



ISSN 2029-6215

artritas

LIETUVOS
ARTRITO
ASOCIACIJA

2016 m. gruodis

Nr.36(37)

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

Mieļai,

pasitinkant Didžiausias metų šventes, lai visus Mus sujungia Bendrumo, Vienybės jausmas, lydėstantis kiekvieną išaušusią šių ir ateinančių naujų metų dieną. Nesiliaukime tikėję, nes tik Tikėjimas ir Pastikėjimas yra jėga, išširdantį mus skiriančias sienas.

Šv. Kalėdų ir artėjančių Naujųjų metų proga linkiu iš naujo ir dar kartą atvesti didžiausią mus visus vienijančią dovaną – Gyvenimą. Sankime jį saujomis, nepamirškime pasidalinti savo brangių laiku su šalia esančiais žmonėmis, dovanokime padėsinančius žvilgsnius, šypsenas, žodžius – tai vertingiausia, ką galime duoti vieni kitiems.

Kiekvieno Jūsų širdis tepastiekia Tikėjimas, Viltis ir Meilė.



Neįgalųjų reikalų departamento prie
 Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos
 direktorė

Asta Kandravičienė

Minime Pasaulinę artrito dieną

Spalio 12-oji minima kaip Pasaulinė artrito diena. **Pasaulio sveikatos organizacija ir įvairių šalių specialistai – reumatologai, ortopedai, chirurgai-traumatologai, pediatrai, imunologai ir kt. – bei jų profesinės draugijos ragina atkreipti dėmesį į lėtinių reumatinių ir kaulų bei raumenų sistemos ligų grupę, kuriai būdingas itin žemas mirtingumo lygis, bet kuri pasižymi aukštu sergamumu bei neįgalumo lygiu ir sukelia ilgalaikius, lėtinius skausmus, kurie labai pablogina žmogaus gyvenimo kokybę, sutrikdo normalų judėjimą bei apsitarnavimą.**

Spalio 12-oji kaip Pasaulinė artrito diena buvo pradėta minėti 1996 m. Tarptautinės artrito ir reumato asociacijos (angl. *Arthritis and Rheumatism International* – ARI) iniciatyva. Su Tarptautine artrito ir reumato asociacija glaudžiai bendradarbiauja Europos Sąjungos lyga prieš reumatą (angl. *European League Against Rheumatism* – EULAR), kuri atstovauja 4 skirtingų tipų institucijoms: mokslinėms draugijoms, žmonių, sergančių artritu bei reumatu, nacionalinėms organizacijoms, sveikatos apsaugos specialistų draugijoms ir asocijuotiesiems nariams (kurie remia organizacijos veiklą finansiškai) iš

įvairių Europos Sąjungos valstybių.

2016 metų Pasaulinės artrito dienos tema yra „Viskas Jūsų rankose: imkitės veiksmų“. Jos tikslas – paskatinti žmones, sergančius reumatinėmis ir kaulų bei raumenų sistemos ligomis, kartu su įvairių sričių gydytojais bei slaugytojais, mokslininkais, sveikatos apsaugos politikos formuotojais ir plačiąja visuomene išnaudoti kiekvieną galimybę imtis konkrečių veiksmų ir pagerinti sergančiųjų gyvenimo kokybę. Norintieji daugiau sužinoti, kaip atskiri asmenys ar organizacijos gali prisidėti prie šios pasaulinės dienos paminėjimo, gali pasidomėti EULAR interneto svetainėje <http://worldarthritisdaily.org/get-involved>.

Trumpai apžvelkime gausią mokslinę literatūrą, skirtą reumatinėms ir kaulų bei raumenų sistemos ligoms. Šios susirgimų grupės svarbą rodo tokie faktai: 30–40 proc. visų žmonių jaučia tam tikrus raumenų ir kaulų ligų požymius, o dėl šių ligų kenčia gerokai per 120 mln. Europos gyventojų.

Kaulų ir sąnarių pažeidimai yra dažniausia ilgalaikio skausmo bei fizinės negalios priežastis, kuri visame pasaulyje kasmet paveikia šimtus milijonų žmo-

nių. Pagal paplitimą judamojo aparato ligos yra trečioje vietoje tarp visų ligų, t. y. apie 24 proc. viso pasaulio gyventojų turi pažeistą griaučių ir raumenų sistemą. Daugiau nei pusė Jungtinių Amerikos Valstijų (JAV) pagyvenusių asmenų kenčia sąnarių skausmus, 21 proc. suaugusių JAV gyventojų yra diagnozuotos artropatijos. JAV artritas yra dažniausia nedarbingumo priežastis. Ispanijoje kelio sąnario osteoartritu serga apie 10 proc. gyventojų, rankos osteoartritu – apie 6 proc., fibromialgija – apie 2,4 proc. gyventojų. O Vokietijoje per metus dėl reumatinių ir judamojo aparato ligų susidaro 50–60 milijonų nedarbo dienų.

Lietuvoje 2015 metais artropatijų paplitimas tarp vaikų (0–17 metų amžiaus) sudarė 50,6 atvejo, tenkančio 1000 gyventojų, o tarp suaugusiųjų – 81,8 atvejo 1000 gyventojų. 2005 metais artropatijų paplitimas atitinkamai buvo 31,4 ir 51,5 atvejo, tenkančio 1000 gyventojų. Taigi, sergamumo šiomis ligomis skaičiai tikrai įspūdingi. Realūs sergamumo skaičiai gali būti didesni, nes ne visi susirgimai yra diagnozuojami ir ne visi pacientai kreipiasi į specialistus.

Pagal dabar galiojančią TLK-10 AM klasifikaciją, artropatijoms (infekcinėms ir neinfekcinėms) priskiriamos 4 didelės susirgimų grupės: infekcinės artropatijos (pavyzdžiui, pūlingos, įvairių sukėlėjų sukeltos ar poinfekcinės artropatijos ir kt.), uždegiminės poliartropatijos (pavyzdžiui, reumatoidinis artritas ar reumatoidinis vaskulitas, psoriaziniai artritai, jaunatvinis arba juvenilinis artritas, ankilozinis spondilitas, podagra, trauminiai artritai ir kt.), artrozė arba osteoartritas (poliartrozė, koksartrozė, gonartrozė ir kt.) ir kitos sąnarių ir kaulų ligos (osteoporozė, įvairios įgytos sąnarių deformacijos, sąnarių nestabilumas, kai kurios stuburo degeneracinės ligos ir kt.). Visas jas sąlygiškai galima būtų suskirstyti į dvi pagrindines grupes – uždegimines ir neuždegimines (degeneracines) ligas.

Laipsniškai ilgėjant vidutinei gyvenimo trukmei ir daugėjant pagyvenusių bei senų žmonių, neišvengiamai augs ir išlaidos, susijusios su reumatinių 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.

Degeneracinės sąnarių ligos dažniausiai (bet nebūtinai) atsiranda su amžiumi ir tam reikšmingą įtaką daro jungiamajame audinyje vykstantys senėjimo procesai, didelis bei ilgai trunkantis fizinis krūvis, didelis kū-

no svoris ir kiti veiksniai. Dažniausiai pasitaikanti tokio pobūdžio liga yra **osteoartritas**, dar vadinamas **deformuojančia osteoartroze, poliartroze, degeneracine sąnarių liga ir pan.** Trumpai supažindinsime su šiuo dažniausiai pasitaikančiu lėtiniu susirgimu, jo klinika, etiologija, diagnostika bei bendrais prevencijos principais.

Kai kurių autorių nuomone, artritas ir artrozė – tai skirtingos diagnozės, nors labai artimos savo klinika ir patologiniais procesais, vykstančiais sąnariuose. Artritas apibūdinamas kaip pirminė vieno ar kelių sąnarių uždegiminė būklė, su galimu antriniu jungiamojo audinio pažeidimu, o artrozė – tai pirminis sąnarius paviršius dengiančios kremzlės matricos (sudaryto daugiausia iš II tipo kolageno bei proteoglikanų) degeneracinis procesas, laipsniškai, ne per vienerius metus pažeidžiantis kremzlę, jos atsinaujinimo galimybę bei funkciją, o dar vėliau ir kaulą su galimu antriniu sąnario komponentų uždegimu.

Dėl skirtingų priežasčių, kurios sukelia pokyčius sąnariuose, skiriamas pirminis ir antrinis osteoartritas (artrozė):

Pirminis osteoartritas – kai nėra vienos aiškios, žinomos sąnario pokyčių priežasties arba jos neįmanoma nustatyti. Apibūdinamas kaip pagyvenusių ir senų žmonių liga, atsirandanti dėl organizmo senėjimo procesų ir sąnario kremzlės degeneracinių pokyčių viename ar keliuose sąnariuose (ypač didžiausią apkrovimą patiriančiuose).

Antrinis osteoartritas išsivysto dėl konkrečių žinomų veiksnių: traumų, menisko sužeidimų, buvusios sąnario operacijos, blogai ar netaisyklingai sugijusių kaulų lūžių, po itin ilgo nejudrumo (sergant sunkia liga ar ilgai dėvint imobilizuojantį įtvarą), didelės ir ilgai trunkančios sąnario mechaninės apkrovos, nutukimo, po infekcijos ir pan. Antrinis osteoartritas taip pat išsivysto esant įgimtai sąnarių kremzlių patologijai. Tokiu atveju jis vystosi gana jauname amžiuje. Antrinis osteoartritas taip pat gali vystytis sergant cukriniu diabetu, kai kuriais skydliaukės ir retomis ligomis (akromegalija, alkaptonurija, Pageto liga ir kt.) ar esant tam tikriems riebalų apykaitos sutrikimams.

Klinika

Osteoartritas iš pradžių pasireiškia sąnario skausmumu, ypač intensyvaus fizinio krūvio metu arba po jo, nedideliu judesių ribotumu, nežymiu vieno ar kelių sąnarių rytiniu sustingimu, vėliau – sąnario traškėjimu judinant. Vėliau sąnaryje gali atsirasti įvairaus laipsnio vietinis

uždegimas ir pradėti kauptis skystis, sąnarys gali patinti, parausti ir net pakilti jo temperatūra, o per ilgą laiką gali išsivystyti matomos sąnario deformacijos. Vienas iš dažnai pasitaikančių požymių yra būtent sąnario sustingimas iš ryto arba ramybės būsenoje, kuris trunka trumpai ir greitai praeina (maždaug po 15–30 min.). Nesant skausmo pacientas į šį simptomą gali nekreipti dėmesio.

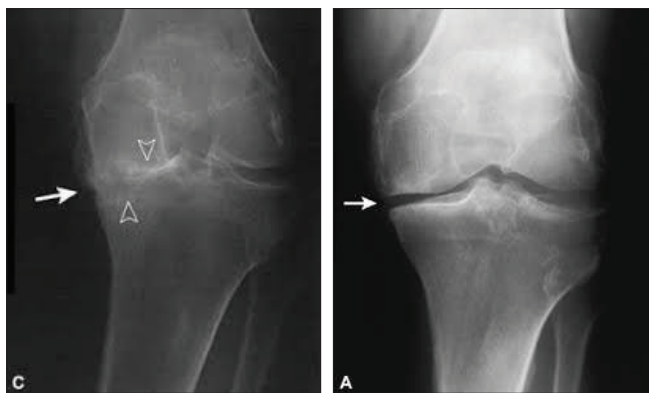
Nors liga iš pradžių pasireiškia labai menkais simptomais (arba jų visiškai nebūna), palaipsniui išsivysto ne tik sąnarių kremzlės pakitimai, reikšmingai sumažėja tarpas tarp sąnarinio paviršių, bet ir kartais atsiranda pokremzlinių cistų bei susidaro kaulinės išaugos – osteofitai. Visi šie pakitimai matomi rentgeno nuotraukose ir naudojami diagnozei patvirtinti (1 pav.).

Liga gali pažeisti bet kurį sąnarį, tačiau dažniausiai nukenčia stuburo slankstelių smulkūs sąnariai, kelių (gonartrozė), klubų (koksartrozė), čiurnos ir plaštakų sąnariai.

Etiologija

Ligos atsiradimą lemia 3 skirtingos veiksnių grupės: fiziniai, genetiniai ir biocheminiai veiksniai. Kadangi osteoartritas yra lėtinė polietiologinė liga, tai ir ją sukeliančių veiksnių yra daug ir labai sudėtinga nustatyti, kuris jų yra svarbiausias:

1. Vyresnis amžius. Dažniausiai osteoartritas pasireiškia apie 40–50 gyvenimo metus ir su kiekvienu dešimtmečiu ženkliai padaugėja juo sergančiųjų. Bet vyresnis amžius nebūtinai turi būti tas veiksnys, dėl kurio susergama osteoartritu – lemiama įtaką turi judamojo ir atramos aparato sistemos pokyčiai. Kai kuriuose moksliniuose straipsniuose teigiama, kad vyresniems nei 65 metų žmonėms osteoartritas rentgenologiškai diagnozuojamas nuo 50 iki 90 proc. atvejų.



1 paveikslas. Kelio sąnario rentgeno nuotraukos: dešinėje sveikas sąnarys, o kairėje su ryškiais pakitimais, išsivysčiusiais dėl kelio sąnario osteoartrito (pagal Salaffi et al., 2003) [20].

2. Lytis. Iki 50 metų amžiaus osteoartritas kiek dažnesnis vyrams, bet vėliau juo dažniau serga moterys. Vyresnio amžiaus moterų, kurios daugiausiai serga rankų, kelių ir klubų osteoartritu, yra daugiau nei to paties amžiaus vyrų, sergančių osteoartritu. Moterims taip pat būdingesnis daugiau sąnarių apimantis osteoartritas nei vyrams.

3. Paveldimumas. Nustatyta, kad pacientų, kuriems buvo protezuotas klubas ar kelis dėl osteoartrito, broliai arba seserys turi daug didesnę riziką susirgti osteoartritu: maždaug penkis kartus dažniau klubo ir tris kartus dažniau kelio sąnario osteoartritu.

4. Įvairios sąnario traumos (lūžis, išnirimas, raiščių plyšimai, pakartotinės traumos, įvairūs potrauminiai uždegimai su liekamaisiais reiškiniais ir pan.).

5. Nutukimas. Jis nulemia nuolatinį kojų sąnariams tenkantį didelį krūvį, kuris pagreitina hialininės kremzlės susidėvėjimą. Kai kurie moksliniai straipsniai pabrėžia tiesioginę kojų sąnarių osteoartrito priklausomybę nuo didelio kūno masės indekso (KMI).

6. Įgimti ar įgyti sąnario struktūrų pažeidimai (sąnario nestabilumas, meniskų pažeidimas, įgimtas šlaunikaulio išnirimas ir kt.).

7. Medžiagų apykaitos ir endokrininės ligos (pavyzdžiui, cukrinis diabetas).

8. Kai kurios kaulų ligos.

9. Didelis lytinių hormonų lygio svyravimas.

10. Didelio laipsnio raumenų silpnumas.

11. Intensyvus ar ilgai trunkantis fizinis darbas ir sportas.

Tiems, kam tenka dažnai lenktis, dirbti ankštose patalpose, daug kartų atlikinėti tuos pačius ir ypač nepatogius judesius, kiloti didelius svorius, dažniau vystosi kelio sąnario ar stuburo osteoartritas (pavyzdžiui, siuvėjams, dažytojams, kirpėjams, žemės ūkio darbininkams ir pan.). Profesionalūs sportininkai (futbolininkai, regbio žaidėjai, lauko tenisininkai, slidininkai ir kt.) taip pat reikšmingai dažniau serga osteoartritu.

Ligos pradžia dažniausiai sunkiai pastebima ir nenustatoma. Todėl dažniausiai pacientas tiksliai negali pasakyti, kada prasidėjo liga, kada jis pajuto pirmuosius simptomus. Svarbiausias simptomas ligos pradžioje yra bukas sąnarių ar vieno sąnario skausmas, atsirandantis didesnio fizinio krūvio metu arba po jo, kuris gali labai greitai praeiti pailsėjęs ar pasitėpus tepalu nuo uždegi-

mo. Ligai progresuojant skausmas stiprėja, jis vis dažniau gali varginti ir ramybės būsenoje.

Diagnostika

Dažniausiai ligoniai, pajutę nedidelį skausmą, diskomfortą ar sąnario sustingimą judesio metu, neskuaba kreiptis į gydytoją. Jie patys perka įvairius nereceptinius medikamentus (dažniausiai tepalus) ar maisto papildus (kurių teigiamo poveikio dažniausiai nepatvirtina jokie nepriklausomi moksliniai tyrimai), gydos įvairiausiais „liaudiškais“ metodais. Į gydytojus paprastai kreipiamasi tik tada, kai skausmas pradeda trikdyti įprastą kasdienę veiklą, atsiranda sąnario sustingimas, patinimas ar kitas simptomų derinys.

Jokių specifinių tyrimų osteoartritui diagnozuoti nėra. Dažniausiai diagnozė nustatoma pagal vyraujančius klinikinius simptomus bei rentgenologinio ir kitų tyrimų rezultatus (ultragarsinio tyrimo, kompiuterinės tomografijos ar magnetinio rezonanso).

Prevencija

Kadangi osteoartritas yra lėtinė polietiologinė liga ir ją sukeliančių veiksnių yra daug, todėl jokios specifinės ir visiems tinkančios prevencijos nėra. Svarbiausia prevencija yra jau žinomų rizikos veiksnių vengimas: normalaus kūno svorio palaikymas, sąnarių, raiščių, sausgyslių ir kt. traumų vengimas, reguliarus fizinis aktyvumas (aerobiniai ir jėgos pratimai ar kita veikla), itin didelių fizinių krūvių darbe ir sporte vengimas (ypač sunkių objektų kilojimo, nešiojimo, stumdymo ir kt.), fiziškai sunkių darbinių procesų mechanizavimas ir automatizavimas ir pan.

Mokslinių straipsnių apžvalgą pagal užsienio ir Lietuvos literatūrą parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus vedėjo pavaduotojas REMIGIJUS ZUMERAS

EULAR konferencija: „Lėtinių ligų naštos darbo vietose mažinimas – nauja geresnių darbo sąlygų ir lėtinėmis ligomis sergančių žmonių išsaugojimo darbo vietoje politika“

Kaip ir kasmet, EULAR konferencija „Lėtinių ligų naštos darbo vietose mažinimas“ vyko š.m. spalio mėnesį Briuselyje, Pasaulinės artrito dienos proga. Konferencijos tikslas – prisidėti prie šiuo metu vykstančio ES įstatymų ir politikos, susijusios su sveikata ir darbų sauga, peržiūrėjimo.

Reumatinės ir raumenų bei skeleto sistemos ligos yra dažniausiai pasitaikančios ir labiausiai apsunkinančios darbingumą ligos, vienos pagrindinių darbo praradimo, nedarbingumo ar ankstyvo išėjimo į pensiją priežasčių. Europos Sąjungoje su šiomis ligomis susiduria 120 mln. žmonių, t.y. kas ketvirtas ES gyventojas. Dar daugiau, reumatinės ligos yra labiausiai paplitusios profesinės ligos, sudarančios 38 % visų profesinių ligų, jos taip pat yra didžiausia neįgalumo priežastis Europoje, sąly-

gojančios 29 % neįgalumo atvejų.

Šiuo renginiu buvo siekiama suburti pacientų bendruomenę, politikus ir kitas susijusias šalis, kad visi kartu galėtų pateikti rekomendacijas, kaip geriau išvengti reumatinėlių ir raumenų bei skeleto sistemos ligų darbo vietoje bei kaip šiomis ligomis sergančius žmones išlaikyti darbe.

Konferencija vyko vieną dieną (spalio 12 d.), rytinėje sesijoje buvo skaitomi pranešimai aktualiomis temomis, popietinėje sesijoje dalyviai išsiskirstė į tris darbo grupes, kuriose vyko diskusijos. Kiekviena darbo grupė diskutavo viena iš šių temų: „Įvairių laipsnių reumatinėlių ligų prevencija darbo vietoje: kokie reikalingi įstatymai ir politinės iniciatyvos?“, „Reumatinės ligos darbo vietoje: kaip sudaryti geresnes sąlygas sveikatos specialistų prieinamumui?“, „Kaip padėti žmonėms, sergantiems reumatinėmis ligomis, išlikti darbingiems bei padėti sugrįžti į darbą po nedarbingumo?“

EULAR organizacija pakvietė Europos komisiją iki 2016 m. pabaigos pateikti įstatyminius pasiūlymus, kurie pagerintų darbo sąlygas ir numatytų įsipareigojimus pritaikyti darbo vietas žmonėms, sergantiems reumatinėmis ir raumenų bei skeleto sistemos ir kitomis lėtinėmis ligomis. Konferencijos metu išsakytas susirūpinimas, kad darbo sąlygų standartai vis labiau supaprastinami argumentuojant biurokratinių kliūčių mažinimu, tačiau žmonių, sergančių reumatinėmis ir kt. lėtinėmis ligomis atžvilgiu tai tik pablogina situaciją.

EULAR prezidento Gerdo Burmesterio žodžiais tariant, „Kartais egzistuoja neteisinga prielaida, kad sveikatos ir darbo saugos įstatymas yra verslo suvaržymas ar biurokratija. Mes raginame Europos komisiją nesivadovauti šia prielaida. Labai svarbu, kad nauji įstatyminiai pasiūlymai pagerintų, o ne pablogintų darbo sąlygas“.

Akivaizdu, kad geresni sveikatos ir saugumo įstatymų reikalavimai iš tiesų pagerintų verslo perspektyvas bei ekonomikos rodiklius apskritai. Štai pvz. vien tik Vokietijoje bendri darbingumo praradimo, sąlygoto reumatinių ligų, nuostoliai sudarė 8,5 mlrd. eurų, kas yra apie 0,4 % Vokietijos BVP (bendro vidaus produkto).

Pacientų bendruomenei konferencija dar kartą patvirtino, kad esami sveikatos ir darbų saugos įstatymai bei politika nepakankamai apima visų sričių. Jie turi būti išplėtoti ir sugriežtinti, ypač tokiais klausimais kaip dar-

buotojų laikysena darbo vietoje, judesių pasikartojimas ir tempas, stovėjimo trukmė. Ypatingai svarbu, kad darbo sąlygų gerinimas būtų reglamentuotas įstatymiškai ir kad šios priemonės leistų reumatinėmis ligomis sergantiems žmonėms išlikti darbe, taip pat grįžti į darbą po gydymo ar nedarbingumo.

Parengė

KRISTIJONAS MAZŪRAS

LAA atstovas, EULAR/PARE tarybos narys

EULAR/PARE informuoja

Nauji tarybos nariai

2016 m. rugsėjo 3 – 4 d. Ciuriche vyko metinis PARE tarybos posėdis, kurio metu buvo pristatyti du nauji nariai – Polina Pčelnikova (Rusija) ir Kristijonas Mazūras (Lietuva). PARE tarybos nariai išrinkti dvejų metų kadencijai. Šiuo metu PARE tarybą sudaro 9 nariai: pirmininkas Dieter Wiek (Vokietija), Petra Balazova (Slovakija), atstovaujanti dukterinę jaunimo organizaciją Young PARE, Boryana Boteva (Bulgarija), Nele Caeyers (Belgija), Marios Kouloumas (Kipras) EULAR viceprezidentas, atstovaujantis PARE, Elsa Mateus (Portugalija), Dora Papastavrou (Graikija) bei minėti du naujai prisijungę nariai.

Pasaulinė artrito diena Lietuvos artrito asociacijoje

Pasaulinę artrito dieną sergantieji buriasi norėdami išsakyti kasdienius išgyvenimus, susietus su artritu ir tikėdamiesi pagalbos ne tik iš valstybinių institucijų, bet ir šeimos bei draugų.

Lietuvos artrito asociacija šiais metais spalio 12 dieną organizavo Pasaulinei artrito dienai skirtą konferenciją Vilniuje, Inovatyvios medicinos centro konferencijų salėje, sukvietus per 200 dalyvių iš regioninių artrito organizacijų, VLK atstovus, NRD prie SADM atstovus, gydytojus reumatologus, netradicinės medicinos bei kitų pacientų organizacijų atstovus, 5 savanorius, partnerius ir asociacijos draugus.

Konferencijos globėjas, IMC direktorius prof. habil. dr. Algirdas Venalis visomis išgalėmis prisidėjo prie konferencijos: papasakojo apie IMC – mokslo ir žinių centrą – neatskiriamą Lietuvos reumatologijos dalį; su prof.

dr. Jolanta Dadoniene, LAA medicinos vadove, aplankė IMC muziejų, susipažinome su reumatologijos istorija Lietuvoje.

Konferencijos tema „Imkime veikti, viskas mūsų rankose“ – tai raginimas atkreipti dėmesį į lėtinių reumatinių ir kaulų bei raumenų sistemos ligų grupę, kuriai būdingas itin žemas mirtingumo lygis, bet kuri pasižymi aukštu sergamumo bei neįgalumo lygiu ir sukelia ilgalaikius lėtinius skausmus, kurie pablogina žmogaus gyvenimo kokybę, sutrikdo normalų judėjimą bei apsitarnavimą. Konferencijos tikslas – paskatinti sergančiuosius šiomis ligomis kartu su gydytojais, slaugytojais, mokslininkais, sveikatos bei socialinės apsaugos politikos formuotojais ir visuomene išnaudoti kiekvieną galimybę, imtis konkrečių veiksmų ir pagerinti sergančiųjų gyvenimo kokybę.

Vienas iš svarbesnių pranešėjų tikslų – supažindinti su medikamentinėmis naujovėmis bei natūraliais gydymo metodais sergant sąnarių ligomis. Apie psoriazinį artritą – kompleksinę, savalaikę, individualizuotą pagalbą (pasaulinės naujienos ir padėtis Lietuvoje) mus supažindino prof. Irena Butrimienė. VLK atstovė Lina Reinartienė pranešime „Sąnarių uždegiminių ligų gydymas biologine terapija - šiandienos aktualijos“ akcentavo referentinės biologinės terapijos vaistus ir naujų biologikų panašių vaistų ateitį Lietuvoje, kurių skyrimas gydymui leistų sumažinti gydymo išlaidas ir reumatinėmis ligomis sergantiems asmenims veiksminga biologinė terapija būtų prieinamesnė. Med. dr. Virginija T. Gudavičienė atvyko iš Kauno, kad galėtų mums pasiūlyti natūralius gydymo metodus sergant sąnarių ligomis. Žinių daug, klausimų taip pat, bet mūsų sąnariai jau norėjo judėsio ir neįgaliųjų reabilitologas Dovydas Vaičėnas su muzikine ir judesio programa mus pakvietė mankštintis, o po aktyvios mankštos susirinkome prie pietų stalo. Papietavę, trumpai pabendravę vėl rinkomės į salę, nes LAA taryboje buvome nutarę, kad vietoj muzikinės programos pakalbėsime apie mūsų bendruomenės veiklas, pasiekimus, o gal ir nusivylimus. Susirinko visos asociacijos narės, išskyrus Tauragės bendriją „Žingsnis“ dalyvius, kurie dėl ilgos varginančios kelionės anksčiau išvyko iš konferencijos. Likusios bendrijos pristatė 2016 m. veiklas bei sumanymus.

Metai buvo turtingi bendrijų jubiliejais: Klaipėdos artritui - 20 metų, Alytaus, Kauno ir Rokiškio klubams po 15 metų. Klubai aktyvūs, vadovai sumanūs, bendruomenės nariai žingeidūs ir draugiški. Už nenuilstamą ir prasmingą veiklą šioms organizacijoms LAA įteikė Padėkos raštus ir palinkėjo toliau bendrauti, vienyti jaunus ir vyresnio amžiaus asmenis, sergančius sąnarių ligomis. Bendrystė – tai jėga, didžiausia parama gyvenime. Ši parama tai jaukus, šiltas jausmas, kuris padeda suvokti, kad esi reikalingas.

Konferencijos metu parodyta videojuosta apie LAA ir jos narių veiklą, stovyklos fragmentus. Esu labai dėkinga Nijolei Abramavičienei – Kauno bendrijos narei už videojuostos sukūrimą.

Konferencijos svečiai buvo nustebinti sergančiųjų išradingumu ir aktyvumu.

Kviečiu grįžusius iš konferencijos tęsti PAD renginius savo organizacijose.

PAD konferencijos pagrindinis rėmėjas Neįgaliųjų reikalų departamentas prie SADM.

Nuoširdžiai dėkoju konferencijos dalyviams, svečiams, partneriams, rėmėjams ir draugams.

Pasaulinė artrito diena – tai slenkstis į Naujuosius metus. Pasitikime Naujuosius su Meile, Tikėjimu ir Viltimi.

ONA STEFANIJA TELYČENIENĖ
LAA prezidentė

Nauja iniciatyva

Nauja EULAR PARE iniciatyva – dalintis patirtimi tarp organizacijų, pasitelkiant šiuolaikines technologijas. Nuo šiol, kas 3-4 mėnesius viena iš šalių narių surengs „webinar'ą“ – internetinį seminarą, kurio metu pristatys įvairias savo veiklas. Idėja tokia: organizacijos, turinčios daugiau resursų ir ilgametę patirtį, galėtų ja pasidalinti su kitomis narėmis.

Pirmasis internetinis seminaras vyko š.m. lapkričio 25 d., jį vedė Maria Ekroth, EULAR PARE narė iš Suomijos „Suomen REumaliitto“ prezidentė.

Viena iš seminaro temų – renginys „Įnešk gyvenimui džiaugsmo“, skirtas šeimoms su vaikais, sergančiais jaunatviniu artritu.

Maria Ekroth papasakojo, kaip šis renginys buvo organizuotas: renkamos lėšos ledo ritulio rungtynių me-

tu; į pagalbą pasitelkti universiteto studentai, studijuojantys renginių organizavimą; renginys reklamuojamas socialiniuose tinkluose, svetainėje, plakatuose ir pan.; pritraukiami rėmėjai (nedidelėmis dovanomis, užkandžiais ir kt.); organizuojamos įvairios veiklos ir užsiėmimai renginio dieną.

Renginys „Įnešk gyvenimui džiaugsmo“ pritraukė per 1000 dalyvių, jis buvo pripažintas vienu iš trijų geriausių renginių 2015 metais Suomijoje. Suomų patirtis parodė, kad tokiam renginiui organizuoti nereikia didelių resursų, pakanka užsidegimo, noro ir šiek tiek kūrybiškumo.

Internetinio seminaro trukmė apie 1 val. Seminaras buvo įrašomas, su jo įrašu ir medžiaga galima susipažinti internete. Norintys jį pamatyti ar dalyvauti būsimuose seminaruose, prašome susisiekti su Lietuvos artrito asociacija elektroniniu paštu: artritas.laa@gmail.com, jums bus išsiųsta nuoroda su instrukcija, kaip tą padaryti. Seminarai vyksta ir jų medžiaga pateikiama anglų kalba.

Pamiršti ligą padeda ir bičių dūzgimas

Rokiškio rajone, vienkiemyje netoli Sartų ežero įsikūrusiai Reginai Žilinskienei – 57-eri. Didesnę pusę gyvenimo moteris nugyveno su nedžiuginančia reumatoidinio artrito diagnoze. Galbūt dažnam tai prilygtų aktyvaus ir pilnaverčio gyvenimo pabaigai, tačiau tik ne poniai Reginai. „Bitute“ likimo brolių ir seserų vadinama rokiškietė pasirūpina ir savimi, ir žymiai sunikau sergančiais kraštiečiais.

LIGĄ IŠPROVOKAVO DRĖGMĖ IR ŠALTIS

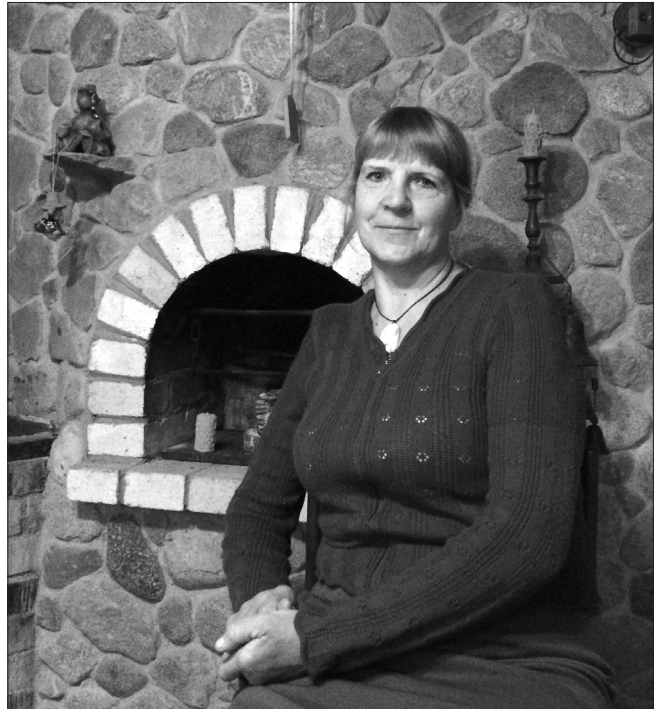
Aktyvi Rokiškio rajono klubo „Artritas“ narė R. Žilinskienė gyvena gimtajame vienkiemyje prie Kriaunų. „Man reikia erdvės, gamtos, džiaugiuosi, kad pavyko išsaugoti savo tėviškę, man joje labai gera,“ – pasakojimą apie save pradeda moteris.

Paprašyta papasakoti, kada pajuto pirmuosius reumatoidinio artrito simptomus, ponija Regina prisimena prieš 35 metus nusprendusi įsidarbinti įmonėje „Rokiškio sūris“, fermentinių sūrų gamyboje. „Kadangi šiame padalinyje buvo mokami didesni atlyginimai, susigundžiau, – pasakoja R. Žilinskienė. – Tačiau dirbti reikėjo nuolatinėje drėgmėje, tad jau po pusės metų pradėjo skaudėti smulkiuosius sąnarius“. Gydytojai, į kuriuos kreipėsi tuomet dar nė 30 metų neturinti moteris, ne tik skyrė gydymą, bet ir patarė keisti darbą: „Nepaklausiau jų, dirbau dar apie 10 metų. Tiesa, gydžiausi, tačiau ligos gydymas nestabdė, tik prislopino“.

„Galima sakyti, pripratau, susigyvenau. Tada darbe patyriau traumą ir perėjau į sandėlį, – pasakoja ponija Regina. – Sandėlyje nors sausiau, bet šalta“. Liga ir toliau progresavo, nuo smulkiųjų sąnarių perėjo į stambiuosius. R. Žilinskienė skaičiuoja, kad reumatoidiniu artritu serga jau 35 metus. Per tiek metų liga deformavo ir kelių bei klubų sąnarius. Medikai moteriai net pataria stoti į eilę sąnarių keitimo operacijoms, tačiau ji neskuaba. „Gyvenu labai aktyviai. Nors jau apie 15 metų turiu neįgalumą ir nedirbu, tačiau rankų sudėjusi nesėdžiu“, – pasakoja rokiškietė. Kitaip ir būti negali, nes reumatoidinis artritas – tai liga, dėl kurios sergančiojo judesiai tampa riboti, ilgiau užsibuvus vienoje padėtyje sąnarius tarsi sukausto. Pasak ponios Reginos, ypač sunku naktį, kai sąnarių skausmas ir sustingimas išblaško miegą ir prie kitų negalavimų prisideda ir nemiga.

NIŪRIAS MINTIS VEJA ŠALIN

„Matau, kaip liga pažeidžia už mane vyresnių žmonių sąnarius, ir man baisu. Tai sunki ir nepagydoma liga, – guodžiasi R. Žilinskienė. – Tenka vartoti stiprius cheminius vaistus, kurie turi įvairių šalutinių poveikių. Jie reumatoidinio artrito simptomus prislopina, bet pažeidžia kitus organus“.



Regina Žilinskienė

džia kitus organus“.

Tačiau retkarčiais užplūstančias juodas mintis ponija Regina skuba vyti šalin. Net negalvodama pasiduoti ligai, ji stengiasi kuo daugiau judėti. Kiekvienais metais R. Žilinskienė pasinaudoja jai suteikiama galimybe gauti reabilitacinį gydymą „Rokiškio sūrio“ profilaktoriuje – lanko povandeninius masažus, šarko dušo procedūras. Anot jos, po to sąnariai visuomet tampa lankstesni, todėl šios procedūros labai pagerina gyvenimo kokybę. Jaunystėje maudynes Sartų ežere be galo mėgusi ponija Regina šiandien šaltame vandenyje maudytis nebegali. Tačiau radusi progą mielai važiuoja į Anykščius, kur plaukioja baseine.

Vienkiemyje viena gyvenanti R. Žilinskienė pati puoselėja maždaug 0,5 ha sklypą. Jame sodina ir prižiūri pačius įvairiausių augalus. Pastaraisiais metais sako vis labiau besidominti sveiku gyvenimo būdu, tad naujus augalus sodina atsižvelgdama į jų įtaką sveikatai. „Turiu puštiną, šilauogių, gudobelę, šermukšnių“, – sveikatai naudingų savo kiemo augalų pavadinimus vardija rokiškietė.

RŪPESTIS IR PAGUODA - BITUTĖS

Ironiška, tačiau liga poniai Reginai dovanojo ir širdžiai be galo mielą užsiėmimą – bitininkystę. Kadaisė įsigijusi porą bičių šeimų, šiuo metu prižiūri 28. „Nors sveikata neleidžia, bitynas didėja, – šypsosi 57 metų moteris.

– Aš kantri, todėl bitutėms visada randu laiko ir jėgų“.

Aktyvi Rokiškio rajono klubo „Artritas“ narė džiaugiasi, kad per 240 narių vienijantis klubas jungia likimo brolius ir seseris. Savo automobiliu pas sunkiau sergančius Rokiškio miesto ir rajono gyventojus dažnai skubanti R. Žilinskienė pasakoja, kad kai kuriems ligos išskankintiems kraštiečiams tenka pagelbėti ir butyje, ir kelionėje pas gydytoją ar į kapines. „Labai džiaugiuosi, kad mums vadovauja aktyvi ir labai rūpestinga klubo pirmi-

ninkė Albina Bražiūnienė, lankome sergančiuosius namuose. Matau jų bėdas ir galvoju, negi ir manęs tai laukia, - realybės nematyti negali R. Žilinskienė. – Tačiau nenusimenu. Man patinka bendrauti, gyventi aktyviai, todėl rankų nenuleidžiu ir ateities niūriomis spalvomis tikrai nespalvinu“.

Iš daugiau nei pusę gyvenimo su reumatoidinio artrito diagnoze gyvenančios Reginos Žilinskienės liga optimizmo neatėmė.

Jubiliejinė konferencija

Išbėgsim ištiesę rankas,
Pro krintančių lapų lietu –
Į viltį – virpančią paukštę,
Nesurastą ir netikėtą...

Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijoje neeilinė diena: šventinė juosta surišo metus – jų 15. Šis jubiliejus tapo maloniu stabtelėjimu kasdieniniame darbe. Į salę renkasi šventiškai nusiteikę artrito nariai, su gėlių puokštėmis sveikinas svečiai. Kauno socialinių paslaugų ir statybos verslo darbuotojų profesinio rengimo centro direktorius Ričardas Šeštokas mielai dalijasi patalpomis su artrito bendrija. Gėlių girliandomis papuošta salė laukė dainorėlių.

Jubiliejinę konferenciją pradėjo Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos pirmininkė Aldona Palionienė. Visi stebėjome ekrane videojuostą, kurioje atsispindėjo svarbiausios bendrijos veiklos akimirkos. Po to išklausėme pirmininkės Aldonos Palionienės jubiliejinę metų ataskaitą. Jos ilgametė patirtis padėjo įgyvendinti daugelį sumanymų: savipagalbos kursas „Padėk sau“ lankė net 100 narių, reumatoidiniu artritu sergantiesiems taikytos parafino procedūros. Nuoširdžiai ir atsidavusiai dirbo kineziterapeutė Virginija Žydonienė. Pasirūpinta laisvalaikio užimtumu, kultūrine ir švietėjiška veikla. Darbuose nuoširdžiai talkino tarybos narės: buhalterė Danutė Uleckienė, Birutė Mockaitienė, Teresė Kralikauskienė.

Ne tik Kaune, bet ir visoje respublikoje žinomas moterų ansamblis „Viltis“, kuriam sėkmingai vadovauja Arvydas Paulauskas. Tarp bendrijos narių populiarios pažintinės kelionės po gimtąjį kraštą su šeimomis; planingai skaitomos paskaitos medicininio švietimo klausimais. Pranešėja daug gerų žodžių išsakė LAA prezidentei Onai Telyčėnienei, profesorei Astai Baranauskaitei, kitiems medikams. Bendravimas, metodinė, medicininė ir praktinė parama, laiku išstartas geras žodis teikia pasitikėjimo ir optimizmo bet kurioje situacijoje.

Po ataskaitos visi klausėmės prof. Astos Baranauskaitės turiningos paskaitos apie biologinės terapijos naujoves, artritu sergančių žmonių judėjimą bei reumatoi-



O. Telyčėnienė dėkoja A. Palionienei ir kolektyvui

dinių ligų tyrinėjimą. Profesorė pabrėžė artritu sergančių žmonių organizacijų bendravimo svarbą.

LAA prezidentė Onutė Telyčėnienė nuoširdžiai padėkojo Kauno bendrijos pirmininkei Aldonai Palionienei ir visam kolektyvui už ilgametę ir turiningą veiklą, įteikė Padėkos raštą ir penkiolikos rožių puokštę.

Jubiliejaus proga susirinkimo dalyvius sveikino svečiai: profesinio rengimo centro direktorius Ričardas Šeštokas, Kauno diabeto klubų atstovai Liuba Trakinienė ir Genovaitė Vodnikienė, osteoporozės klubo atstovai, moterų, sergančių onkologinėmis ligomis, ir Alzheimerio centro atstovai. Buvo pasakyta daug prasmingų žodžių, įteikta gėlių puokščių ir atminimo dovanėlių. Su gėlėmis ir eilėraščio posmais bendro likimo draugus sveikino Panevėžio AR asociacijos direktorė Danutė Žagūnienė ir asociacijos veteranė Marija Barauskienė.

Pabaigoje visų akys nukrypo į sceną, kur uždainavo visų laukiami „Vilties“ moterų ansamblio dainorėliai. Akordai pasiekė salę – pritarė ne vienas dalyvis. Išraiškingai eiles deklamavo ansamblio vadovas Arvydas Paulauskas, Danguolė Vizbarienė, Aldona Klonienė, Marija Janauskienė.

Po koncerto gėrėjomės meno dirbinių ir rankdarbių paroda. Toliau savo mintis barstėme prie kavos puodėlių.

MARIJA BARAUSKIENĖ

Nauji metai – nauji planai ir nauji darbai

Vilniaus "Artrito" bendrija 2016-tuosius baigė labai prasmingai. Pirmininkei Aldonai Rutkauskienei pasiūlius į paskutinį metų susitikimą pakviesti dvasininkijos atstovą, kadangi jau esame Šv. Kalėdų laukime, salėje įsivyravo tylą ir susikaupimas.

Su nemažu jauduliu ne tik vadovė, bet ir visi, susirinkę, laukėme mielai sutikusio atvykti Šv. Mikalojaus parapijos klebono Aušvydo Belicko.

Tokio nuoširdaus, šilto ir įdomaus susitikimo tikrai nesitikėjome. Visi atidžiai klausėmės klebono pasakojimo apie save, apie gyvenimo prasmę, apie gerį, apie bendravimą, toleranciją ir pagalbą, paramą šalia esančiam.

Už šiltą ir nuoširdų bendravimą, gražius palinkėjimus, darbščiųjų rankų būrelis pasirūpino, kad klebonui būtų šilčiau, juk žiema - numezgė gražų šaliką, o pirmininkė, nuoširdžiai dėkodama už malonų susitikimą, kleboną apgaubė dideliu švelniu ir šiltu šaliku. Rodos, visa salė tapo šiltesnė, visi sustoję, apsikabino, vienas kitam linkėjo puikių Šv. Kalėdų, linksmų Naujųjų metų ir prasmingų darbų juose.

Nenoriai išsiskirstėme su gerumo ir švelnumo šypsenomis veiduose. Tai buvo paskutinis 2016 m. susitikimas.

Turiningi buvo 2016 m.: 10 susitikimų su įvairiais lektoriais, gydytojais, lankėme gydymosi gimnastikos, sveikatinimo („Impuls“) 4 klubus, kultūrinius renginius, daug keliaudami susipažinome su besikeičiančia, gražėjančia Lietuva.

Naujovės Kauno bendrijoje

Niūrus ir darganotas rudens dangus nesugadino geros nuotikos Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos nariams, susirinkusiems į ataskaitinį-rinkiminį susirinkimą š.m. lapkričio 23 dieną.

Prieš prasidedant susirinkimui, bendrijos nariai tarpusavyje šiltai bendravo, susitikę džiugiai apsikabindavo, kalbėjosi ir dalijo vieni kitiems malonias šypsenas ir gerą nuotaiką.

Pirmininkaujanti bendrijos garbės narė Irena Žurumskienė susirinkusius pasveikino šv. Pranciškaus žodžiais ir palinkėjo visiems būti toje gerumo ir meilės šviesoje.

Atskaitą apie praėjusios kadencijos metų veiklą pateikė bendrijos pirmininkė Aldona Palionienė. Bendrijos veikla buvo įvairiapusė ir visiems įdomi. Diskusijose nariai išsakė savo pozityvią nuomonę apie pirmininkės vadovavimą ir pateikė pasiūlymų tolimesniam bendrijos darbui. Pasibaigus diskusijoms, A. Palionienė padėjo aktyviems bendrijos nariams,

Aktyviai ir gausiai, pasiilgę vieni kitų, sausio 16 d. rinkomės į pirmąjį 2017 m. susirinkimą. Pirmininkė Aldona nuoširdžiai pasveikino su Naujais metais ir bendrijos 30-šimtmečiu, trumpai priminė bendrijos kūrimąsi, palinkėjo sveikatos, ramybės, taikos ir iniciatyvos naujiems darbams. Klausė: kada, kur ir kaip minėsime 30-metį?

Atidžiai klausėmės pirmininkės bendrijos 2016 m. veiklos ataskaitos. Revizijos komisijos patikrinimo (2016-01-06) aktą skaitė revizijos komisijos pirmininkės pavaduotoja. Pirmininkė supažindino su bendrijos tarybos 2017-01-16 posėdžio protokolu. Pakoregavome ir pritarėme 2017m. biudžeto sąmatai ir darbo planui. Ekskursijas rinkome ir rekomendavome visi. Sutarėme bendrijos 30-metį kukliai paminėti 2017 m. kovo mėnesį poliklinikos konferencijų salėje.

Nusiteikėme ir šiais metais nenuobodžiauti: fizinį skausmą, psichologinį vienišumą mažinsime užimtumu, medicinos žiniomis (paskaitos, judesio terapija – mankštos) kūrybiniais darbais, pažintinėmis edukacinėmis kelionėmis, kultūrinių renginių lankymu ir kt.

Bendrijos pirmininkė Aldona Rutkauskienė susirinkimą užbaigė Šv. Teresės „Žmogaus malda“. Ji jautriai palietė visų mūsų širdis ir nuteikė ilgą, tyliam pamąstymui...

Tikimės sveikų, darbinių, kūrybingų ir linksmų metų.

ALBINA JUOZAPAVIČIENĖ,
Vilnius

seniūnėms, Tarybos nariams. Pasižymėjusiems kūrybiškumu ir iniciatyvomis pirmininkė įteikė Padėkos raštus: Stanislavai Pratkančienei, Danutei Uleckienei, Nijolei Jonavičienei, Teresei Kralikauskienei.

Susirinkusieji vieningai pritarė Irenos Žurumskienės pasiūlymui už ilgametį ir profesionalų vadovavimą bendrijai ir Tarybai, už rūpinimąsi kiekvienu bendrijos nariu ir įgytą autoritetą suteikti Garbės pirmininkės vardą Aldonai Joanai Palionienei. Danutei Uleckienei – Garbės nario vardą. Plojimais visi tam pasiūlymui pritarė.

Išrinkus naują bendrijos Tarybą, jos pirmininku perrinkta Aldona Joana Palionienė. Prie Tarybos buvo suburtas veiklos Aktyvas, į kurį mielai įsitraukė nemažai bendrijos narių.

Baigiant susirinkimą Irena Žurumskienė atsisveikindama visiems palinkėjo vadovautis Bruno Ferrero mintimis: „Esame tarsi viensparniai angelai – galime skristi tik tada, kai esame apsikabinę“. „Pati didžiausia dovana, kurią galime padovanoti kitam žmogui – tai nuoširdžiai jį iš klausyti“.

ELENA MARIJA BAČULIENĖ
Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos narė

Taip gyvenome 2016-aisiais

Biržų „Artrito“ klubo nariai spalio 11 d. rinkosi į ataskaitinį-rinkiminį susirinkimą. Susikaupimo minute pagerbėme Anapilin išėjusį klubo narį Povilą, prisiminėme sergančius ir negalinčius dalyvauti susirinkime. Apie Pasaulinės artrito dienos prasmę, reikšmę sergantiems reumatinėmis ligomis papasakojo tarybos narė Valerija Vaitaitienė. Pirmininkė Zita Vlaščenko, supažindinusi susirinkusius su klubo įstatais, apžvelgė klubo darbą per visus trejus kadencijos metus, plačiau analizavo paskutiniųjų 2016 m. veiklą.

Visus metus nesėdėjome be darbo: organizavome pasikaitų ciklą „Apie sveiką gyvenimą, mitybą, vaistus, aplinką“, „Sveikatinimą be vaistų“, „Emocinę prigimtį ir emociją sveikatą“.

Lankėmės urėdijos medelyne, keliavome po Biržų girią, aplankėme Vidugirio, Linksmagirės ir Užšilių miško poilsiavietes. Vaikštinėjome po meškinų česnakų kilimu nuklotą mišką.

Susitikome su Panevėžio teritorinės ligonių kasos atstovais. Domėjome medicininės reabilitacijos skyrimo tvarka ir galimybėmis gauti ambulatorinę reabilitaciją, aiškino, kada reikia mokėti gydymo įstaigose, kokia yra dantų ir sąnarių protezavimo, kompensuojamo Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšomis, tvarka, kas atsako už protezavimo kokybę.

Sportavome prisijungdami prie MOVE WEEK kasmetinio Europinio lygio renginio, visoje Europoje skatinančio visuomenę reguliariai užsiimti sportu ir kita fizine veikla, rinkomės į A. Dauguviečio parką dalyvoti renginyje „Judėk laisvai“.

Organizavome Aukštaitijos regiono Artrito klubų sporto šventę, kurioje dalyvavo Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“, Rokiškio rajono klubo „Artritas“ ir Šiaulių artrito draugijos „Artis“ nariai.

Dalyvavome žygyje „Kelio užteks visiems“. Su šiaurietiškomis lazdomis žygiavome „Laimės“ ir „Džiaugsmo“ keliais, žaidėme kėgliais, vaišinomės koše, dalyvavome loterijoje. Džiaugėmės galėdamos judėti, nes judėjimas, fizinis aktyvumas – pagalba stingstantiems sąnariams.

Keliavome: vykome pasižvalgyti po kaimyninę Latviją. Aplankėme Cesj, Siguldą, Saulkrastę. Cėsis – vienas seniausių Latvijos miestų. Pasivaikščiujome siauromis viduramžių gatvelėmis. Aplankėme viduramžių pilį su parku, dailės ir istorijos muziejų, Siguldoje grožėjome kraštovaizdžiu su trimis didingomis pilimis, bobslėjaus trasa ir Gaujos upės slėniu. Saulkrasti kurorte, įsikūrusiame rytinėje Rygos įlankos pakrantėje, nusimaudėme, palikę kelionės dulkes ir nuovargį.

Vykome į Zarasus, Salaką, Šlyninką. Aplankėme: stebuklingą Šv. Mergelės Marijos apsireiškimo vietą Kvintiškė-

se, Stelmužės ažuolą, grožėjome Zarasų miestu, iš miesto aikštės nutiestomis šešiomis radialinėmis gatvėmis, sala ir virš vandens iškilusiu tiltu. Salake didžiausią įspūdį paliko tašytų akmenų Švč. Mergelės Marijos Sopulingosios bažnyčia. Šlynikoje vaišinomės ekologiškų miltų blynais, klausėmės unikalių malūnininko pasakojimų ir koncertavome.

Vykome į atlaidus Šiluvoje. Pakeliui aplankėme Tytuvėnų bažnyčios ir vienuolyno ansamblį, vaikščiojome po cėles, klausėmės gidės pasakojimų. Buvome prie paties paslaptingiausio ir giliausio Bridvaišio ežero, su kuriuo siejasi daug pasakojimų, atsitikimų ir legendų. Lipome į apžvalgos bokštą iš kurio atsiveria įspūdingas Tytuvėnų apylinkių kraštovaizdis, miškai, o gerai įsižiūrėjus, matosi ir Šiluvos bažnyčia.

Bendravome, rinkomės į popietes. Mūsų ansamblis koncertavo. Eilėmis ir dainomis apie meilę minėjome Valentino dieną. Popietėje „Mamoms ir Tėčiams prisiminti...“ prisiminėme savo esamus ir jau išėjusius Anapilin tėvelius.

Vykdomė socialinius projektus: „Socialinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje projektą“, „Neįgaliųjų socialinės integracijos per kūno kultūrą ir sportą projektą“. Vykdamė projektus vyksta psichologo mokymai, kaip pažinti ir valdyti ligą ar negalią, vaikštome šiaurietiška, mankštinamės su profesionalia kineziterapeute, šokame linijinius šokius, dainuojame.

Po išsamios ataskaitos buvo renkama klubo taryba. Naujai kadencijai pakartotinai pirmininke išrinkta Zita Vlaščenko, tad tikimės, kad pradėti darbai tęsis, o mūsų klubo veikla ir ateinančiais metais bus prasminga bei įdomi.

Biržų „Artrito“ klubo informacija



Sveikiname

ZENONĄ TARTILĄ – žurnalo „Sveikatos mokslai“ vyriausiąjį redaktorių, ilgametį žurnalo „Artritas“ bičiulį, garbingo Jubiliejaus progą.

Gerbiamas p. Zenonai, Nepajuntame, kaip bėga metai, palikdami kažką įsimintino, nepakartojamai gražaus.

Mums įsimintiniausi prasmingo ir ilgo bendradarbiavimo metai leidžiant žurnalą „Artritas“. Nuoširdžiai už tai dėkojame ir dar nuoširdžiau sveikiname garbingo Jubiliejaus progą ir linkime Jums sveikatos, džiaugsmingų valandų artimųjų ir bičiulių būryje, prasmingų ir ilgų darbinių metų!

LAA Tarybos vardu -
prezidentė Ona Stefanija Telyčėnienė

KASDIENYBĖS AKIMIRKOS



Ona ir Aldona svečiuose Šiaulių "Arčio" mugėje Vilniuje

Draugijos veikla gana įvairi, daugiau švietėjiško pobūdžio. Draugija mini penkioliktus savo gyvavimo metus. Tiesiogiai bendraujame su Šiaulių respublikinės ligoninės reumatologais, rehabilitologais, psichologais bei netradicinės medicinos propaguotojais. Organizuojame paskaitas įvairiais sveikatos gerinimo klausimais. Aktyviai dalyvaujame miesto kultūriniame gyvenime: kolektyviai lankome spektaklius, organizuojame keliones po gražiausias Lietuvos vietas, rengiame įvairius susitikimus su kitų miestų artrito draugijomis ir Šiaulių miesto nevyriausybiniomis organizacijomis. Draugijos ansamblis „Artis“ draugauja su eile kolektyvų iš kitų miestų ir su aplinkinių rajonų bendruomenėmis, dalyvauja kon-



Edukacinis užsiėmimas - kūčiukų gamyba

kurse „Rudens mozaika“, Bulvaro vasaros renginiuose miesto amfiteatre, „Vilniaus dienose“ ir kt.

Keletas akimirkų iš mūsų kasdienybės.

Birželio mėn. aštuoniolika draugijos narių dalyvavo siekiant rekordo mezgančių po atviru dangumi. Aš buvau rekordo siekimo komisijos narė. Nėrėme saulės spindulius, o vėliau juos sujungėme. Gavosi nepaprastai graži saulė su daugiau nei 300 spinduliu. Jausmas nuostabus. Tai matyti nuotraukose...

Molis – tai puiki ergoterapijos priemonė. Birželio mėn. 40 draugijos narių dalyvavo Kuršėnų amatų centro edukacinėje programoje. Nuostabus jausmas, kai mūsų, atrodytų visai nepaklusniomis rankelėmis, gimsta gražiausi dalykai, o ir pirštai darosi paklusnesni, nes minkant molį lavėja rankų pirštai ir plaštakos.

Po edukacijos susipažinome su Kuršėnų amatų centro muziejumi, aplankėme Kryžių parodą. Pabuvojome Baškio MEDINUKO muziejuje, susipažinome su juodosios keramikos karalienės Reginos Mataitienės darbais, jų lipdymu ir degimu Gruzdžiuose.

Lietuvos artrito asociacijos konferencijoje Vilniuje, skirtoje Pasaulinei artrito dienai paminėti spalio mėn. 12 d., dalyvavo 14 draugijos narių. Daug girdėjome apie mūsų ligas, vaistus. Mūsų tikslas išmokti su visu tuo susigyventi. Kai susiburi draugėn - tuomet ir dienos prasmingesnės, gražesnės, ir skausmas mažesnis, vienatvės jausmas apleidžia.

Spalio 18 dieną Šiaulių respublikinės ligoninės salėje organizavome konferenciją, skirtą Artrito dienai paminėti: kalbėjo mūsų kuratorė – reumatologė Rasa Kau-



Irenos Gaidamavičienės laukiamos "snaigės"...

šienė, psichologė Virginija Servutienė, trenerė Jurga Mikelionienė. Išgirdome naujų žinių, naujų gydymo būdų.

Draugijon susibūrę daugiau vyresnio amžiaus žmonių, kurie nori bendrauti, gauti tam tikras paslaugas. Tuo tikslu vykdomas socialinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems projektas. Pagal jį vykdomė 8 veiklas: mokomosios mankštos, pratimai šiltame baseine, savipagalbos grupės, rankdarbių būrelio veikla, psichologijos paskaitos ir kt. Gana įvairi rankdarbių būrelio kasdienybė. Prieš užsiėmimus padarome rankų mankštą, o tada užsiėmame pačiais įvairiaisiais darbais: vėlimu, nėrimu, dažymu įvairia technika, darbelias su modelinu ar polimeriniu moliu, indų dekoravimu.

Dalyvavome Vilniaus dienose: ansamblis koncertavo, rankdarbių būrelis demonstravo savo darbelius. Ap-lankėme Valdovų Rūmus, parodas. Nuvykome įTaurijėnų dvaro parką. Tokios kelionės – tai atgaiva sielai, gražus pabendravimas tarpusavyje ir su bendraminčiais iš visos Lietuvos.

Šią vasarą lankėmės Anykčiuose – tai nuostabaus grožio kampelis, Biržų sporto šventėje, Klaipėdos 20 - mečio jubiliejuje.

Su kiekviena išgyventa diena, valanda ar minute, išgyventu džiaugsmu ar skausmu ateina nauja patirtis, išmintis. Ir ne metai apsprendžia mūsų amžių, o mūsų dvasinė savijauta.

Taigi neskubėkime, o džiaukimės kiekviena gyvenimo akimirka, draugo skambučiu, nepažįstamo šypseną, pirmąja snaige, naminės duonos kąšniu... ir daugybe dalykų, kurie mums teikia nors mažiausią džiaugsmo akimirką.

Adventas – ne tik ramybės, susikaupimo metas, bet ir paslaptingas, mistiškas laikas, pilnas įvairių tikėjimų, spėjimų ir burtų, lemsiančių ateinančius metus ir šeimyninę sėkmę.

Gražią penktadienio popietę apie 40 Šiaulių artritoto draugijos ARTIS narių susirinko į šventiškai papuoštą malūnininko sodybą, į edukacinį užsiėmimą „Adventas – tikėjimai, spėjimai, burtai...“ Mus labai šiltai pasitiko sodybos šeimininkė Laimutė Tomkuvienė, kuri nuoširdžiai papasakojo apie senuosius papročius, įvairius draudimus, būrimus, spėjimus lemsiančius ateinančių metų būsimą derlių, orus.

Iš paruoštos tešlos visi kočiojome ir pjaustėme kūčiukus, o iškepęs ragavome užsigerdami gardžia žolelių arbata. Kol kūčiukai kepė, Laimutė papasakojo apie Kūčių vakarienės papročius, apie įvairius stebuklus, vykstančius tą nepaprastą naktį.

Graži, šilta ir turininga popietė Žaliūkių malūne – tai tarsi kelias į kiekvieno iš mūsų vaikystės prisiminimų kraitelę.

Gruodžio mėnesio 3-čią dieną dalyvavome socialinėje akcijoje neįgaliesiems „Aš ir Tu – tai Mes“.

Artėja gražiausios metų šventės, visi ilgimės tikrųjų dvasinių dalykų, didesnių ar mažesnių stebuklų. Tad dovanokime vienas kitam gerą žodį, šypseną, nustebinkime netikėtu skambučiu, paguoskime sergantį, sušildykime sužvarbusį. Gražių šiltų švenčių.

IRENA GAIDAMAVIČIENĖ
*Šiaulių artritoto draugijos
„ARTIS“ pirmininkė*

Uostamiesčio „Artrito“ bendrijai – 20



Genovaitė Baltrimienė už perduotą ilgametę patirtį dėkoja Sigita Kurmelienė

Jūrinių vėjų blaškoma, sūrių vandenų ir smėlio sūkurinių gludinama Klaipėdos miesto bendrija „Artritas“ sulaukė 20 metų jubiliejaus. Bėgo laikas, keitėsi pirmininkės. Bendrijos nariai dirbo, tarėsi, klausė paskaitų apie ligas, jų gydymą, vaistus. Kartu lengviau nugalėti skausmą, stabilizuoti ligą, kai šalia jauti tvirtą užjaučiančią pagalbos ranką, išgirsti paskatinantį žodį.

2016 m. spalio 20 d., pamiršę negalias, ligas, rinkomės į jubiliejinę šventę. Rudeninėmis spalvomis nudažytais lapais išpuošta aplinka tiko mūsų nuotaikai. Šventė prasidėjo styginio instrumento ir pianino melodijomis, kurias atliko Jaronimo Kačinsko meno mokyklos moksleivės Rugilė ir Greta. Bendrijos pirmininkė Sigita Kurmelienė apžvelgė bendrijos darbus per nueitą kelią. Geru žodžiu paminėjo buvusias pirmininkes, atskleidė atei-



Ansamblis "Pušėlė"

ties planus. Jubiliejaus proga prieš kelis mėnesius moterys susibūrė į ansamblį „Pušėlė“. Pajūrio pušelės, nors blaškomos audrų, išlieka tvirtos. Nepaisant metų naštos, negalių, malonu matyti besišypsančias moteris, linksmai dainuojančias apie jaunystę, laimę, meilę.

Toliau pasirodė senjorų kolektyvas „Klaipėdos zunda“, čia, net pusė šokančių moterų yra mūsų bendrijos narės. Nuotaikingomis aprangomis ir šokiais pradžiuginimo ir mums dar kartą įrodė, kad sergant sąnarių ligomis galima šitaip gražiai šokti.

Šiaulių artrito bendrijos „Artis“ ansamblis pritariant kanklėms atliko dainas „Sename parke“ ir proginę dainą apie jūrą, laivus ir meilę. Klausėmės vokalių ansamblių „Pagairė“, „Vakaro žaros“.

Klaipėdos savivaldybės mero vardu sveikinimus ir Padėkos raštą bendrijos pirmininkei Sigitai perdavė Socialinės paramos skyriaus Socialinių paslaugų skyriaus specialistės Sonata Bagdonienė ir Daiva Kietelienė. Miesto tarybos narė Lilija Petraitienė ir pramonės korporacijos prezidentas Benediktas pasveikino ir įteikė gėlių puokštes.

Sveikinimus ir padėką siuntė Lietuvos artrito asociacijos prezidentė Ona Stefanija Telyčėnienė ir medicinos vadovė viceprezidentė prof. dr. Jolanta Dadonienė.

Pirmininkė Sigita palinkėjo visiems sveikatos, stiprybės, Dievo palaimos ir pakvietė aktyviai dalyvauti tolimesnėje veikloje. Ilgai ir aktyviai dirbusius narius apdovanojo Padėkos raštais ir dovanomis. Ypatingas pasveikinimas teko ir padėka parodyta Genovaitėi Baltrimienei už ilgametį rezultatyvų ir atsidavusį vadovavimą mūsų bendrijai.

Šventė baigėsi visų kolektyvų bendra daina ir lengvais užkandžiais prie puošniai apipavidalinto stalo.

IRENA PAKUTINSKIENĖ,
Klaipėda

Vasaros palydos

Vieną gražią vasaros pabaigos dieną Klaipėdos miesto bendrijos „Artritas“ entuziastų grupė susiruošė į Mažąją Lietuvos kultūros sostinę palydėti vasaros. Pirmą kartą Lietuvos istorijoje kultūros sostinė išsikėlė į kaimą. O mes net ne visi buvome girdėję apie tai. Tai kultūrinio gyvenimo skatinimas kaimuose, miesteliuose. Ši idėja gimė Naisiuose, todėl mūsų autobusas ir pasuko tenlink.

Apie Naisius trumpai rašyti sunku – juos reikia pamatyti. Čia labai mylima žemė, gamta, papročiai, žmonės, Lietuvos istorija.

Tik nuvykę Naisių apžvalgą pradedame nuo muziejaus, kuriame labai konkrečiai vaizduojama žmogaus atsiradimas žemėje iki šių dienų brandžios visuomenės jo veiklos.

Toliau - Saulės aikštė su saulės laikrodžiu, kalendorinių švenčių ratu, paros ciklu. Čia ir nuostabios ažuolinės Kalvelio, Aušrinės, Šiaurinės, Saulės, Vakarės skulptūros, ir puikios legendos apie šiuos dievus ir deives. Žingsniuojame Baltų dievų muziejumi atvirame (lauko) 1400m take. Jame dievų ir dievaičių visas panteonas – jų daugiau penkiasdešimt.

Šio tako gale pasitinka Baltų žolynų muziejus. Gražios lietuviškos 85 m ilgio ir 40 m pločio verpstės pavidalo spalvingas tradicinių lietuviškų gėlynų ir prieskonių augalų darželis.

Pakylame į Baltų kultūros erdvę. Tai šių dienų pilialkalis – ne gynybinis, - kultūrinis, supiltas pačių naisiškių ir jų svečių, panorėjusių dalyvauti tame kultūriniame – istoriniame darbe, rankomis. Šioje erdvėje jau vyksta, - o ateityje vyks dar daugiau – įvairūs kultūriniai- pramoginiai renginiai.

Gamtos erdvėje – Ugnies aikštė su Gyvybės ratu, Šventkalnis, Šventėžeris, parkas Sereikiuose, apeigos, susijusios su gandrais, Inkilų muziejus, kur radome ir boružėlių inkilėlių, Alkos kalnas.

Literatūros erdvėje - Zigmo Gėlės – Gaidamavičiaus memorialinis muziejus. Įsteigta literatūrinė poeto premija, vyksta literatūrinės šventės, leidžiamos knygos vaikams, veikia labdaros ir paramos fondas „Švieskime vaikus“.

Pramogų erdvėje: „Naisių vasaros“ serialas ir festivalis, kaimo bendruomenės moterų ir jaunimo klubai, dažasvydis, kultūros centras, muzikiniai penktadienio vakarai, Naisių radijas, vasaros festivaliai, profesionalus vasaros teatras - nemokamai, žirginis sportas, gandrų sutikimas ir palydos...

Sveikos gyvensenos erdvėje – mokymo ciklas: „Sveika mityba, kvėpavimas, fizinis aktyvumas, grūdinimasis“, blaivūs renginiai, šiaurietiškas ėjimas ir dar daug kitų renginių.

Vaikų kultūros erdvė. Labai daug dėmesio skiriama vaikų ugdymui, lavinimui, užimtumui, kultūrinio aktyvumo skatinimui, sportui, meilei knygai.

Ir visa tai, ką matėme, ne didmiestyje. Ne veltui pirmasis Lietuvos kultūros mecenato medalis atiteko R.Karbauskiui – visos šios veiklos iniciatoriui ir šelpėjui.

Apsunkę ir pavargę nuo gausybės įspūdžių ir informacijos, vietinėje kavinukėje atsigaivinę kava ir užkan-

džiais, pasukome Kryžių kalno link. Jis mus pasitiko gerokai pajaunėjęs, išsiplėtęs. Ir vėl geros dvasinės nuotaikos palydėti susiruošėme namo – Klaipėdon.

Važiavome tylūs, saugodami susikurtą nuotaiką, kupini nuostabių įspūdžių.

Kad taip daugiau Lietuvoje tokių Naisių.

Puikios vasaros palydos.

Dėkojame Sigutei (taip vadinau savo vadovę) ir rėmėjams.

ALBINA LAUČIENĖ,
Klaipėda

Sėkmė lydi atkakliuosius

Rudenėlis nelepino šokančių lapų žaismu: purškė įkyrus lietutis, tarsi primindamas įsisiūbavusio rudens galią. Tačiau oras nesustabdė į rudenį einančių artrito narių – salė buvo pilnutėlė. Kaip ir kasmet, Aukštaitijos regiono asociacija „Artritas“ mini Pasaulinę artrito dieną. Su gėlių puokštėmis renkasi svečiai – Panevėžio rajono savivaldybės meras Povilas Žagunis, Panevėžio miesto savivaldybės administracijos Socialinių reikalų skyriaus vyresnioji socialinių paslaugų specialistė Violeta Petraitienė ir kt.

Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ direktorė Danutė Žagūnienė pasveikino susirinkusius su Pasauline artrito diena. Ji apžvelgė 2016 metų asociacijos veiklos kelią, primindama svarbiausius veiklos etapus ir žmones, prisidėjusius prie asociacijos veiklos. Sėkmingai vykdoma neįgaliųjų socialinio ir savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo programa, vadovaujama direktorės Danutės Žagūnienės, Vandos Adomaitienės ir Zitotos Berdešienės. Planingai vykdoma sveikos gyvensenos skatinimo priemonių programa. Joje dalyvauja 30 artrito narių. Kas savaitę vedami užsiėmimai įvairiomis temomis: sveikos mitybos įpročių gerinimo, fizinio aktyvumo, psichinės sveikatos bei sveikatos stiprinimo. Užsiėmimus veda kvalifikuoti specialistai.

Baigdama direktorė palinkėjo visiems stiprios sveikatos, neblėstančių šypsenų ir optimizmo visuomeninėje veikloje. Tarybos narė Danutė Jasinskienė rėmė sąrašas šių metų jubiliatų – jų net 24. Visiems buvo įteiktos atminimo dovanėlės. Direktorė sveikinimus baigė žodžiais: „Svarbu įsitikinti, kad gali būti naudingas visuomenei ir šeimai, tai suteikia gyvenimo prasmę“.

Susirinkusieji plojimais sutiko garbingą svečių – Pa-



ARA direktorė D. Žagūnienė (iš dešinės trečia) jubilijatų būryje

nevėžio rajono savivaldybės merą Povilą Žagunį. Jis pažymėjo, kad aktyvus dalyvavimas visuomeninėje veikloje suteikia visiems pasitikėjimo ir optimizmo bet kurioje gyvenimo situacijoje. Prasmingus linkėjimus meras baigė žodžiais: „Mokėkime džiaugtis tuo, ką turime ir būti dėkingi už tai“.

Po to sveikinimo žodį tarė Panevėžio miesto Socialinių reikalų skyriaus vyresnioji specialistė Violeta Petraitienė. Ji visiems palinkėjo stiprybės, sveikatos – juk sėkmė visada mėgsta atkakliuosius.

Dvasingai nuskambėjo artrito rajono padalinio seniūnės Valerijos Valodkienės linkėjimai jubiliatams ir kitiems artrito nariams. Sveikinimus ir linkėjimus artrito nariams sentimentaliais žodžiais baigė Marija Barauskienė: „Gyvenimo ruduo – spalvų paletė. Ieškokime sielai erdvės, gėrio ir džiugių įspūdžių, kad gyvenimas būtų įvairiaspalvis, sutvirtintas bendrų interesų.“

Po oficialios dalies visi gėrėjomės muzikine programa, paruošta Zitotos Berdešienės. Susirinkusieji negailėjo plojimų jos vadovaujamam mišriam ansabliui „Velžynėlis“, darniam Nijolės Žemaitienės ir Zitotos Jonaitienės duetui. Visus sužavėjo perspektyvi muzikinio gebėjimo būrelio vokalinė grupė. Jų melodingos dainos suvirpino ne vieną širdį.

Pabaigoje jubilatų ir kitų artrito narių laukė gražiai padengtas kavos stalas. Išmoningos tos mūsų tarybos narės – jų triūsas kukliems ištekliams suteikė vertę – Danutės Visockienės ir kitų tarybos narių pastangos nenuėjo veltui.

MARIJA BARAUSKIENĖ,
Panevėžys

Vienas už visus, visi už vieną

Gyvenimas tai teatras, kuriame kuriami personažai, kaip būti laimingiems. O būti laimingiems taip paprasta, reikia drąsiai daryti tai, ko norime – bendrauti su žmonėmis, jiems padėti, būti savimi. Gerbiu klubo narius, kurie išsako savo nuomonę, aptaria kitų pasiūlymus, taip gyvenimas organizacijoje įgauna prasmę. Mes mokomės geriau įsiklausyti į žmonių rūpesčius ir poreikius, jiems patarti, pasidalinti patirtimi. Mūsų kolektyvas mažas, todėl reikėjo vienu metu būti ir pagalbininku, ir pagalbos gavėju, vadovu ir socialiniu paslaugų teikėju.

Labai malonus susitikimas vyko spalio paskutinėmis dienomis. Pas mus svečiavosi Alytaus visuomenės sveikatos biuro specialistės Akvilė Bartkuvienė, Dovilė Barauskatė ir Ernesta Bartaševičiūtė, kurios papasakojo apie ūmią ligą – gripą, taip pat atliko rankų parafino procedūras.

Išleidus svečius buvo diskutuojama apie klubo veiklą, Artrito dienos minėjimą, projektų įgyvendinimą. Marytė Masteikienė, Ona Kavaliauskienė, Antanas Virbickas, Aldona Paršeliūnienė, Bronislova Juškauskienė, Danutė Mazėtienė ir kiti dėkojo projektų vykdytojams.

Klubas lyg gyvas organizmas: sukuria lauką, į kurį maloniai traukia. Todėl reikia gyventi ir dalykinėmis veiklomis, ir rūpintis narių laisvalaikiu, jų pomėgių tenkinimu. Mūsų žmonės labai mėgsta išvykas, temines vakarones, susitikimus. Ypač dėkingi klubo dainininkams, kurie vadovaujami Genutės Bartnykienės, dalyvauja visuose miesto renginiuose. Suplanavome ir lapkričio mėnesio renginį „Obuolio šventę“. Klubo nariai pristatys savo sumanymus - vaišes iš obuolių, dainas ir eilėraščius apie rudens gėrybes.

Janė Rinkevičienė, Zita Bekešienė kvietė aktyviau naudotis klubo teikiamomis paslaugomis, bendradarbiauti ieškant naujų veiklų.

ROMUTĖ UDRAKIENĖ

Obuolio šventė – gerumo šventė

Visi „Artrito“ klubo nariai ir draugai, kuriems ruduo asocijuojasi su obuoliais ir kvepiančiais obuolių pyragais, buvo pakviesti į „Obuolių šventę“, kurią organizavo klubo taryba. Klubas – tartum obelis su prinokusiais vaisiais. Todėl ir mus lydi netektys- skausmingi narių praradimai. Deganti atminimo žvakutė, įstatyta į obuolį, tarsi tylus laiškas susirinkusiems, atmintis išėjusiems. Mes suprantame, kad sustabdytas laikas negyvena.

Klubiečiai atėjusį auksinį rudenį pasveikino obuolių karoliais, pyragais ir gera nuotaika. Stalus papuošė obuolių vaišės: įvairiausi pyragai, pyragaičiai su obuoliais, obuolių sūris, buteliai su obuolių sultimis ir kitos rudens gėrybės. Popietės šeiminkė Zita Bekešienė su pažindino su šventės programa. Išrinkome komisiją, kuri vertino šeiminkių paruoštas vaišes iš obuolių. Kiekvienam atėjusiam į šventę buvo siūloma išsirinkti obuolio skiltelę ir papasakoti, ką jis jaučia valgdamas.

Savo kūrybos eilėraščius skaitė Monika Jaciunskienė ir Elvyra Germanienė, Marytė Masteikienė, Birutė Liubinskienė, Danutė Mazėtienė, Regina Kasparavičienė ir kiti. Skambėjo Danutės Urbanavičienės ir Vlodo Prieskienio atliekamos dainos. Klubo ansamblis irgi ruošė šiai popietei specialią programą. Susirinkusiems buvo pasiūlyta ne tik pasikalbėti, pasivaišinti, bet ir pašokti – debesis ir niūrumą gražiomis melodijomis išvaikyti. O kaip be apdovanojimų ir žaidimų. Geriausia šeiminkė išrinkta Elena Šivickienė.

Viso renginio metu netrūko gerų emocijų, juoko ir plojimų. Gera žinoti, kad susitikimai – gerumo šventė, dovanojanti nariams, kurių dauguma neįgalieji, nuoširdumą, bendravimą, juoką ir džiaugsmą.

ROMUTĖ UDRAKIENĖ,
Alytus



Alytiškiai gerumo šventėje

LITIZIN KOLAGENAS

30 tablečių

KOLAGENAS II SU ERŠKĖTUOGIŲ EKSTRAKTU,
HIALURONO RŪGŠTIMI, VITAMINU C IR VARIU



Kolagenas yra jungiamojo audinio baltymas, sudarantis 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 gausu sąnario skystyje. Ji pritraukia vandenį, todėl terpė tampa drebučių konsistencijos. Sąnarinis skystis fizinio krūvio metu slopina sąnariui tenkančią jėgą ir sutepa kremzles bei mažina trintį.

Vitaminas C padeda palaikyti normalų kolageno, kuris reikalingas normaliai kremzlių ir kaulų funkcijai, susidarymą, taip pat padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažaidos, padeda atstatyti re-

Lentelė

Sudedamosios dalys:	1 tab.
Hidrolizuotas kolagenas, kuriame yra:	500 mg
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

dukuoto 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.

Testamentas

Šalele mūsų, Lietuva Tėvyne,
Kokia ugnis liepsnojo širdyse,
Visų, kurie Tave per amžius
gynė, Kuriems buvai šventa
namų dvasia.

O, Lietuva, mums Tavo vardas
šventas,
Kalba, istorija, kas mes be jų?
Palikim ainiam
Meilės Testamentą,
Rašytą širdimi, daina,
krauju...

Kokia didi ta meilė, kuri leido
Sudegti aukure gyvos širdies.
Nubrauk, Tėvyne, liūdesį nuo
veido,
Laiminga, kol lietuviškai
meldies.

O, Lietuva, mums Tavo vardas
šventas,
Kalba, istorija, kas mes be jų?
Palikim ainiam
Meilės Testamentą,
Rašytą širdimi, daina,
krauju...

Ir niekada neleisk pamiršti
kainos,
Kurį mokėjom Laisvės kelyje,
Skaidu regėti, kaip vertybės
mainos,
Kaip blaškosi paklydus
žmonija.

O, Lietuva, mums Tavo vardas
šventas,
Kalba, istorija, kas mes be jų?
Palikim ainiam
Meilės Testamentą,
Rašytą širdimi, daina,
krauju...

Baltas rytas

Tą viduržiemio naktį,
Kada tvoros nuo speigo

pokšėjo,
Naują žvaigždę uždegti
Pats dangus angelams
patikėjo.
Suspindėjo žvaigždėlė
Sopulingos laimužės – likimo,
Pažymėdama pradžią
To stebuklo – žmogaus
atėjimo.

Ir baltas, baltas išaušo rytas,
Balti beržynai, balta kalva,
Tarytum lapas neprirašytas
Žydėjo žemė viena spalva.

Daug viltingų troškimų
Žaižaravo, mirgėjo ir geso
Ant dienoraščio lapų,
Ant galiojimą baigiančio
paso. Dienos dužo ir dužo,
Kaip kalėdiniai stiklo
žaisliukai,
Kaip lediniai varvekliai,
Kaip sudegusio skausmo
angliukai.

Ir baltas, baltas...
Tą viduržiemio naktį,
O gal dieną, pūgos pakerėtą,
Nepamiršo uždegti
Angelai dangaus žvaigždę
žadėtą.

Ta žvaigždė stebuklinga,
Nepaliaudama švyti ir veda
Žaliom vasarų pievom
Ir per trapų korijantį ledą...

Ir baltas, baltas išaušo rytas,
Kaip motinėlis balta galva,
Marguoja lapas jau išrašytas
Dalužės – laimės rupia spalva.

Jis ateis

O būna gruodis ir be jokio
gruodo,
Be sniego trupinėlio
baltumos,
Tiktai balutės ant takelio
juodo
Ir nė menkiausio pėdsako
žiemos.

Dienų trapumas debesų
nelaisvė,
Saulelė motinėlė tik viešnia,
O vakarais, ramioj buities
pašvaistėj,
Prie vartų tyliai meldžiasi
vyšnia...
Arti, arti šventų Kalėdų rytas,
Taip noris jo ir balto, ir
šviesaus...
Tiktai širdis, tik ji ir niekas
kitas
Takelį baltu laukimu ataus.

Gyvenimu, kaip luoteliu
praplaukiam,
Suvargę nuo savigailos
skalsos.
O Jis ateis pas tuos, kurie
Jo laukia,
Kam reikia Jo gerumo ir
tiesos.

Gražus ramybės ir advento
laikas,
Lietus ar sniegas nieko
nepakeis.
Ir džiaugiasi širdis, kaip mažas
vaikas,
Žinodama - jei lauksi -
Jis ateis.

Nors tu ką

Šįmet
Naujieji be sniego,
Merkia žemelę lietus,
Žadina naktį iš miego
Vėjo kaukimas kurtus.

Kurgi
Žiemužės apsiaustas
Virš žiemkentėlių laukų,
Dailiai, tvarkingai nuaustas
Iš baltutėlių pūkų?

Kas
Dovanos man leliją,
Nupieštą speigo ranka,
Ant lango stiklo, kai lyja?
Lyja ir tiek – nors tu ką...

DANUTĖ TUMONYTĖ-
MAŽEIKIENĖ,
Rokiškis



1938 – 2016

Lietaus lašu aš per langą
nuriėdėsiu,
Kai Jūs prie jo sėdėsit.
Paukščiu pragysiu,
sučiulbėsiu,
kieme kai vaikštinėsit.

Ruduo... Pradėjo kristi
medžių ir gėlių lapai, žiedai.
Mūsų, Rokiškio rajono klubo
„Artritas“ narių tarpe kri-
to žiedas, kuris turėjo nuošir-
dumo, darbštumo, mokėjimo
suprasti, užjausti, padėti jaus-
mą. Ne kiekvienas tai turi.

STANISLAVA KVILIŪNIE-
NĖ, mūsų vadinta Stasyte, tuo
buvo apdovanota. Mes, klubo
nariai, džiaugiamės, kad
mus gyvenimo tėkmė suve-
dė, didžiuojamės tuo, kad ga-
lėjome ir galėsime visada ir
visur sakyti: turėjome – bu-
vo mūsų ansamblyje „Šypse-
na“ dainininkė, režisierė, siu-
vėjėlė, šeimnininkė...

Miela Stasyte, nepaste-
bimai greitai teka gyvenimo
upė. Staigi, klastinga liga, ir
mes netekome Tavęs. Tu by-
loji – aš jau namuose – jūs
dar kelyje...

Mielas vyre Albinai, sū-
nūs Arvydai, Virginijau, Rai-
mondai, sese Onute, mar-
čios, anūkai, Jūs vis dar lauk-
sit, kad namo sugrįžtų, parei-
tų, bet to jau niekad, nieka-
dos nebus, nors bus pavasa-
riai ir paukščiai krykštaus, ir
gegužėlės raibosios kukuos.

Netekties valandą Sta-
sytės šeimai ir artimiesiems
reiškiame nuoširdžią užuo-
jautą, o Jos šviesus atmini-
mas visada liks mūsų širdyse.

Rokiškio rajono klubo
„Artritas“ nariai

Gero apetito!

1. Burnoje tirpstantis cukinijų ir svogūnų apkepas

Ingredientai:

Viena cukinija (nedidelė), 4 svogūnai, 0,5 morkos, 2 valgomieji šaukštai sviesto, 4 valgomieji šaukštai miltų, 3 kiaušiniai, 100 g parmezano sūrio, 100 g rūkytos kiaulienos šoninės, druskos ir pipirų pagal skonį.

Gaminimas:

Svogūnus smulkiai supjaustykite ir dėkite kepti į keptuvėje įkaitintą sviestą. Suberkite smulkiai tarkuotą morką.

Keptkite vis pamaišant ant mažos ugnies, kol svogūnai gražiai pagels. Suberkite gana smulkiai pjausytą šoninę ir trumpai dar apkepkite. Nukelkite nuo ugnies ir palikite atvėsti.

Cukiniją nulupkite, išimkite sėklas ir sutarkuokite burokine tarka. Į tarkuotą cukiniją sudėkite svogūnus su šonine, suberkite smulkiai tarkuotą sūrį, miltus ir įmuškite kiaušinius. Pagardinkite prieskoniais ir gerai išmaišykite. Mišinį supilkite į kepimo (stiklinį ar keramikinį) indą.

Keptkite iki 190 laipsnių įkaitintoje orkaitėje 40 minučių.

2. Baršteliai su ausytėmis

Iš poros stiklinių miltų, vieno kiaušinio, vandens ir druskos suminkytą kietą tešlą labai plonai iškočioti ir supjaustyti mažais kvadratėliais. Ant jų uždėti šaukštelį grybų įdaro.

Įdarui grybus gerai nuplauti, išvirti pasūdytame vandenyje, išgriebti ir smulkiai sukapti. Supjausyti 2 svogūnus, pakepinti su aliejumi. Įberti pipirų, džiovėsėlių.

Tešlos kvadratėlius su įdaru sulenkti įstrižai pusiau, kad gautųsi trikampėliai, kraštus suspausti ir padaryti „ausytes“. Jas išvirti pasūdytame vandenyje.

Iš poros burokėlių ir morkos išvirti daržovių sultinį, išgriebtus burokėlius ir morką sutarkuoti, sudėti atgal į sultinį kartu su „ausytėmis“. Barštelius parūgštinti citrinos sultimis.

SKANAUS !

TURINYS

GYVENIMAS IR ARTRITAS

- NRD direktorės sveikinimas 2
- Minime Pasaulinę artrito dieną 2
- Informacija iš EULAR konferencijos 5
- PARE tarybos nariai 6
- PAD Lietuvos artrito asociacijoje 6
- Nauja iniciatyva 7

KLUBUOSE IR BENDRIJOSE

- Pamišti ligą padeda ir bičių dūzgis 8
- Jubiliejinė konferencija 9
- Nauji metai - nauji planai ir nauji darbai .. 10
- Naujovės Kauno bendrijoje 10
- Taip gyvenome 2016-aisiais 11
- Kasdienybės akimirkos 12
- Uostamiesčio bendrijai - 20 13
- Vasaros palydos 14
- Sėkmė lydi atkakliuosius 15
- Vienas už visus, visi už vieną 16
- Obuolio šventė - gerumo šventė 16

TEGUL SĄNARIAI TARNAUJA ILGAI

- Litozin kolagenas 17

KŪRYBOS PUSLAPIS

- Eilėraščiai..... 18

LAISVALAIKIUI

- Gero apetito! 19

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.rutkauskiene@gmail.com
Pirmininkė Aldona Rutkauskiene
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 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

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 Šniulienė
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 Brazdžiuvienė
Tel. (8 450) 34234, mob. 8 687 57696

ALYTAUS KLUBAS „ARTRITAS“

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

ROKIŠKIO RAJONO KLUBAS „ARTRITAS“

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 Udrakiene, 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 maketuoja Asociacija žurnalas "Sveikatos mokslai".