, taip pat onkologinių ar lėtinių ligų gydymas.

### **Kaip pasitikrinti savo draustumą**

Gyventojai, suabejoję ar yra drausti PSD, gali pasitikrinti VLK interneto svetainės skyrelyje Ar esate draustas arba prisijungę prie administracinių ir viešųjų elektroninių paslaugų portalo Elektroniniai valdžios vartai. Prisijungti prie šio portalo galima per internetinę bankininkystę, el. parašo arba mobiliojo el. parašo sistemą. Draudžiamųjų PSD duomenų peržiūroje galima sužinoti, kokie PSD statusą patvirtinantys dokumentai buvo išduoti, kokiai draudžiamųjų grupei gyventojas priklauso. Taip pat sužinoti, ar PSD nebuvo nutrūkęs bei parsisiųsti išsamų PSD istorijos išrašą.

### **Ką daryti sužinojus, kad esate nedraustas**

Pirmiausia reikia kreiptis į „Sodrą“ ir sužinoti, kokias įmokas nuo 2016 m. pradžios reikia mokėti ir ar nuo metų pradžios neturite PSD įmokų įsiskolinimo.

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

## **Osteopatė: svarbiau rasti sveikatos šaltinį, o ne ligą**

**Šiuolaikinis gydytojas yra laikomas geru, jei geba greitai ir tiksliai diagnozuoti ligą.**

**Suradęs negalavimą skiria visą savo dėmesį ir resursus ligai gydyti. Tu tarpu osteopatas - ne tik diagnozuoja ir gydo, bet ir ieško sveikatos. Ir ją randa, tik ne ten, kur dažniausiai įsivaizduojame.**

Šiuo metu skaitant šį straipsnį, jūsų kūne vyksta tūks-

tančiai procesų: jūs kvėpuojate, jūsų širdis plaka, kraujas ir limfa teka, jūs virškinate, šalinatė, jūsų kūne vyksta įvairiausios cheminės reakcijos.

„Kai esame sveiki, procesai kūne vyksta sklandžiai, kai sergame, dažnai veikianti sistema sutrinka: pradame jausti nemalonius simptomus: skausmą, nuovargį, silpnumą. Tačiau simptomai dažniausiai yra kūne kylančių problemų požymiai, jų priežastys dažniausiai glū-

di kur kas giliau”, - sako sveikatingumo centro „Gemma” fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytoja, osteopatė Elena Jablonskytė.

### Posakyje „Visos ligos nuo nervų” – dalis tiesos

Kūnas ir psichika – tai pagrindinės kūno „mechanizmo“ sudedamosios, nuo kurių priklauso viso kūno sveikata. Gydytoja įsitikinusi, kad kiekvieno paciento simptomai yra daugybės fizinių ir psichologinių priežasčių sąveikos pasekmė.

„Osteopatas gali ne tik gydyti, bet ir išanalizavęs pokyčius gali įspėti apie gresiantį negalavimą, todėl verta apsilankyti profilaktiškai – atrasti silpnąsias sveikatos vietas, pakitimus bei imtis priemonių ligoms išvengti. Juk kartais atsirandant pakitimams žmogus gali ir nejauti skausmo”, - sako medikė Elena Jablonskytė. Pavyzdžiui, jeigu jums skauda kaklą, viena iš skausmo priežasčių gali būti susijusi su diafragma, kuri yra įtempta dėl nuolat patiriamo streso, sėdimo darbo, netaisyklingo kvėpavimo. Štai, pavyzdžiui, lėtinis galvos skausmas gali atsirasti dėl seniai įvykusios kryžkaulio ar uodegikaulio traumas. Nugaros skausmas gali kamuoti po buvusios operacijos dubens srityje: po apendicito pašalinimo arba cezario pjūvio operacijos, kai dėl randėjimo pasikeičia aplink esančių audinių judrumas. Vaikui gali stokoti dėmesio ir koncentracijos dėl gimdymo metu suspaustų galvos ar kryžkaulio kaulų.

### Kaip tai veikia?

Osteopatai, remdamiesi kūno anatomijos, fiziologijos ir biomechanikos principais ir išugdę gebėjimus rankomis jausti audinių ir organų būklę, jų šilumos skirtumus, padėtį, paslankumą bei judrumą kitų organų atžvilgiu, gali surasti pirminę priežastį, įvertinti kūno galimybes, jo rezervą. Suradus problemą ir įvertinus žmogaus rezervą, tam tikromis technikomis atliekamas atstatymas. Korekcijos metu sumažinamas susidaręs spazmas, atstatomas audinių paslankumas, mityba, kraujo pritekėjimas, nutekėjimas, pagerinama nervų sistemos veikla. Atstatymas atliekamas remiantis ne tik tuo, kas kūne yra ne taip, bet ir naudojantis tuo, kas yra gerai, kas funkcionuoja puikiai tam, kad sveikatos būtų daugiau.

Osteopatinė technika yra labai įvairi, nuo labai aktyvių, ryšiai matomos amplitudės iki labai lėtų, mažos amplitudės, kuri gali būti vos įžvelgiama. Procedūros pradžioje pacientas yra ištiriamas: nustatoma raumenų – skeleto sistemos asimetrija, pažeisto sąnario judesio amplitudės sumažėjimas ir raumens skausminis židinis. Taip pat įvertinama funkcinė organizmo būklė.

### Gydymo sėkmė – ir paciento rankose

Nei kitų specialybių gydytojais, nei osteopatai nėra

burtininkai – per kartą ar du paciento sveikatos problemų neišspręs. Reikia laiko kūnui susargdinti, taip pat reikia laiko jam pasveikti. Dažnai būna taip, kad medicina žmogui nepadeda. Nes žmogus nenori keisti nei gyvenimo būdo, nei darbo ir poilsio režimo.

„Pasveikti padeda ne tik gydytojų rekomendacijų laikymasis, bet ir bendradarbiavimas su pačiu savimi, tvarka savo vidiniame pasaulyje, psichoemocinė būsena ir apsisprendimas keistis”, - apibendrina gydytoja.

Lietuvoje osteopatija dar nėra plačiai paplitusi, tuo tarpu Vakarų ir kaimyninėse šalyse ji praktikuojama daugiau nei šimtą metų. Svarbu tinkamai pasirinkti gydytoją ir drąsiai žengti geresnės sveikatos link.

Osteopatijos procedūros taikomos kai yra:

- judamojo – atramos aparato ligos: ydinga laikyvena, skoliozė, kifoskoliozė, deformuota krūtinės ląsta, pilnapadystė, šleivapadystė, peties, kelio, klubo, čiurnos, alkūnės, riešo sąnarių kontraktūros, tam tikrų kūno vietų raiščių patempimai, epikondilitai (sąnario uždegimai), raumenų tonuso asimetrija - patempimai, sutrumpėjimai, miospazmai, fibriomialgija (dar vadinama trigeriniais taškais), osteochondrozė, spondilitai;

- neurologinės ligos: radikulopatija – kaklo, krūtinės, juosmens - kryžmens srities nervų pažeidimai, lėtiniai kaklo, galvos, krūtinės, juosmens, sąnarių, raumenų skausmai;

- migrena, mišraus tipo galvos skausmai, lėtinis nuovargis, stresas;

- funkcinės vidaus organų ligos;

- naujagimiams, vaikams gydyti, po gimdymo traumų, esant sutrikusiam, lėtesniam vystymuisi, funkciniam sutrikimams.

### Faktas

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) aprašė osteopatijos mokymo gaires. Osteopatija atsirado Jungtinėse Amerikos Valstijose. Jos pradininkas – Andrew Taylor Still, gydytojas chirurgas, pirmosios nepriklausomos osteopatijos mokyklos 1892-aisiais metais įkūrėjas. Osteopatija, dar vadinama osteopatine medicina, remiasi manualiniu kontaktu ir diagnozuojant ir gydant. Osteopatija atsižvelgia į ryšį tarp kūno ir dvasios tiek sveikatoje, tiek ligoje, ypač pabrėžia struktūrinę ir funkcinę kūno integraciją ir vidinę kūno savigydos savybę.

**ELENA JABLONSKYTĖ**

FMR gydytoja-osteopatė

Sveikatingumo centras “Gemma”,

Daugiau informacijos tel. +370 5 219 5905;

mob.: +370 696 95077 arba el. paštu: info@gemma.lt

## Fibromialgija – lėtinis skausmas ir nuovargis

Fibromialgija – vis dažniau pripažįstama liga. 1990 metais ji buvo apibūdinta dviem skiriamaisiais požymiais:

- Skausmas įvairiose kūno vietose, trunkantis mažiausiai tris mėnesius.
- Lokalus skausmas vienuolikoje iš aštuoniolikos kūno vietų.

### POŽYMAI

Fibromialgijos sindromas (FMS) yra labai dažna būklė, dėl kurios kenčia maždaug 5 milijonai vien tik JAV gyventojų. Į reumatologą dėl jos kreipiasi kas šeštas žmogus. Pacientais dažniau būna moterys, tačiau serga vaikai bei vyrai. Vidutinis amžius yra 55 metai. Žmonės, sergantys fibromialgija, gali skųstis miego sutrikimu, stipriu nuovargiu, rytiniu sustingimu, dirglių žarnų sindromu, nerimu ir net prasta atmintimi.

Skaudūs taškai yra tam tikrose kūno vietose, kurias truputį skauda ir sveikiems žmonėms. Daugelis skaitytojų ant savo kūno sugebės rasti minėtus taškus. Stipriai spaudžiant šias vietas, skauda visiems, bet sergantiems fibromialgija, net nestipriai spaudžiant, skausmas būna labai stiprus. Pvz., linijos viduryje, išvestoje tarp pečių ir kaklo, galite apčiuopti trapecinio raumens viršutinį kraštą. Šio raumens viduryje yra skaudus taškas. Kitas taškas yra „tenisininko alkūnė“ – dilbyje maždaug 2,5 cm žemiau išorinio alkūnės gumburėlio, laikant pasuktą delną į viršų. Šį skaudų tašką galima čiuopti kaip stygą. Skaudūs taškai yra ties antro šonkaulio ir šonkaulio kremzlės jungtimi abiejose krūtinkaulio pusėse ir maždaug 2,5 – 5 cm žemiau raktikaulio. Ketvirtas taškas yra kelio vidinėje pusėje ties riebalų sankaupa. Kiti yra pečių viršūnėje ir ties kaukolės pamatu. Žmogui, sergančiam fibromialgija, skauda daugelį šių taškų, taip pat gali būti ir bendras skausmas.

Pusė ir daugiau sergančių fibromialgija jaučia lėtinį nuovargį. Nuovargis gali būti stiprus ir trukdyti veiklai. Nuovargį gali sukelti skausmas, miego sutrikimai ir stresas. Miego sutrikimai yra dažnas, bet ne visada pasireiškiantis fibromialgijos požymis. Šiuo atveju nustatomas smegenų veiklos lėtų bangų pertrūkis. Daugeliui pacientų šios miego fazės metu geriausiai pailsi raumenys. Pacientai sako, kad atsibudę ryte jaučiasi taip, lyg visai nebūtų miegoje.

Nors fibromialgijos priežastys nežinomos, tyrinėtojai

pateikia kelias ligos priežasčių teorijas. Ligos metu būna padidėjęs skausmo peptido (P medžiagos) kiekis smegenų skystyje (likvore). Gali būti, kad tai yra naujas „termostatas“, pakeičiantis skausmo slenksčio jautrumą fibromialgija sergantiems pacientams. Trombocituose nustatoma mažiau serotonino negu įprastai. Fibromialgija gali būti susijusi su raumenų metabolizmo pokyčiais, pvz., susilpnėjusia kraujotaka, kuri sukelia nuovargį ir raumenų jėgos silpnėjimą. Kiti mano, kad silpniesiems žmonėms ligą gali sukelti infekcija, pvz., virusai. Dažnai nurodomas ir stresas.

### PROGNOZĖ (KAS NUTIKS ATEITYJE)

Medicinos požiūriu fibromialgijos prognozė daugeliui žmonių yra gera. Nebūna negalios, bet diskomfortas gali tęstis daug metų arba net visą likusį gyvenimą.

Skausmo stiprumas gali kisti mėnesių ar metų bėgyje, bet dažniausiai visai neišnyksta. JAV daugelis fibromialgija sergančių pacientų dirba. Maždaug 30 proc. dirba nepilną darbo dieną arba nedirba fiziškai sunkaus darbo. Maždaug 15 proc. turi negalią ir gauna socialinę pašalpą.

Fibromialgijai būdingi simptomai gali pasireikšti ir sergant kitomis ligomis, pvz., reumatoidiniu artritu, sisteminė raudonąja vilklige arba Sjogren'o sindromu, kuriuos gali sutrikdyti miegą. Antrinės fibromialgijos nereikėtų painioti su kitų ligų paūmėjimais, kadangi jų gydymas skiriasi.

### GYDYMAS

Gydymu nebūna visiškai patenkinti nei pacientai, nei gydytojai. Dažnai pacientų artimieji irgi nusivilia. Pagrindinė nepasitenkinimo priežastis – sunku sumažinti simptomus.

Gydytojai nepatenkinti dėl daugelio priežasčių. Nėra objektyvių požymių, kuriuos būtų galima nustatyti. Visi patikimi tyrimai nepakitę. Įprastiniai vaistai (nesteroidiniai ir skausmą malšinantys) neefektyvūs. Pacientai dažnai būna pikti ir reikalauja daug dėmesio. Kai gydytojai pasiūlo gydymą, pacientai, net neišbandę pasiūlyto gydymo, su juo nesutinka manydami, kad jis neveiksmingas. Gydytojai gali nepatikėti, kad žmogus serga fibromialgija ir teigti, kad visa tai išsigalvota.

Pacientai, sergantys fibromialgija, būna dar labiau nepatenkinti negu gydytojai. Jiems skauda. Kyla pavojus darbui, šeimai ir gyvenimo malonumams. Negelbsti vie-

ni po kitų vartojami vaistai. Atrodo, kad fiziniai pratimai sukelia paūmėjimą. Gydytojai to nesupranta ir neklauso. Pacientai mano, kad jie nelaikomi rimtais ligoniais. Gydytojai mano, kad visa tai išsigalvota, o pacientai labai nori, kad problema būtų sprendžiama.

Fibromialgija yra tikra liga. Simptomai yra tikri, lėtiniai ir keliantys nepasitenkinimą. Jie neišsigalvoti. Lėtinis skausmas veikia ir protą, o nepasitenkinimas ir pyktis negelbsti. Reikia gydytojo, kuris išklausytų, rūpintųsi ir bendrautų. Gydytojui reikia paciento, kuris atkakliai vykdytų savivaldos programą. Nėra stebuklų – yra pagalba.

Patį svarbiausia gydymo dalis – fiziniai pratimai, kurių krūvis didinamas lėtai, kol pasiekiamas pilnas aerobinis širdies kraujagyslių treniravimas ir fizinis nuovargis. Pradėkite iš lėto. Jeigu beveik visai nejudėjote, net viena ar dvi minutės per valandą duos rezultatų. Kai pacientas gali vaikščioti ir plaukioti, jodinėti, važiuoti dviračiu, kartais simptomai palaiptiesiems sumažėja net per kelis mėnesius. Judresnių ir sunkesnių fizinių pratimų, pvz., bėgimo, teniso arba krepšinio, reikėtų vengti. Svarbūs yra tempimo pratimai. Pradėjus naujus pratimus, dažnai sustiprėja skausmas. Tyrimai parodė, kad aerobiniai pratimai pagerina raumenų ištvermę ir sumažina raumenų skausmą. Jie gali pagerinti miegą.

Laipsniškas raumenų atpalaidavimas arba kokia nors kita pripažinta relaksacijos programa taip pat gali būti efektyvi. Šiluma ir masažas duoda trumpalaikį efektą. Efektyvios yra ir skausmo valdymo programos. Didžiausias efektas gaunamas taikant psichologines priemones su kognityvine elgesio terapija.

Tyrimais nustatyti efektyviausiai veikiantys vaistai yra vartojami valandą prieš miegą. Tai amitriptilinas, alprazolamas (Xanax). Jie turi antidepresinį poveikį, tačiau šiuo atveju skiriami ne depresijai gydyti, o siekiant pagerinti miego kokybę ir atpalaiduoti raumenis. Vaistai pagerina kietąjį (4 stadija) miegą. Įprastos tabletės miegui būna neefektyvios. Dažnai vartojami ir nesteroidiniai vaistai nuo uždegimo (NVNU), pvz., ibuprofenas arba naproksenas, jų efektyvumas įvairus. Vis dažniau ryte skiriamas Prozac, o vakare amitriptilinas. Vaistų šalutiniai poveikiai yra dažni, bet jų galima išvengti, vartojant mažesnes dozes ir keičiant vartojimo laiką. Kai kurie specialistai rekomenduoja vartoti vitaminus B<sub>1</sub> ir B<sub>6</sub>. Vartojant magnio ir obuolių rūgšties derinį pastebėtas pagerėjimas.

**Naujiena**

**LITOZIN KOLAGENAS, 30 tablečių  
KOLAGENAS II SU ERŠKĖTUOGIŲ EKSTRAKTU,  
HIALURONO RŪGŠTIMI, VITAMINU C IR VARIU**



**Kolagenas** yra jungiamojo audinio baltymas, sudantis didžiąją dalį kremzlės audinio. Hidrolizuotas II tipo kolagenas sąnarių kremzlėse sukuria itin plonų skaidulų tinklą, galintį atlaikyti fizines apkrovas, kremzlę veikiančias įvairiomis kryptimis. II tipo kolagenas sudaro apie 72 proc. sauso kremzlių svorio.

**Hialurono rūgštis** gausų sąnario skystyje. Ji pritraukia vandenį, todėl tarpė tampa drebučių konsistencijos. Sąnarinis skystis fizinio krūvio metu slopina sąnariui tenkančią jėgą ir sutepa kremzlės, bei mažina trintį.

**Vitaminas C** padeda palaikyti normalų kolageno, kuris reikalingas normaliai kremzlių ir kaulų funkcijai, susidarymą, taip pat padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacijos.

**Lentelė**

Sudedamosios dalys:	1 tab.
<b>Hidrolizuotas kolagenas, kuriame yra:</b>	<b>500 mg</b>
II tipo kolageno	275 mg
Chondroitino sulfato	60 mg
Hialurono rūgštis	5 mg
Laukinių erškėtuogių ( <i>Rosa canina L.</i> ) ekstraktas, atitinkantis 1120 mg erškėtuogių vaisių be sėklų	140 mg
Vitaminas C	12 mg (15 %*)
Varis	150 µg (15 %*)

\*RMV – referencinės maistinės vertės



dacinės pažaidos, padeda atstatyti redukuoto pavidalo vitaminą E.

**Erškėtuogių ekstraktas** padeda išlaikyti sveikus ir lanksčius sąnarius.

**Varis** padeda palaikyti normalią jungiamojo audinio būklę.

### KAS YRA LITIZIN KOLAGENAS?

LITIZIN yra naujos kartos produktai sveikiems ir lankstiems sąnariams, kuriuos sveikatos specialistai plačiai rekomenduoja visame pasaulyje.

Naujausi moksliniai pasiekimai leido sukurti naują produktą, kurio sudėtyje yra optimalų efektą sąnariams lemiantys hidrolizuotas II tipo kolagenas, hialurono rūgštis, varis, vitaminas C ir erškėtuogių ekstraktas su rozenoidų kompleksu. Kartu šios medžiagos teigiamai veikia sąnarius, tačiau optimalus efektas neįmanomas vartojant kiekvieną jų atskirai. Rozenoidų yra tik LITIZIN sudėtyje.

**Sudedamosios dalys (žr. lentelę).**

**Kuo ypatingos LITIZIN erškėtuogės:**

LITIZIN sudėtyje naudojamos erškėtuogės renkamos tik keliuose regionuose Čilėje, kur uogos bręsta lėtai ir natūraliai, jos nėra tręšiamos ar purškiamos.

Dirbtinėmis sąlygomis Europoje auginamos uogos neturi to paties poveikio, kaip natūraliai Čilėje augančios laukinės erškėtuogės.

Naujų, patobulintų LITIZIN produktų gamyboje naudojamos tik rankomis išrūšiuotos ir kruopščiai atrinktos geriausios kokybės uogos.

**Kaip vartoti Litozin kolageną?**

1 tabletė per dieną valgio metu.

Laikyti vaikams nepasiekiamoje vietoje, kambario temperatūroje. Svarbu laikytis sveiko gyvenimo būdo ir subalansuotos mitybos principų.

Maisto papildas.

## Kaip išsirinkti medų?

Senovės Egipte medus buvo naudojamas mirusiųjų balzamavimui.

Arabai iki dabar medų naudoja kaip konservavimo medžiagą, kuri išsaugo mėsos šviežumą.

Senovės vikingai medaus ir bičių duonos įsidėdavo į tolimas keliones – valgomasis auksas padėdavo atgauti jėgas.

Senovės graikai tikėjo, kad medus gali pailginti gyvenimą. Pasak jų, dievų nemirtingumo paslaptis – ambrozija (medaus ir pieno mišinys).

Senovės romėnų poetas Ovidijus savo kūrinuose apie aukso amžių tvirtino, kad šiam laikotarpiui būdinga pieno ir nektaro upės bei iš žalio ąžuolo lašantis medus.

Daugelyje kraštų medaus gėrimas buvo laikomas šventu.

Pagonybės laikais lietuviai tikėjo, kad po mirties žmogaus siela įsikūnija į medų nešančias bites.

Medus, kaip privalomas maisto produktas, yra įtrauktas į kosmonautų racioną.

### Kaip išsirinkti medų?

Renkantis medų, pirmiausia būtina atkreipti dėmesį į jo rūšį. Medus būna miško, dar vadinamas lipčiumi, ir gėlių. Lipčius- tai medžių lapų išskiriamos sultys. Pagal skonį jis stipriai primena gėlių nektarą. Jei arti nėra žydinčių pievų, bitės noriai renka ir lapų sultis. Tiesa, nepaisant skonių panašumo, lipčiaus medus nėra toks naudingas kaip gėlių. Paprastai jis būna tamsesnis ir jo skonis šiek tiek karsteli. Jis naudojamas kaip priedas konditerijos gaminiams pagar-

dinti ir kosmetikos priemonėms bei tabakui aromatizuoti.

Geras medus susicukruoja tik per keletą mėnesių. Neišsigąskite, tai geros kokybės rodiklis. Nesistenkite tirpinti medaus vandens vonelėje ar ant ugnies – kaitinamas medus praranda visus vitaminus. Dėl tos pačios priežasties neverta jo dėti į labai karštą arbatą ar pieną. Geriau susicukravusį medų paprasčiausiai valgyti – naudos bus kur kas daugiau.



## Sveikiname

**ALDONĄ LIUTKUVIENĘ** – Lietuvos artrito asociacijos ilgametę finansininkę, garbingo Jubiliejaus progą.

*Miela Aldona,  
su pagarba žvelgiame į Jūsų nueitą gyvenimo kelią,  
dėkojame už gerumą ir rūpestį, kantrybę, supratimą ir  
meilės kupiną širdį.*

*Tegul Jūsų širdies šiluma, kurią dalinate kitiems,  
kaip atspindys sugrįžta ir šviečia Jums.*

*Mes linkim iš visos širdies*

*Su ugnele širdy toliau gyventi.*

*Nesakome, kad laimė lietus per kraštus,*

*Bet linkime- tebus jos tiek, kiek reikia.*

*Sveikatos, džiaugsmo ir sėkmės – turbūt,*

*Tai viskas, ko labiausiai žmogui reikia.*

LAA Tarybos vardu –  
prezidentė Ona Stefanija Telyčėnienė

## Pašauk mane

Nenoriu aš saulėlydžio  
raudono,  
Pilko šešėlio, nubėgančio  
taku.  
Ryto aušros išaustos mano  
dienos,  
Aš tokia pat, juokiuosi ar  
verkiu.

Tikiu, ateisi, lietumi ar  
saule,  
Paliesi plaukus ilgesiu  
rudens.  
Nejaus ražienu, mūsų  
kojos basos,  
O už ribų pavasaris plevens.

Šaukei vardu, be žodžių –  
jų nereikia,  
Jie tarsi stygos virpančios  
širdies.  
Paliks išblukęs baltas vėjo  
laiškas,  
Rudens kely, prigludęs ant  
peties...

\* \* \*

Išbėgsim –  
Ištisę rankas,  
Pro baltą obelų lietu –  
Į viltį –  
Virpančių paukštę,  
Nesurastą  
Ir netikėtą...

Tas nerimas –  
Sprogstantys medžiai –  
Mumyse –  
Patvino pasaulis...  
Atversime  
Didžiąją knygą-  
Sveikinsim žemę ir saulę...

## Nepastebėjau

Pavasaris į širdį tyliai  
beldžias  
Ir kužda – bėki pienu  
takeliu...

Jaunystė šaukia – aš skubu  
su vėju,  
Kol lūpomis prie pienu  
priglundu.

Atleiski, pamiršau pro  
laiko šydą,  
Nepastebėjau grumsto tarp  
gelsvų gėlių –  
Ir nesvarbu, ką skyrė man  
likimas,  
Sakau, gyvenime, sustoti  
negaliu...

## Brangiausi vardai

Sakau jums žodžius, niekam  
nesakytus,  
Laiminu kelią, kuriuo einat  
jūs –  
Ne obelėlė – mano mintys  
baltos,  
Tikėkite, tai aš – ne rudens  
dangus...

Praeitin mažos pėdos  
įmintos:  
Tolsta metai - pradingę  
laiškai,  
Man spindi kasdien jūsų  
akys,  
Rūkais gaubias brangiausi  
vardai...

Mes kaip medžio kamieno  
šakelės,  
Siūbuojame sau, bet kartu.  
Žalius šuolius su nerimu lydi  
Rami vienatvė – pavėsyje  
beržų...

## Pievų varsa

Nuo saulės bučinių  
blakstienos virpa,  
Svaigi taurė pavasario  
liepsnos –  
Nenoriu aš dienos pilkos,  
ledinės,  
Rytais braukiu saulytę nuo  
rasos...  
Priglundu aš prie ošiančio

berželio,  
Tie meilės žodžiai ištarti  
kadais –  
Maniau likimas,  
gal birželio vėjas  
Uždegęs širdį jau kitais  
vardais...

Vėjelis šluosto skruostus  
debesėlių,

Pievų varsa, žalių, žalių  
raidžių.  
Nesuklaidino šypsena ant  
lūpų,  
Jaunystės vėjus pralekiant  
girdžiu.

MARIJA BARAUSKIENĖ,  
Panevėžys

## MINIATIŪROS

\* \* \*

supasi,  
supasi žodžiai bebalsiai  
ant laiko stygų,  
ant vėjo arfų...

\* \* \*

šviesios vaikystės  
atminty –  
ar saulė šviečia, ar lietus  
gimtinėj mano  
vaiskus ir mėlynas  
dangus,  
ir pievos pilnos žydinčių gėlių,  
ir pempų klyksmo virš laukų  
pavasarij ankstyvą –  
gimtinėj mano...

\* \* \*

jau švinta,–  
naktis atvėrė langus  
dienai –  
atvėrė žemė dangui  
mintis savas ir svajones...

\* \* \*

nusilenkusi rytmečio  
rasai  
papašysiu gaivumo aš jos,  
ir vaivorykštės spindulio  
mažo  
dėl tavęs ir dėl mūsų  
dainos...

\* \* \*

laiminga aš lėkiau,  
ir šokau, dainavau,  
bet – netikėtai suklypau,  
užkliuvusi už savo  
senutės nuodėmės

\* \* \*

pasiklydau  
rėkiančio tyloj virš  
miesto gatvių  
ir išeit į pievas kelio  
nerandu,  
tad prašau tavęs,  
drauguži vėjau,  
tu atneški purienos žiedą  
ant alyvomis pražydusių  
savų sparnų.

\* \* \*

peržengė metai per  
slenkstį –  
nuėjo,  
nebesugrįš...  
pavasarij ievos žydėjo –  
palauki –  
ir vėl jos pražys...

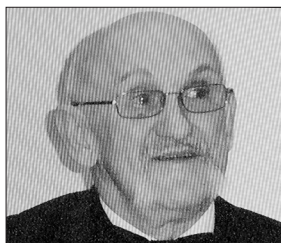
\* \* \*

Tik akimirkos blyksnis –  
tie ateinantys, bėgantys  
metai.  
Kur tu, laike, skubi,  
Kur kasdieną neši?...

\* \* \*

man saulės daug davei,  
melsvų ežerų parodei,  
mėnulio pilnatį prisnūdusi  
dugne ramiai  
į dangų pametėjai,  
kad šviestų man nakčia  
išklydusiai iš kelio,  
ar kai širdy delčia  
ir sielą skausmas gelia...

IRENA DRUSKYTĖ-  
ŽURUMSKIENĖ,  
Kaunas



**LEONAS MIKALAUSKAS**  
1944.02.10 - 2016.04.22

*Žmogaus gyvenimas tarsi upė – vingiuoja kalvomis, slėniais skuba ar ramiai teka į Amžinybės vandenyną.*

Bruno Ferrero

Netikėtai mirė ilgametis Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos Tarybos narys, pirmininkės pavaduotojas LEONAS MIKALAUSKAS (1944-2016). 2006 metais įstojęs į bendriją, Leonas aktyviai įsitraukė į darbą, nekreipdamas dėmesio į rimtus savo negalavimus. Jo nuoširdumą, toleranciją vertino visi bendrijos nariai. Skaudžią netekties valandą Leono šeimai ir artimiesiems reiškiamo nuoširdžią užuojautą.

Ilsėkis ramybėje, kolega Leonai. Tavo šviesus atminimas lieka mūsų širdyse.

*Kauno žmonių,  
sergančių artritu,  
bendrija,*

*Lietuvos artrito  
asociacijos bendraminčiai*

\* \* \*

*Mes ėjome gyvenime  
išvien*

*Net tris dešimtmečius  
kartu.*

*Nestigo kelyje bendram  
Ne tik džiaugsmų, bet ir  
vargų...*

*Pats Viešpats dvasia dosnia*

*Mums dovanojo meilę  
šiltą –*

*Lietuvio sąjungą su  
mergina ruse*

*Jis laimino per amžių visą.*

*Tą dieną tik jėga pikta*

*Aplinkui liūdesį pasėjo.*

*Mirtis greitesnė už mane –*

*Ašai pagelbėt negalėjau...*

*Draugai, bičiuliai, artimi*

*Tave ir gerbė, ir mylėjo,*

*Visad buvai didžiam būry...*

*Dabar su širdgėla gedėt  
atėję.*

*Šviesi Tavoji siela čia*

*Paukščiu virš mūsų*

*skrenda,*

*O Angelas,*

*palaimindamas ją*

*Dangaus kely, jau tiesia*

*ranką.*

*Žmona Galina*

2016.04.23

## TURINYS

### GYVENIMAS IR ARTRITAS

- Panaudosime finansavimą ir rėmėjų lėšas..... 2
- Liga neatėmė gyvenimo džiaugsmo..... 2

### KLUBUOSE IR BENDRIJOSE

- Rokiškio klubui „Artritas“ – 15 metų..... 3
- Biržų „Artrito“ klubo narius domino reabilitacijos paslaugų teikimas..... 4
- Miškas ne tik gaudžia: jis žavi ir gydo..... 5
- Būkime fiziškai aktyvūs ir sveiki..... 6
- Nori pakeisti gyvenimą – pasikeisk pats... 7
- Šaunu, kai šalia yra draugas..... 8
- Daina – žmogui, ne mėnuliui..... 8
- Prasingų darbų galia begalinė..... 9
- Visavertis bendravimas..... 10
- Misija – dalinti sielos šviesą..... 10

### VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA INFORMUOJA

- Kad endoprotezavimo netektų laukti keletus metų..... 11
- Apdraustiesiems privalomuoju sveikatos draudimu antrąkart mokėti už gydymą nereikia..... 12

### TEGUL SĄNARIAI TARNAUJA ILGAI

- Osteopatė: svarbiau rasti sveikatos šaltinį, o ne ligą..... 13
- Fibromialgija – lėtinis skausmas ir nuovargis..... 15
- Litozin kolagenas..... 16

### LAISVALAIKIUI

- Kaip išsirinkti medų?..... 17
- Kūryba ..... 18

## LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJOS KLUBŲ IR BENDRIJŲ ADRESAI

### LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA

Santariškių g.5-217, LT-08457 Vilnius  
El. p.: artritas.laa@gmail.com; www.arthritis.lt  
Prezidentė Ona Stefanija Telyčėnienė  
Mob. 8 675 28089

Medicinos vadovė – viceprezidentė  
prof. dr. Jolanta Dadonienė  
Tel. d.(8 5) 2501737  
Prezidentės padėjėjas - Euler/Pare vykdomojo  
komiteto narys Kristijonas Mazūras  
Mob. 8 686 78787  
El. p.: kristijonas@eln.lt  
Aldona Liutkuvienė, mob. 8 698 12658

### „ARTRITO“ BENDRIJA

Viršuliškių g. 79-3, LT-05118 Vilnius  
El. p.: Vilniaus.artrito.bendrija@gmail.com  
El. p. aldona.rutkauskienė@gmail.com  
Pirmininkė Aldona Rutkauskienė  
Tel. (8-5) 2 413 360, mob.8 601 42489  
Medicinos vadovė Zita Juškienė  
Mob. 8 611 53191

### KAUNO ŽMONIŲ, SERGANČIŲ ARTRITU, BENDRIJA

Pietų g. 31-28, LT-51311 Kaunas  
El.p. elvyra888@gmail.com  
Pirmininkė Aldona Palionienė  
Tel. (8 37) 335194, mob. 8 622 83649  
Medicinos vadovė Loretą 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  
Mob. 8 684 06281

### KLAIPĖDOS m. BENDRIJA „ARTRITAS“

LT-93197 Klaipėda  
Laiškams – Naikupės g. 8-1  
Pirmininkė Sigita Kurmelienė  
Mob. 8 683 21294  
El. p.: sigitarubeziute@gmail.com

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“

Taikos g. 9-52, LT-42001 Rokiškis  
Pirmininkė Albina Bražiūnienė  
Tel. mob. 8 606 76259  
El. p. rokiskisartritas@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. dr. Jolanta Dadonienė, dr. Rūta Sargautytė, Aldona Palionienė, Zita Vlaščenko, Ramutė Udrakienė, Irena Gaidamavičienė  
Redakcijos adresas: Lietuvos artrito asociacija, Santariškių g. 5-217, LT- 084557 Vilnius, mob. 8 675 28089, www.arthritis.lt, el. p. 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 makuoja Asociacija žurnalas "Sveikatos mokslai".