



ISSN 2029-6215

artritas

LIETUVOS
ARTRITO
ASOCIACIJA

2017 m. I pusmetis
Nr.37(38)

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



9772029621009

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

NUGAROS SKAUSMAI ir fizinis aktyvumas: praktiniai patarimai

Nugaros ir kaklo skausmai yra itin didelė socialinė, psichologinė, medicininė ir ekonominė problema. Pavyzdžiui, apatinės nugaros srities skausmas yra penkta pagal dažnumą priežastis, dėl kurios žmonės kreipiasi į gydytojus. Manoma, kad per vienerius metus 15-20 proc. suaugusiųjų patiria juosmens skausmą, o 60-80 proc. jį patiria bent vieną kartą per gyvenimą (Truchon, 2001; Rubin, 2007). Kaklo ir krūtinės dalies skausmai pasitaiko kiek rečiau. Dažniausiai aštraus juosmens skausmo epizodai praeina per porą savaičių, bet daliai žmonių jie kartojasi nuolat. Per metus aštrius juosmens skausmus pakartotinai patiria nuo 20 iki 44 proc. Europos Sąjungos gyventojų [5]. Socialinis ir ekonominis apatinės nugaros dalies skausmo poveikis yra milžiniškas, kadangi jis pasireiškia daugiau kaip 70 proc. Europos gyventojų bent 1 kartą per gyvenimą, o 17-31 proc. gyventojų nuo jo kenčia dažnai (European Guidelines for the Management of Low Back Pain, 2006).

Taigi, jei jūs atsikėlėte ryte ir pagalvojote: „Na va, man vėl skauda nugarą“, tai tokių kaip jūs yra nemažai. Lietuvoje daugelis prisiekusių sodininkų, daržininkų, ūkininkų, uogautojų ir pan. tikrai žino, kas tai yra. Pavyzdžiui, jūs padėjote savo draugui pernešti įvairius sunkius daiktus ir dėžes, kai jis kraustėsi į naują butą, ir dabar jums stipriai skauda nugarą. Arba rudenį padėjote giminėms nukasti bulves. Vargu, ar jūsų savijauta po to buvo puiki. Be to, jūs buvote susiplanavę kelių dienų kelionę automobiliu, tad sunerimote, kaip reikės ją išverti. Ar ji iš viso galima. Ir kokių veiksmų reikia griebtis. Kadangi tokių ar panašių situacijų gyvenime pasitaiko neretai, ši trumpa praktinė informacija gal bus jums naudinga.

Be abejo, juosmens skausmas gali gerokai apriboti (o kartais ir visiškai sutrikdy-

ti) įprastą gyvenimą ir sugriauti planus, jau nekalbant apie nedarbingas dienas darbe ir namuose. Tiesą sakant, nugaros ar juosmens skausmai nėra liga, o tik nemalonius simptomus, kuris dažniausiai pasireiškia ūmiai, yra lokalizuotas arba rečiau išplitęs, kuris gerokai apriboja galimybę mankštintis, dirbti ar net judėti ir atlikti būtiniausius kasdienes veiksmus (Jarvik, Deyo, 2002; Rubin, 2007). Šie skausmai skirstomi į ūmius (trunkančius iki 6 sav.), poūmius (trunkančius 6-12 sav.), besikartojančius ir lėtinius (trunkančius daugiau nei 12 sav.) (Ščiupokas, 2006; Manchikanti, Singh ir kt., 2009).

Taigi, jums suskaudo nugarą. Ar būtinai reikia skubėti pas gydytoją? Nebūtinai, jei juosmens ar nugaros skausmas savaime praeina per 2-3 dienas, nepriklausomai nuo to, ar savarankiškai gydėtės. Juolab pas specialistą poliklinikoje pakliūsite tikrai ne iš karto – kartais tenka laukti net keletą savaičių ar mėnesių. Jeigu skausmas yra intensyvus ir trunka 1-2 savaites, reikalinga specialisto konsultacija. Pačiam gydytis nedera, jei nugaros skausmą lydi kuris nors iš toliau išvardytų simptomų (Ščiupokas, 2006; Jarvik, Deyo, 2002):

- po traumos atsiradęs ūmus ir stiprus skausmas;
- dėl aštraus skausmo negalite normaliai judėti visą dieną ir naktį miegoti;
- skausmas plinta žemyn į koją – kirkšnį, kelį, blauzdą ar pėdą;
- kojoje, pėdoje, kirkšnyje ar sėdmens srityje jaučiamas nutirpimas ir audinių nejautrumas;
- nugaros skausmą lydi karščiavimas, šaltkrėtis, pykinimas, vėmimas, pilvo skausmai ir intensyvus prakaitavimas;
- staiga sutriko šlapinimasis ir tuštini-masis (prarasta šlapimo pūslės ar tiesiosios žarnos kontrolė);
- sergate osteoporozė, onkologinėmis

ir kitomis lėtinėmis kaulų ir atramos sistemos ligomis;

- vargina didelis silpnumas ir dėl neaiškių priežasčių netenkama svorio;

- staiga sutriko lytinė funkcija ir kt.

Šias atvejais reikalinga skubi gydytojo neurologo ar kitų specialistų konsultacija.

Dažnai jūs pats galite valdyti savo nugaros skausmą (namų sąlygomis), ypač jeigu jis pasireiškia ne pirmą kartą ir jau gerai suprantate, kas galėjo tapti jo priežastimi. Tokios netikėtos „iškritimo iš gyvenimo“ atakos skatina daugelį nugaros skausmą patiriančių žmonių studijuoti savo kūno biomechaniką, laikyseną, kūno padėtį, įvairius skausmą provokuojančius veiksnius bei paprastas priemones, kurios palengvina prasidėjusį skausmą, trukdo uždegimui „įsiliepsnoti“. Bloga kūno biomechanika gali būti viena juosmens skausmo priežasčių, tačiau anaip tol ne vienintelė. Žinoma, jei jūs daug kilnojote ar nešiojote ir atlikote netaisyklingai, tai galėjote tapti nugaros traumos ar nugaros skausmų priežastimi. Ne mažiau svarbu ir paties svorio dydis – juk skirtingas apkrovimas stuburo struktūroms tenka keliant 20 ir 50 kg sveriantį daiktą. Tai gal geriau pasikviesti ką nors pagalbon. Visgi didžioji dalis rimtų nugaros problemų ir stuburo traumų įvyksta esant taisyklingai kūno biomechanikai. Taigi, paplitusi nuomonė, kad „aš turbūt kažką negerai padariau“, ne visada yra teisinga. Kartais žmogus gali tik pasilenkti, kad užsirištų bato raištelį ar pasitaisytų pėdkelnes, ir tai gali pasibaigti tarpšlankstelinio disko išvarža su stipriu ir netikėtu skausmu (lyg žaibas ar elektra būtų trenkę), rodančiu, kad yra dirginama nervinė šaknelė, išeinanti iš stuburo smegenų. Tokiu atveju stubure (jo sąnariuose, raiščiuose ir tarpšlankstelinuose diskuose) jau senokai progresavo degeneraciniai pakitimai, kurie iki tol pasireiškė tik nežymiais simptomais.

Atlikta daug mokslinių tyrimų, kurie patvirtina galimas labai skirtingas nugaros ir juosmens skausmų priežastis: rūkymas (Leboeuf-Yde, 1999; Shiri, Karppinen ir kt., 2010), didelis nutukimas, ypač pilvo srityje (Leboeuf-Yde, Kyvik ir kt., 1999; Webb, Brammah ir kt., 2003), moteriška lytis (Webb, Brammah ir kt., 2003; Cottalorda, Bourelle ir kt., 2004), amžius daugiau nei 40 metų (Hoy, Brooksir kt., 2010; Hoy, Bain ir kt., 2012), depresiniai sutrikimai ir susirgimai (Hoy, Brooksir kt., 2010; Hoy, Bain ir kt., 2012), stresas, įtampa ir nepasitenkinimas savo darbu (Briggs, Bragge ir kt., 2009; Jonsson, SBU report, 2000), bloga socialinė ir ekonominė padėtis (Webb, Brammah ir kt., 2003; Hoy, Brooksir kt., 2010), genetiniai veiksniai (Leboeuf-Yde, 2004; El-Metwally A., Mikkelsen ir kt., 2008), prastesnis išsilavinimas (Webb, Brammah ir kt., 2003;

Hoy, Brooksir kt., 2010), panašaus pobūdžio skausmai šeimos istorijoje (Cottalorda, Bourelle ir kt., 2004; Hoy, Brooksir kt., 2010), itin didelis darbo tempas, rankų (nemechanizuotas) darbas ir dideli ilgalaikiai fiziniai krūviai (Cottalorda, Bourelle ir kt., 2004; Briggs, Bragge ir kt., 2009), ilgalaikė statinė kūno padėtis darbe ir didesnis darbo valandų skaičius (Hoy, Brooksir kt., 2010; Lindell, Johansson, Strender, 2010), ilgas sėdėjimas prie kompiuterio ar televizoriaus (Korhonen, Ketolair kt., 2003; Hakala, Rimpelä ir kt., 2006), viso kūno vibracija (Lings, Leboeuf-Yde, 2000; Hoy, Brooksir kt., 2010), nėštumas (Mogren, Pohjanen, 2005; Hoy, Bain ir kt., 2010), stuburo lūžiai (O'Neill, Cockerill, ir kt., 2004) ir daugelis kitų mažiau ištirtų veiksnių. **Dažniausiai yra neįmanoma nustatyti vienintelę skausmo priežastį ir tenka išskirti kelias galimai realiausias arba jų derinius.** Pagal vienus šaltinius, 80 proc. vyrų ir 60 proc. moterų, vyresnių nei 50 metų amžiaus, turi degeneracinių stuburo pakitimų, bet nejučia skausmų (Potrafki, 2000). Kiti šaltiniai teigia, kad matomi rentgenologiniai degeneraciniai stuburo pakitimai yra stebimi 40-50 procentų tiriamųjų, tačiau nestebima jokia klinika ar skausmai (Roland, van Tulder, 1998). Vadinasi, ateityje, susiklosčius nepalankioms aplinkybėms (pavyzdžiui, ūmus stresas, peršalimas, sunkesnių daiktų nei paprastai kilnojimas bei nešiojimas), gali pasireikšti nugaros skausmu.

Pagrindinę ir didžiausią nugaros skausmų dalį sudaro vadinamieji nespecifiniai skausmai, kurie gydant dažniausiai praeina per 4-6 savaites, nors ir nepavyksta tiksliai nustatyti jokios specifinės ligos ar ryškios stuburo patologijos, kuri galėtų vėl sukelti šiuos skausmus ateityje (Manchikanti, Singh, 2009; Wand, O'Connell, 2008). Absoliučioje daugumoje mokslinių straipsnių teigiama, kad nespecifinis apatinės nugaros dalies skausmas sudaro net iki 80-90 proc. visų nugaros skausmų (Ehrlich, 2003; Koes, van Tulder, Thomas, 2006). Ir tai sudaro itin didelę problemą, nes gydant nugaros srities skausmus tenka itin kūrybiškai panaudoti įvairiausias simptomines, alternatyviosios medicinos ir fizinės medicinos priemones (Furlan, Yazdi ir kt., 2010; Koes, van Tulder ir kt., 2010), kurios įvairiose šalyse gerokai skiriasi.

Toliau pateikta keletas paprastų, praktiškų patarimų, parengtų pagal užsienio literatūrą (Wand, O'Connell, 2008; Low back pain, NICE guidelines, 2009; NISMAT rekomendacijos ir kt.), kaip apsisaugoti nuo galimų nugaros skausmų, kaip judėti jiems esant, kokias kūno padėtis pasirinkti ir kodėl fizinė ramybė nėra pats tinkamiausias nugaros skausmų profilaktikos ir gydymo metodas.

1. RAMYBĖ (GULIMA PADĖTIS) AR JUDĖJIMAS?

Tai labai dažnai iškylantis klausimas. Savaiame suprantama, kad esant ūmiems ir intensyviems skausmams reikia vengti intensyvaus fizinio krūvio, kad nesukeltumėt dar intensyvesnio skausmo ir funkcijos sutrikimo. Pats aštrus skausmas yra tas griežtas „saugiklis“, neleidžiantis būti fiziškai aktyviam. Tačiau tai nereiškia, kad reikia ramiai gulėti lovoje savaitę ar net kelias. Taip buvo gydoma maždaug prieš 25-30 metų ir pirmas gydymo schemos punktas buvo ilgalaikė ramybė. Dabar ilsėtis rekomenduojama apie 48 valandas po persidirbimo ar po to, kai pajutote aštrų nugaros skausmą (Malmivaa-araa, Hakkinen, Aro, 1995; Chou, Hoyt Huffman, 2007). Jeigu skausmas nėra intensyvus, laipsniškai galite didinti savo fizinės veiklos lygį ir stenkitės kuo greičiau grįžti prie kasdieninės įprastos veiklos. Tačiau būtina vengti staigių, didelės jėgos reikalaujančių ir didelės amplitudės judesių kojomis ir liemeniu, kurie gali sustiprinti skausmą. Kaip patvirtina moksliniai tyrimai, ilgalaikė ramybė paprastai duoda priešingą efektą.

2. KIEKVIENĄ DIENĄ PRADĖKITE SPECIALIA MANKŠTA, SKIRTA STUBURUI

Turėkite įprotį bent 20-30 minučių kasdien skirti specialiai mankštai, lankstumo ir tempimo pratimams. Tai ne tik suteiks žvalumo, bet ir palaikys stuburo lankstumą ir raumenų jėgą bei išsvermę. Drauge bus aktyvinama kraujotaka ir medžiagų apykaita nugaros srityje. Jeigu esate sveikas, drąsiai užsiimkite jūsų pamėgtomis sporto šakomis ar savarankiškai mankštinkitės laisvalaikiu. Tačiau, jeigu jau ne kartą skaudėjo nugarą ir jūs jau atlikinėjote vienokias ar kitokias fizinės medicinos ar reabilitacijos procedūras (gydymo įstaigoje) bei mankštą ir žinote, ką ir kaip reikia daryti, tai pradėkite nuo mažiau aktyvios pratimų programos su mažesniu kartojimų skaičiumi ir su mažesne judesio amplitude. Jei nesate tikras, kaip ir kiek mankštintis, pasitarkite su gydytoju reabilitologu, sporto medicinos gydytoju ar kineziterapeutu. Patyręs specialistas gali patarti atlikinėti tik specializuotus koreguojančius pratimus (priklausomai nuo skausmą sukėlusios priežasties, pavyzdžiui, vieno juosmens slankstelio pasislinkimo pirmyn ar disko išvaržos), kad šiek tiek padidėtų atstumas tarp slankstelių, būtų pako-reguoti kampai tarp jų ar sumažėtų skausmas ar spaudimas nervinėms šaknelėms. Specialūs koreguojantys pratimai atliekami, kai nustatoma tiksli vertebrologinės kilmės skausmo priežastis: sudėtinga disko išvarža, stuburo

kanalo siaurėjimas ir pan. Tačiau tikslios vertebrologinės nugaros skausmų priežastys nustatomos itin retai – tik apie 15 proc. visų skausmų atvejų (Koes, van Tulder, Thomas, 2006; Bogduk, McGuirk, 2002).

Tempimo pratimai (kuriuos dažniausiai galima atlikti ir namuose) paprastai yra būtini visose ūmaus ar poūmio skausmo gydymo programose. Kai jaučiamas stiprus skausmas, nugaros raumenys refleksiskai įsitempia (susitraukia), kas dar labiau pablogina būklę, sutrikdo galimybę normaliai judėti. Tada galima atsargiai atlikti tempimo pratimus liemens ir pilvo preso raumenims bei kojoms, kad palengvintumėte savo būklę, sumažintumėte skausmą ir padidintumėte judesio amplitudę. Tik besimankštindami nesukelkite papildomo skausmo! Jautriai stebėkite, kaip jūsų organizmas reaguoja į vieną ar kitą pratimą, kaip keičiasi raumenų tonusas ir skausmo intensyvumas. O intensyviomis aerobinėmis ar jėgos treniruotėmis geriau užsiimti tada, kai visiškai nejaučiate jokių skausmų ir jūsų savijauta tam tinkama.

3. NUOLAT AVĖKITE PATOGIĄ AVALYNĘ

Kiekvienas žinome, kokia yra patogi avalynė. Tai avalynė su neaukštu kulnu (apie 2-4 cm), minkštu ir amortizuojančiu padu, nedeformuojanti pėdos. Daug vaikštant ar stovint, avalynės konstrukcija iš dalies sugeria ir amortizuoja nedidelius smūgius bei virpesius, taip apsaugodama stuburo struktūras. Kartu ji šiek tiek apsaugo ir kojų sąnarius. Žinoma, kad ir kokia gera ir patogi avalynė, ji viena tikrai neišgelbės nuo nugaros skausmų. Kaip ir „gydantys“, „ergonomiški“ ir kitokie čiužiniai miegui. Tai tik gamintojų reklama, kurios nepatvirtina nepriklausomi moksliniai tyrimai.

4. TAISYKLINGAI KELKITE SUNKIUS DAIKTUS

Keldami sunkius daiktus laikykitės šių paprastų patarimų, kad apsaugotumėte savo nugarą nuo skausmų ir traumų:

- atsistokite kuo arčiau objekto, kurį kelsite, o pėdas pastatykite maždaug pečių plotyje;
- rankas laikykite kuo arčiau kūno (neištieskite rankų į priekį), o alkūnes arčiau liemens;
- liemenį stenkitės laikyti tiesiai, šiek tiek išlenkdami juosmenį pirmyn;
- prieš keldami sulenkite kojas per kelius ir klubų sąnarius ir jokiū būdu nekelkite tiesiomis kojomis;
- kelkite padėdami kojų ir pilvo preso raumenimis, jokiū būdu svorio nekelkite vien naudodami nugaros

raumenis ir lenkdamiesi per juosmenį;

- keldami sunkų daiktą, jeigu yra galimybė, neatlikinėkite sukamojo judesio liemeniu į dešinę ar į kairę;
- jei keliate objektą su kitu asmeniu, darykite tai sutartinai, vienu metu – vienas iš jūsų galėtų duoti komandą.

Visi šie ir dar keletas patarimų galioja ir nešant sunkų daiktą:

- neneškite svorio vienoje rankoje, nešamas svoris turi būti tolygiai padalintas abiem rankom, kad stuburas išliktų tiesus;
- nešant nesikūprinkite ir nesilenkite pirmyn;
- jeigu yra galimybė, nešulį neškite ne priekyje savęs (reikšmingai padidėja apkrovimas juosmens sričiai), o už nugaros, ant abiejų pečių arba abiejose tiesiose rankose (kaip neštuvus);
- jeigu svoris nešamas kelių žmonių, suderinkite ir sinchronizuokite savo judesius.

5. SĖDĖKITE PATOGIAI IR TAISYKLINGAI, KARTKARTĖMIS KEISDAMI KŪNO PADĖTĮ

Jeigu jūsų darbo vieta prie kompiuterio, tai stalas ir kėdė turi būti sureguliuoti taip, kad būtų patogų ir laikysena būtų taisyklinga. Nesikūprinkite ir nesilenkite pirmyn, nesėdėkite pasisukęs. Galva, kaklas ir nugaros viršutinė dalis turėtų būti vienoje plokštumoje ir neįsitempę. Būtina, kad reguliuotųsi ekrano paviršiaus kampas ir aukštis, klaviatūros kampas ir aukštis. Kompiuterio ekranas turėtų būti tiesiai prieš darbuotoją akių lygyje arba kiek žemiau akių linijos, kad susidarytų maždaug 10-20 laipsnių kampas ir maždaug ištiesios rankos atstumu. Taip stuburas išlaikomas neutralioje padėtyje. Pageidautina, kad kėdės paviršių kampai ir aukščiai būtų reguliuojami, klaviatūra gulėtų alkūnių lygyje, o rankos laisvai nusvirę žemyn. Svarbi patogi atrama nugaros juosmens daliai (atlošas). Kėdė privalo turėti bent nedidelius išlinkimus, atitinkančius žmogaus stuburo fiziologinius linkius ir atitikti konkretaus žmogaus ūgį. Kėdės aukštis turi užtikrinti, kad pėdoms esant ant grindų, šlaunys būtų lygiagrečios kėdės sėdimajai daliai, o keliai sudarytų 90-110 laipsnių kampą. Kėdės sėdynė turėtų būti palinkusi į priekį 5-10 laipsnių kampą.

6. DARYKITE PERTRAUKĖLES

Kaip jau buvo minėta, ilgalaikė statinė ir nepatogi kūno padėtis gali būti viena iš daugelio nugaros skausmų priežasčių. Kartkartėmis būtina atkreipti dėmesį į savo

laikyseną darbo vietoje ir ją sąmoningai koreguoti. Stebėkite ir pataisykite savo laikyseną, kai kalbate telefonu ar dirbate kompiuteriu. Pageidautina laikytis darbo ir poilsio režimo tiek namuose, tiek darbe. Jei dirbate sėdimą darbą ir kasdien sėdite ne mažiau kaip 6-8 valandas, darykite pertraukėles, kad pakeistumėte kūno padėtį, atsistotumėte ir šiek tiek pajudėtumėte. Pagal higienos normą (HN 32:1998), dirbant 8 val. per dieną, po vienos darbo valandos turi būti daroma 5-10 min. pertrauka, o dirbant 12 val. per dieną, pradedant devinta darbo valanda, privalomos 15 min. pertraukos. Net trumpas pasivaikščiavimas aplink namą ar įstaigą gali padėti atpalaiduoti dėl statinės ar nepatogios padėties bei emocijų įtampos sutrauktus raumenis. Lipimas laiptais ypač dažnai siūloma fizinio aktyvumo veikla, kuria galima užsiimti kiekvieną dieną. Tačiau laiptuoti laiptais gali būti ne pats geriausias pratimas, kai stipriai skauda nugarą. Ypač vyresnio amžiaus žmonėms ir tiems, kuriems skauda kelio ar klubo sąnarį. Kai pertraukėlė nėra galima, stenkitės dažniau keisti kūno padėtį. Pertraukų metu gali būti atliekami įvairūs akių, rankų, kojų, galvos, liemens judesiai ar pratimai.

7. STOVĖKITE IŠRADINGAI JUDĖDAMI

Jeigu darbe tenka dažnai ir ilgai stovėti (esate kirpėjas, pardavėjas, mokytojas ir pan.), pabandykite šiuos patarimus, kurie sumažins nuovargį ir įtampą juosmens srityje:

- avėkite patogius minkštus batus ir, jeigu yra tokia galimybė, stovėkite ant minkšto paviršiaus;
- pasikelkite savo darbo vietą iki patogaus lygio, kad netektų dirbti susilenkus;
- vieną pėdą padėkite ant žemos taburetės ar kito žemo objekto, kai pajusite nuovargį ar įtampą (arba po kurio laiko), pakeiskite kojų padėtį;
- dažnai keiskite kūno padėtį;
- ilsėtis geriausia prisėdus ir atpalaidavus kojų raumenis.

8. KOREGUOKITE KŪNO PADĖTĮ, KAI VAIRUOJATE

Ilgas vairavimas gali sukelti nugaros (ypač juosmens ar kaklo) raumenų įtampą ar net skausmus. Pasireguliuokite savo sėdynę stumdydami ją pirmyn ar atgal taip, kad nereikėtų lenktis pirmyn siekiant vairo, o rankos būtų šiek tiek sulenktos per alkūnės sąnarį. Suėmę vairą turite patogiai remtis visa nugarą į automobilio sėdynės

atlošą. Pagal savo padėtį sureguliuokite visus užpakalinio vaizdo veidrodžius. Sėdynės atlošo pasvirimo kampas taip pat yra reguliuojamas – pasirinkite sau tinkamą. Jeigu jūsų automobilio sėdynė nėra tinkamai išformuota, pasidėkite suvyniotą rankšluostį, mažą pagalvėlę ar specialų volelį juosmens atramai, kad galėtumėte patogiai atsilošti. Ilgose kelionėse kas valandą ar kas dvi sustokite, pasidarykite nedidelę pertraukėlę, kurios metu išlipkite iš automobilio ir šiek tiek pasivaikščiokite, kad vėl suintensyvėtų kraujotaka kojose ir atsipalaiduotų įtempti raumenys.

9. PASIRINKITE PATOGIAUSIĄ PADĖTĮ MIEGANT

Kai nieko neskauda, kiekvienas miega kaip jam patogu arba kaip jis yra įpratęs. Tačiau miegant skaudama nugarą, viskas erzina ir bandoma ieškoti mažiausiai skausmingos bei kuo patogesnės kūno padėties. Be to, sutrikdytas miegas ir miego stygius gali subjektyviai dar pabloginti jūsų būklę, o sveikatos problemos atrodyti dar grėsmingesnės. Įvairiose rekomendacijose dažniausiai yra aprašomos kelios standartinės miego padėties sumažinančios skausmą ir raumenų įtampą. Padėtis ant vieno ar kito šono, su sulenkais keliais ir klubų sąnariais, bei nedidele pagalvėle tarp kelių. Jei jūs pripratote miegoti ant nugaros, nemiegokite ištiestomis kojomis – taip padidėja įtampa juosmens srityje ir dažnai suintensyvjėja skausmas. Pabandykite naudoti įvairaus dydžio pagalves ar volelius po keliais. Venkite miegoti ant pilvo, kadangi tai gali tik pabloginti jūsų būklę. Nors, kai stipriai skauda nugarą, nėra jokių absoliučių taisyklių. Kai kurie žmonės puikiai miega ant pilvo be pagalvės, vieną koją laikydami ištiesę, o kitą sulenkę. Žinoma, geriausiai

miegosite ant patogaus ir lygaus, sau įprasto čiužinio. Tačiau kai jus kamuoja aštrus skausmas, čiužinys turėtų būti kiek minkštesnis. Pagalvė po galva turėtų būti neaukšta, nes stora ir kietoka pagalvė užlenkia stuburo kaklo dalį, tada įsitempia kaklo ir pečių lanko raumenys ir tai gali dar sustiprinti skausmus.

10. IR NESKUBĖKITE GERTI VAISTŲ NUO SKAUSMO – PASITARKITE SU SAVO GYDYTOJU

Ir ne todėl, kad vaistai jums nereikalingi – esant ūmiam, intensyviu skausmui be jų tikrai neišsiversite. Tačiau yra tikrai daug būdų (tarp jų ir specialūs pratimai), kaip sumažinti skausmą be medikamentų. Be to, jeigu nugaros skausmai kamuoja dažnai ir kas kartą vartojami medikamentai, gali išsivystyti nemažai pašalinių reiškinių (ypač jei geriama keli skirtingi), o medikamentų poveikis gali mažėti. Taigi visų pirma pasitarkite su savo gydytoju dėl vaisto rūšies, jo galimo poveikio ir dozės. Be to, yra daug įvairiausių nemedikamentinių priemonių, kurios ne mažiau efektyvios, o esant lėtiniam nugaros skausmams, ženkliai efektyvesnės už medikamentus. Pavyzdžiui, šilumos ar šalčio procedūros, masažai, akupunktūra, įvairios manualinės manipuliacijos, tempimai, elektroterapija ir kt. (Potrafki, 2000; Chou, Hoyt Huffman, 2006; Jonsson, SBU report, 2000).

*Pagal užsienio ir Lietuvos mokslinius straipsnius
informaciją parengė
REMIGIJUS ZUMERAS,
Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus
vedėjas pavaduotojas*

Jubiliejinė 20-oji metinė PARE konferencija ir EULAR 70-metis

Pirmoji PARE konferencija buvo surengta 1998 metais Amsterdame ir nuo to laiko vykdavo kasmet vis kitose šalyje. Šiais metais 20-toji jubiliejinė konferencija buvo surengta Portugalijos sostinėje Lisabonoje, joje šeiminkavo Portugalijos lyga prieš reumatines ligas.

Pirmą kartą visos trys suinteresuotos pusės susivienijo naujai kampanijai “Don’t Delay, Connect Today!” (“Nedelsk, prisijunk šiandien!”) ir kartu dirba prevencijos, ankstyvos diagnostikos ir gydymo prieinamumo

klausimų linkme. Šią kampaniją konferencijoje pristatė EULAR prezidentas Gerd-Rüdiger Burmester, prieš jos oficialų startą EULAR kongrese Madride birželio mėnesį, taip suteikdamas organizacijoms daugiau laiko pasiruošti Pasaulinės artrito dienos renginiams spalio 12 d.

Po pirmą pusdienį vykusių atidarymo sesijos pristatymų visas konferencijos dėmesys buvo sutelktas į septynis interaktyvius seminarus, iš kurių penki buvo rengiami pakartotinai, kad dalyviai galėtų dalyvauti trijuose skirtinguose seminaruose. Juose buvo aptariama vi-

sa eilė aktualių temų, tokių kaip reumatinių ligų prevencijos kampanijos ir darbo prieinamumas iš ES perspektyvos; nacionalinių organizacijų įtraukimas į „Nedelsk, prisijunk šiandien“ kampaniją; strategijos, kaip įsitraukti į socialinės medijos pakilimą; ieškojimai, kaip organizacijos gali padėti gerinti reumatologijos paslaugas; interviu žiniasklaidai įgūdžių tobulinimas; strategijos, kaip stiprinti jaunus žmones, sergančius reumatinėmis ligomis; rūpinimasis savo sveikata, naudojant inovatyvias ir prieinamas technologijas.

Šių eilučių autoriui teko dalyvauti rengiant ir vedant vieną iš seminarų, tad apie jį šiek tiek daugiau.

Seminaras „Rūpinimasis savo sveikata, naudojant inovatyvias ir prieinamas technologijas“ skirtas jauniems (ir ne tik) žmonėms.

Seminarą vedėme keturiose – Petra Balazova, PARE jaunimo padalinio pirmininkė, Mitchell Silva, Belgijos ReumaNet savanoris, Christina Fuhn, Danijos asociacijos savanorė ir valdybos narė, bei Kristijonas Mazūras, PARE tarybos narys ir LAA savanoris.

Seminaras prasidėjo nuo esamų programėlių mobiliems telefonams, galinčių padėti reumatinėmis ligomis sergantiems žmonėms stebėti savo sveikatą, taip pat bendrauti su savo gydytojais bei kolegomis. Pristatytos programėlės RheumaTrack, MyRA, Knowyour DAS and tRAppen. Pirmos trys buvo skirtos kasdieniui savijautos stebėsenai, simptomų ir vaistų žymėjimams, DAS rezultato apskaičiavimui, bendravimui su gydytoju ar kolegomis. Tuo tarpu programėlė tRAppen skirta fizinės veiklos skatinimui, jos esmė – suburti žmonių, sergančių reumatinėmis ligomis, grupę, kurioje kiekvienas už-

sibrėžia savo savaitės fizinės veiklos tikslus ir juos vėliau registruoja, dalijasi nuotraukomis, videoįrašais, vienas kito veiklos komentarais ir t.t. Už kiekvieną veiklą skiriama taškų, kurie skatina tiek laikytis užsibrėžtų tikslų, tiek aktyviai naudotis programėle, kuri veikia kaip nedidelis socialinis tinklas.

Taip pat buvo pristatyta Danijoje naudojama programėlė RheumaBuddy bei jos sukūrimo istorija, pradedanti 2013 metais. Pirmiausia kūrėjų komanda surengė keletą seminarų, kurių metu išsiaiškino, ko iš tokios programėlės pacientai norėtų ir, susumavę rezultatus, sukūrė pirmąją programėlės versiją. Ją išleidus ir sulaukus programėlės vartotojų atsiliepimų, jie vėl buvo susumuoti ir pagal tai programėlė atitinkamai pakoreguota bei patobulinta.

Po pristatymų dalyviams buvo pasiūlyta patiems išbandyti įvairias programėles, aptarti jų privalumus bei trūkumus, apsvarstyti, kaip organizacijos galėtų adaptuoti šias technologijas savo šalyse.

Konferencijos baigiamąją kalbą tarė ir savo pastebėjimus išsakė Marios Kouloumas ir Dieter Wiek, kartu su Nele Cayers, kuri nuo 2017 m. birželio perims PARE komiteto pirmininko pareigas.

Kita metinė EULAR PARE konferencija bus surengta Belgijos sostinėje Briuselyje 2018 m. vasario 16-18 dienomis, konferencijos šeimininkė – Belgijos ReumaNet.

Parengė

KRISTIJONAS MAZŪRAS

LAA atstovas, EULAR/PARE tarybos narys

Draugijos įkūrimui nepagailėjo šeimos taupyklės



Gražina Valiuškienė.

Gražinos atvejis unikalus. Tai moteris, sudaužiusi savo šeimos taupyklę, kad būtų įkurta Šiaulių artrito draugija „Artis“, – sako dabartinė šios draugijos pirmininkė Irena Gaidamavičienė. Prieš 15 metų Gražinos Valiuškienės bei dar 4 pirmųjų narių iniciatyva ir rūpesčiu įkurta draugija šiandien vienija per šimtą narių.

Liga užklupo vaikystėje

Niekas iš Gražinos artimųjų reumatoidiniu artritu nesirgo, o ji pati šia autoimunine liga serga nuo 6-erių metų. Ji neprisimena pirmųjų ligos simptomų ir tuometinių

vizitų pas gydytojus. Tačiau mama pasakojo, kad dukra skųsdavosi skaudančiais sąnariais, ypač kojų. Paauglystėje Gražinai skausmas persimetė į alkūnes.

Diagnozavus reumatoidinį artritą Gražinai teko gerti prednizoloną ir aspiriną, daug laiko praleisti ligoninėse ir sanatorijose. Vėliau skirtas krizonolio kursas ligą pristabdė. „Dar mokiausi vidurinėje mokykloje, kai teko vartoti šį vaistą, – pasakojo G.Valiuškienė. – Prisimenu, kad sovietmečiu krizonolio nusipirkti Šiauliuose buvo neįmanoma. Teko važiuoti į specialią vaistinę Vilniuje. Tokie laikai tuomet buvo, kad pinigų vaistams užteko, bet negalėjome jų nusipirkti, dabar atvirkščiai“.

Ilgą laiką G. Valiuškienė vartojo bazinį vaistą nuo sąnarių, kol maždaug prieš 15 metų pateko pas nuostabią gydytoją reumatologę Jolantą Jankauskienę, pasakoja šiaulietė. Gydytoja parinko tinkamesnius, mažiau pašalinių poveikių turinčius vaistus.

Kaip saugosi, taip ir turėsi

„Kaip mano gydytoja sako, dar neatrasta ta stebulinga piliulė reumatoidiniam artritui pagydyti“.

Šiauliuose gimusi Gražina šiuo metu sveiksta po trečios sąnarių protezavimo operacijos. Taksi užsakymų priėmėja dirbančiai 51-erių moteriai neseniai protezuotas dešiniojo klubo sąnarys, prieš tai buvo operuoti kairiojo klubo ir dešiniojo kelio sąnariai.

„Kairysis klubas pakeistas dirbtiniu prieš dešimt metų, – pasakoja G. Valiuškienė. – Kaip jaučiuosi? Pasaka! Bet aš klausau gydytojų, kurie sako: kaip saugosi, taip ir turėsi“. Ji pati tausoja sveikatą ir negaili patarimų likimo broliams ir sesėms: „Mums negalima lankstyti, sunkiai nešti, dviračiu važiuoti. Apskritai vykdu visus gydytojų patarimus, stengiuosi ir judėti“.

Gal viena iš Šiaulių artrito draugijos įkūrėjų žino stebuklingą liaudies receptą sąnariams? „Dar vaikystėje su mama išbandėme visas žinomas priemones, net šieno sąslavas, – pasakoja Gražina. – Tačiau niekas nepasiteisino“.

Sprendimo paaukoti taupyklę nesigaili

G. Valiuškienė gerai prisimena, kaip prieš 15 metų apsilankiusi pas gydytoją J. Jankauskienę ant kabineto durų su kitais pacientais perskaitė skelbimą apie kuriamą

Šiaulių artrito draugiją. „Prie gydytojos kabineto susitikau Zitą Vaičiulytę, vėliau susitikome ir pirmajame susirinkime, – pasakoja Gražina. – Zita tapo ir pirmąja draugijos pirmininke“.

„Reikėjo blankus pirkti, kad galėtume nario mokesčių rinkti, buvo ir kitų su draugijos steigimu susijusių išlaidų, tad teko sudaužyti šeimos taupyklę“, – tuometinio sprendimo ir šiandien nesigaili Gražina.

G. Valiuškienė pasakoja nustebusi, kiek daug žmonių serga reumatoidiniu artritu. Pirmajame susirinkime dalyvavo 5 žmonės, į antrąjį atėjo jau 30. Šiandien draugija tapo puikiu prieglobsčiu sergantiems reumatoidiniu artritu susiburti, pasidalinti džiaugsmiais ir rūpesčiais, tiesiog pabendrauti.

APIE REUMATOIDINĮ ARTRITĄ

✧ Reumatoidinis artritas sukelia sąnarių uždegimą, skausmą ir patinimą. Ilgainiui nuolatinis uždegimas gali pažeisti sąnarius. Ligos sunkumas gali kisti nuo lengvos iki sunkios formos.

✧ Reumatoidinis artritas laikomas autoimunine liga.

✧ Dažniausiai pažeidžiami smulkūs pirštų, nykščių, riešų, pėdų ir čiurnų sąnariai. Tačiau gali būti pažeistas bet kuris sąnarys.

Sukaktis su angelo varpeliu

Pasaulyje nėra didesnio turto už draugystę ir nuoširdumą.

John Kehoe



Seimo narys Stasys Tumėnas teikia padėkos raštus.

Gegužės 13 dieną į Šiaulių polifonijos salę rinkosi svečiai, bendraminčiai iš visos Lietuvos kampelių pabendrauti, pasidalinti mintimis, dainomis į gražų renginį „BENDRYSTĖS DŽIAUGSMAS“, skirtą paminėti Šiaulių artrito draugijos „ARTIS“ 15 – kos metų įkūrimo sukaktį. Renginio simbolis – pakalnutės žiedas, kitaip vadinamas angelo varpeliu.

Renginį atidarė Šiaulių artrito draugijos ansamblis „ARTIS“, vadovaujamas muzikos vadovės Irenos Lipinskienės. Renginį vedė draugijos pirmininkė Irena Gaidamavičienė.

Draugijos pradžia – 2002 metų vasario mėn. Tada susirinko 5 žmonių grupelė, įkūrė draugiją ir įregistravo Registru centre, Marijos Tamašauskienės bute. Šiuo metu draugijoje per 100 narių.

Draugijos įkūrėjus apdovanojome mažais angelėliais, kurių sparnai vis sklaidžiasi plačiau ir plačiau...



Renginio dalyviai.

Renginyje svečiavosi LAA Prezidentė Ona Stefanija Telyčėnienė. Ji daug gerų žodžių pasakė apie mūsų organizacijos veiklą, apdovanojo Padėkos raštu ne tik mus, bet ir kuruojančią daktarę reumatologę Rasą Kaušienę. Šventėje taip pat dalyvavo Seimo narys Stasys Tumėnas, kuris pasidalijo mintimis apie sveikatą, perdavė nuo Sveikatos apsaugos ministro Aurelijaus Verygos linkėjimus, Padėkos raštais apdovanojo pirmuosius draugijos narius.

Sveikinimo žodį tarė ir įteikė Padėkos raštą Seimo pirmininko pavaduotojos Rimos Baškienės padėjėja Gitana Kudulienė, Šiaulių miesto vicemeras Justinas Sartauskas.

Graži ilgametė draugystė mus sieja su Biržų, Kauno, Klaipėdos, Panevėžio, Tauragės artrito klubais ir bendrijomis.

Mūsų pasveikinti atvyko ŠNVOK nariai: viceprezidentė Genovaitė Čekatauskienė, Menų Šaltinio atstovai, Parkinsono, neįgaliųjų draugijų pirmininkai, ATGAJOS klubo atstovai. Sveikinimus lydėjo muzikos garsai, vienas ansamblis keitė kitą.

Nuostabias dainas dovanojo Biržų artrito ansamblis, Tauragės ansamblis ŽEMYNA, Akmenės ansamblis AKMENA, Šiaulių Parkinsono draugijos ansamblis AUKSINIO RUDENS MELODIJOS, šokėjai ir kapela, Neįgaliųjų ansamblis VERBENA, Šiaulių ARTIS.

Šventę vainikavo bendra daina „MES IŠLIKSIM JAUNI“.

Po koncerto šiltai ir nuoširdžiai pabendrauome prie kavos puodelio, pasidalijome mintimis, pasidžiaugėme vieni kitais. Gamta dovanojo puikų orą. Buvo nuostabu.

Dėkoju svečiams, kolegėms iš visos Lietuvos, bendraminčiams, draugijos nariams, dalyvavusiems šventėje ir dovanojusiems gerą nuotaiką. Ačiū...

Vasaros darbai ir rūpesčiai

Draugijos nariams vasara netrukdo: toliau dirbame pagal socialinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje projektą. Dalis neįgaliųjų lanko mankštas baseine, įvairius būrelius.

Birželio mėn. 15 dieną visuotiniame susirinkime pasikaitą apie bendrus kraujo apytakos sutrikimus, aterosklerozinius pakitimus kraujagyslių sistemoje skaitė natūropatas, diagnostikas, natūraliosios medicinos sveikatos centro VILCACORA vadovas Tomas Vilūnas. Savo kalboje pabrėžė, kad širdies darbui, kraujagyslių sistemai labai svarbi mityba ir įpročiai. Kalbėjo apie maisto produktus, kurie kenkia kraujagyslių sistemai, greit jas užkemša, apie žalingus įpročius, kenkiančius širdies ir kraujagyslių darbui. Sužinojome daug negirdėtų dalykų.

Birželio mėn. 20 dieną ruošiamės važiuoti į Biržų artrito klubo Sporto šventę. Dėkojame biržiečiams už kvietimą.

Liepos mėnesį ruošiamės plaukti Minijos upe, pasigrožėti marių žiotimis ir kitais gražiais Lietuvos kampeliais.

Lietuvos artrito asociacijos nariams linkiu gražios vasaros, naujų įspūdžių ir sveikatos.

IRENA GAIDAMAVIČIENĖ
Draugijos „ARTIS“ pirmininkė

Turingas ir emocionalus 30-tasis Vilniaus „Artrito“ bendrijos jubiliejus

*Ar jauti, vėl pavasariu kvepia,
Upelių nugarmėjo ledai.
Nors dar slepias žibuoklės po lapais...
Jas išduoda melsvučiai žiedai...*

Šiomis maloniomis eilėmis Vilniaus "Artrito" bendrijos pirmininkė Aldona Rutkauskienė pradėjo neeilinį susirinkimą. Bendrija šventė 30-ties metų jubiliejų.

Pirmininkė akcentavo: „Mus subūrė skausmas, tikėjimas ir viltis. Per tiek metų augom, keitėmės, subrendom – jaučiamės stiprūs ir patyrę“.

1987 m. Eksperimentinės ir klinikinės medicinos ins-



"Artrito" bendrijos pirmininkė Aldona Rutkauskienė.



Dovanos ansambliui "Rugiagėlės".

tituto (EKMI) darbuotojų prof. Alfonso Matulio, Rimanto Kočiūno, doc. Rūtos Sargautytės, Alvydo Juocevičiaus ir pacientų pastangomis buvo įkurtas „Artrito“ klubas, vėliau pervadintas „Artrito“ bendrija. Į pirmą „Artrito“ grupę susibūrė 32 nariai. Pirmasis bendrijos vadovas a. a. Linas Janulionis, toliau bendrijai 10 metų vadovavo šviesios atminties Jonas Šemeta, po to per 5 metus pasikeitė 3 pirmininkai, o dabar jau 12 metų sėkmingai vadovauja energinga, nenuilstanti Aldona Rutkauskienė, kuriai linkime sveikatos, kantrybės ir kūrybingumo.

Pagrindinis bendrijos tikslas – medicininis švietimas, paskaitos, pranešimai, sveikatos mokymai, seminarai, bendravimas su visuomeninėmis ir valstybinėmis institucijomis.

Bendrijos nariai esame dėkingi pirmininkei ir aktyvui, kad vyksta turiningas darbas. Noriai lankome paskaitas, mankštas, darbščiųjų rankų būrelį, o jau ką ir bekalbėti apie baseiną, edukacines-pažintines keliones. Kur tik nebūta. Šias metais planuojame aplankyti lietuviškąją Veneciją, Naisius, Baltarusijoje Lietuvos Didžiosios kunigaikštystės pilį, Gardiną.

Dauguma bendrijos narių ieško ir suranda rėmėjų, sutinkančių 2 % gyv. pajamų mokesčio pervesti bendrijai. Taip pat dėkojame darbščiųjų rankų būrelio narėms E. Milto, M. Sakalienei, S. Pleitienei, A. Kvarinskienei ir kt. – jų dėka visada turime originalių suvenyrų mūsų garbingiems svečiams, lektoriams. Konferencijos metu poliklinikos priešsalėje buvo paruošta įspūdingų dir-

binių paroda.

Bendrija rūpinasi, kad sergantieji neužsisklęstų savo negalioje, daugiau išmanytų apie ligą, pagalbą sau, pasitikėtų savimi ir neatitrūktų nuo visuomenės.

Pirmininkė padėjo aktyvui, įteikė kuklias dovanėles ir tikisi, kad ir toliau dirbsime susitelkę, darniai, aktyviai ir kūrybingai.

Mus pasveikino bendrijos steigėjos doc. dr. Rūta Sargautytė, LAA prezidentė Ona Stefanija Telyčėnienė ir Aldona Liutkuvienė. Taip pat sveikino miesto savivaldybės atstovė, TAU rektorė Z. Žebrauskienė, Vilniaus „Bočiai“ – P. Butkus, „Beta“ klubo pirmininkė Dalia Bartusevičienė ir kt.

Poliklinikos direktorius E. Navickas sveikinimo kalboje palinkėjo ir toliau dirbti, poliklinikos patalpose jaustis kaip namuose.

Nuoširdžiai dėkojame direktoriui už toleranciją ir labdarinę paramą bendrijai. Mes labai laimingi.

Po iškilmingos dalies koncertavo Trečiojo amžiaus universiteto šokių grupė su vad. V. Stričkiene. Eiles skaitė I. Lieparskienė ir L. Razmienė. Vokalinis-istrumentinis vyrų ansamblis skambiomis dainomis sujungė visus renginio dalyvius.

ALBINA JUOZAPAVIČIENĖ
Vilniaus "Artrito" bendrijos narė

Gyventi kaip šeimoje

Alytaus „Artrito“ klubo darbo pradžia 1991-ieji. Klubu veikla buvo skirta žmonėms su negalia. Norisi padėkoti už mūsų veiklos palaikymą LAA prezidentei Onai Telyčėnienei, Alytaus miesto socialinės paramos skyriaus vedėjai Sonatai Dumbiauskienei, Vidzgirio bendruomenės centro direktorei Loretai Trainavičienei, Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro kolektyvui, medikams Virginijai Lietuvininkienei, Valdui Dumbiauskui ir daugeliu kitų, kurie buvo šalia.

Tikime, kad 2017 metais klubas bus geros sveikatos klubu, kad rūpinsis sveika gyvensena, plėtos švietimo, fizinio aktyvumo, bendravimo veiklą. Žmogus sutvertas gyventi bendruomenėje. Ne visi esame pakankamai stiprūs atlaikyti gyvenimo rutiną, įtampą, išbandymus. Palaikymas, kurį gauname iš bendraminčių, panašaus likimo žmonių, labai svarbus ir reikšmingas – jis mus sustiprina dvasiškai: suteikia vilties, tikėjimo ir pasitikėjimo savo jėgomis. Norisi, kad klube gyventume kaip šeimoje.

Daugiau saulės ir šviesos



Dainininkė Jonė Gaidžiūnaitė.

Sulaukėme vasaros. Smagu. Daugiau saulės ir šviesos tegu būna ne tik gamtoje, bet ir mūsų širdyse. Didysis gyvenimo ramstis – šeima, kolektyvas, kuriame mes jaučiamės gerai. Tikiu, kad žmonėms reikia bendrijų, kuriose randame naudingos veiklos, turime bendrų tikslų, pomėgių. Kolektyvai gyvuoja, nors žmones sunku išjudinti, dažnai reikia draugo pagalbos. Džiugu, kad pagalbininkų klube daug – Regina Kasparavičienė, Loreta

Pocevičienė, Marytė Kažimėkaitienė, Lionginas Ryliškis, Vladas Prieskienis ir daugelis kitų. Jie tarsi asmeniniai asistentai pataria ar pamoko pažinti ir valdyti ligą ar negalią, savarankiškai spręsti kasdienes problemas, palaikyti kasdienes įgūdžius, sveikai gyventi, apsitarnauti. Bet svarbiausia yra proga pabendrauti, susitikti, sužinoti apie klubo veiklą, draugų gyvenimą. Susitikimų laukia mūsų klubo nariai Bronė ir Petras Dzenkauskai, Aldona Paršeliūnienė, Ona Jamantienė, Onutė Kavaliauskienė, Magdūtė Sinkevičienė, Vilius Vaikšnoras ir kiti. Negalia – didelis išbandymas. Ji išmoko džiaugtis smulkmenomis ir mažais pasiekimais. Neįgaliesiems ypač patinka mėtinė veikla, kuri priklauso nuo vadovo veiklumo, gebėjimo suburti žmones, talento jiems vadovauti. Antai klubo narė Genutė Bartnykienė subūrė dainininkus. Akloji dainininkė Jonė Gaidžiūnaitė savo dainomis mus lyg ant sparnų skraidino klubo narių surengtoje popietėje.

Šeimos dovanos

Dažnai svarstau apie šeimos svarbą mūsų gyvenime. Tėvų šeimoje augome keturi. Trys sesutės – Irutė, Linutė, aš ir jauniausias broliukas Vidas. Savo pačios šeimoje užauginau tris dukras – Vitą, Dalią ir Vitaliją. Labai džiaugiuosi, kad šeimoje ir šiuo metu veiksma vyksta nuolat – tyla labai retas ir keistas dalykas. Namuose dažnai skamba skardus čiaušškėjimas, dainos ar puodai, pakvimpa garuojantys pietūs ir atrodo, jog iš namų niekas neišvyko, tiesiog veržiasi gyvos energijos pliūpsnis.

Šiandieną norėčiau papasakoti apie dvi mūsų „Artrito“ klubo nares Marytę Masteikienę ir Zitą Bekešienę. Abi svajotojos, tai joms labai gerai sekasi. Jos žino, kad meilė – gyvenimo variklis. O meilė žmogui – to variklio



Zita Bekešienė (viduryje).

kuras. Kartu jos atrodo tokios panašios, o artimiau susipažinus, jos tokios skirtingos. Marytė, buvusi pedagogė, tiki, kad iš meilės Dievui išauga dvasiniai dalykai, kad Dievo Tiesa keičia gyvenimą kardinaliai. Ji save laiko laimingu žmogumi ir tiki, kad ir kitų širdys tyros, o darbai – geri. Meldžia sveikatos mūsų klubo nariams, nepamiršdama paskambinti sergančiam draugui. Marytė nesiskundžia sveikata, nors ir turi problemų, bet ji optimistė ir tiesia laimės jausmu grįstą savo gyvenimo kelią. Jos nuoširdus žodis padeda ir kitiems pamiršti blogį, išverti sunkumus.

Zita – tarp mūsų klubo narių meilės misionierė. Su sese skiriasi savo charakteriu, gyvenimo būdu. Pavyzdžiui, ji labai punktualiai, mėgstanti keliauti, viską kruopščiai sudėlioti į vietas. Abi jos neabejingos dainai, daina lydi jų gyvenimą. Zitai klubo nariai dėkingi už jos pastangas pagyventi jų gyvenimą išvykomis, koncertais, apsilankymais sergant. Atlaužti vienas kitam duonos, dainuoti kartu ir džiaugtis kad virpa tos pačios muzikos stygos – šito išmoko tik šeima.

ROMUTĖ UDRAKIENĖ,
Alytus

Sportas – mūsų sveikata



Prieš baudų metimą.

Antradienį Biržuose vyko sporto šventė. Į ją atvažiavo draugai pagal negalią: artrito klubų nariai iš Šiaulių, Rokiškio, Panevėžio rajonų. Aktyviausi šventėje buvo jos organizatoriai ir šeiminkai biržiečiai, pasipuošę stilinga sportine apranga.

Kol komandų nariai vieni su kitais susipažino, apie rungtis susižinojo, kiti galėjo pasinaudoti Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro siūloma galimybe specialiu prietaisu išsimatuoti savo kūno svorį, raumenų ir riebalų masę, gauti rekomendacijas dėl svorio, fizinio krūvio ir pan. Norinčių atsirado.

Šventės organizatorė ir dirigentė Zita Vlaščenko, Biržų artrito klubo vadovė, visus dalyvius surikiavo šventės pradžia. Ypačių prisistatymų nebuvo, tik šiauliečiai prisistatė skanduote: "Mes sportuojam visada, sportas – mūsų sveikata". Visiems šventės dalyviams ši skanduotė patiko, nes atitiko jų kasdienybę: kai liga puola sąnarius, reikia stiprinti raumenis, kad šie pristabdytų aršų puolimą.

Po trumpos įžangos visi šventės dalyviai pradėjo mankštą, kuriai vadovavo kineziterapeutė Jolita Zastarskienė.

Kad varžybų nuotaika būtų gera, rokiškėnai į šventę atsivežė savo dainininkus. Šie, padainavę keletą dainų, sceninę aprangą skubėjo keisti į sportinę: laukė pirmoji rungtis – estafetės. Išsiaiškinę ir iš biržiečių pasimokę, kaip vyks estafetė, visi varžybų dalyviai įsibėgėjo, įsismagino...

Vieną rungtį keitė kita: smiginio varžybos, baudų mėtymas į krepšį, kimšto kamuolio mėtymas. Varžyboms teisėjavo specialistai: Biržų rajono kūno kultūros ir sporto centro atstovai. Šventę surengti padėjo ir savanoriai.

Po visų rungtių paaiškėjo, kad geriausių sportininkų titulo vertas Rokiškio klubas "Artritas", jo sportininkams ir buvo įteikta taurė. Nors šioje šventėje ne čempionų titulai ir prizinės vietos svarbu, nugalėtojų taurės verti visi, kas nepasiduoda negaliai, skausmui, lavina savo kūną, skausmą bando įveikti judesiu, kas neleidžia sau tik dejuoti ir skųstis.

Po sporto varžybų prie pietų stalo susitikimo dalyviai dalinosi įspūdžiais, klausėsi rokiškėnų ir Biržų "Artrito" klubo vokalinio ansamblio dainų (vadovė Jūratė Garnelienė).

Smagiai pabendravę draugai išsiskyrė – iki susitikimo kitais metais: ši Biržų "Artrito" klubo surengta šventė regiono bičiuliams buvo jau ketvirta, o klubo nariai ją žadėjo surengti ir kitąmet.

JANINA BAGDONIENĖ
"Biržiečių žodis"
Janinos Bagdonienės nuotr.

Kad ištikus nelaimei nepasimestume

2017 m. balandžio mėn. Budapešte, iškilmingoje Europos skubios pagalbos numerio asociacijos konferencijoje (EENA), apdovanojimų ceremonijoje buvo pagerbtas 8m. berniukas Nojus iš Lietuvos...Jam buvo skirtas superherojaus apdovanojimas už laiku iškvietimą pagalbą sąmonę praradusiam tėvui. Vaiko poelgis ir sugebėjimas nepasimesti stresinėje situacijoje sujaukino daugelį žmonių. O ar mes nepasimestume, ar žinotume, kaip padėti nukentėjusiam staiga atsitikus nelaimei?

Apie tai mums, Kauno bendrijos nariams, papasakojo ir pademonstravo Kauno m. Greitosios pagalbos centro paramedikai Irena ir Rytis Malašauskai. Jie priminė bendrosios pagalbos telefono numerį – 112. O jeigu skambintume iš Telia arba Bitės ryšio telefono, tada tektų rinkti numerį 033.

Kol atvažiuos medikai, mes turime įvertinti nukentėjusio būklę, su juo kalbėdami, stebėdami ar liesdami. Turime įvertinti tris pagrindines ligonio ar sužeistą funkcijas: a) sąmonę, pajudindami jį už pečių, b) kvėpavimą, priartindami ausį prie veido ir stebėdami, ar kilnojasi krūtinės ląsta, c) kraujo apytaką, t.y. pulsą (pulsą reikia čiuopti šalia Adomo obuolio). Po tokios vizualios apžiūros jau galim įvertinti, ar žmogus turi sąmonę, ar kvėpavimas nesustojęs, o gal, nesant pulso, sustojusi kraujo apytaka?

Iškvietus medikus, reikia žmogų paguldyti ant šono. Jei nėra defibriliatoriaus šalia, reikia daryti įpūtimus, iš pradžių 2, toliau 10 kartų per minutę. Nedelsiant pradėti dirbtinį kvėpavimą ir išorinį širdies masažą – 2 įpūtimai – 30 krūtinės ląstos paspaudimų. Laukti gydytojo specialisto pagalbos.

Ši šauni paramedikų pora – Malašauskai – mums paaiškino, kaip reikia sustabdyti kraujavimą spaudžiamuoju tvarsčiu, kaip uždėti šaldomąjį kompresą ant sužalotos galūnės, koku sutartiniu tarptautiniu ženklu parodyt, kad užspringome, ką daryti žmogui nualpus. Ištikus infarktui, insultui kuo greičiau žmogų vežti į ligoninę....

Mes labai dėkingi GPC paramedikams Irenai ir Rytiiui Malašauskams už mums suteiktas žinias **ir manome, kad mes, kaip ir aštuonmetis Nojus, nepasimesime nelaimės atveju...**

BIRUTĖ MOCKAITIENĖ

Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos narė

Tylos muzika – iš širdies į širdį



Nuotrauka atminimui su Wilma ir Harriu. 2017 05 25, Kaunas.

„Mes savo muzika siekiame, kad žmogus atrastų ramybę ir tylą, kuri glūdi kiekviename iš mūsų, tik mes ją pamiršome ir užgožėme aplinkiniu triukšmu, savo mintimis, skubėjimu, nuolatine įtampa,“ – prieš paleisdami meditacinę tylos muziką kalbėjo Wilma Diepgrond ir Harris van den Berghe.

Jau šešiolika metų Olandijos muzikai Harris ir Wilma rengia muzikos terapijas įvairiose pasaulio vietose. Retkarčiais jie užsuka ir į Lietuvą. Koncertuoja, jei taip galima pasakyti, ligoninėse, įkalinimo vietose, slaugos įstaigose, bendruomenėse. Kiek žmonės paaukvoja už muzikos terapijos seansą, tiek šiems atlikėjams ir gana.

Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos pirmininkė Aldona Palionienė ir Kauno Petrašiūnų bendruomenės centro direktorė Ina Kunavičiūtė-Mikučionienė, sužinojusios, kad Wilma ir Harris pageidauja susitikti su artrito bendrijos ir Petrašiūnų bendruomenės žmonėmis, mielai sutiko sukviesti klausytojus. Gerai kalbanti angliškai direktorė Ina sutartu laiku pasitiko svečius ir juos įkurdino bendruomenės nedidelėje, neblogos akustikos kamerinėje salėje.

Muzikos terapijos atlikėjai Harris ir Wilma šilti, mieli muzikai, nuoširdžiai sugebantys bendrauti su tik lietuviškai ar silpnai angliškai kalbančiaisiais.

„Prieš pradėdami groti, turime nurimti, išgirsti tylą“, – verčia iš anglų kalbos Wilmos žodžius mums direktorė Ina. – Tik visiškoje tyloje gali suskambėti muzika“, – šiais žodžiais nuteikia klausytojus ramybei ir tylai Harris.

Tibetiško mažojo gongo garsai tyliai ir švelniai pakviečia iš šios erdvės palengva persikelti į mums visai nepažįstamą ar pamirštą tylos erdvę. Salėje nuščiūva kėdžių girgždesys, kostelėjimai. Lyros, fleitos, Nyderlandų kanklių- kanteles, klarneto ir kt. muzikos instrumentų švelnūs, tylūs garsai ramina, glosto mums kaktas – ramina mintis. Seki paskui muzikos garsus, kurie, tarsi lašantys pavasario varvekliai, veda į tylos pasaulį, kuriame yra darna ir harmonija. Pamiršti kur esi. Dingsta mintys. Švara ir šviesa galvoje ir sieloje.

Muzikos garsai iš labai tylaus, vos girdimo skambėjimo, palengva garsėja, artėja ir vėl tolsta. Tie klausytojai, kurie girdi silpniau ir sėdėjo toliau, tikriausiai pianisimo garsų ir neišgirdo.

Terapijos seansas baigėsi taip, kaip ir prasidėjo – gon-

gas suskambo garsiau, palengva virpantys garsai tilo, tilo ir visai išnyko. Nepajutome kaip ištirpo valanda. Dar kurį laiką visi plūduriavome tylos erdvėje. Atsipeikėję kėlėmės iš kėdžių. Priėjome prie besišypsančių atlikėjų. Daugelis norėjo dar kartą pamedituoti muzikos garsuose. Klausinėjo, ar Kaune dar atlikėjai koncertuos. Nesiskirstėme. Tarpusavyje dalijomės pajautimais. Stebėjomės, kad galvoje kažkaip pradingo nuolatos krebždančios mintys ir paliko ramuma. Dauguma klausytojų nuotraukoje norėjo įamžinti susitikimą su muzikos terapija. Wilma ir Harris mielai su mumis nusifotografavo.

IRENA ŽURUMSKIENĖ

Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos tarybos narė

Išvykos su gamtos siurprizais



Kernavėje

Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijai vadovauja atsidavusi darbui pirmininkė Aldona Palionienė. Jai rūpi ne tik narių sveikatingumas, bet ir turiningas laisvalaikio leidimas. Vien per šių metų birželio mėnesį pirmininkė suorganizavo ne vieną renginį: LSMU Slaugos fakulteto profesorė J. Macijauskienė bendrijos narius supažindino su žmonių senėjimo naujovėmis, birželio antroje pusėje vykomė į Birštoną, apsilankėme Kneipo sode. „Vanduo gydo viską, vanduo daro stebuklus, profilaktika geriau nei gydymas“, – tai unikali sveikatos filosofija, kurią

XIX a. sukūrė ir ištobulino vokiečių dvasininkas Sebastianas Kneipas ir kuria vadovaujama Birštono kurorte.

Birželio 29 dieną, gausiai pliaupiant lietui ir stipriam vėjui šėlstant, ankstų rytą susirinko apie 50 bendrijos narių ekskursijai į Vilnių ir po jo apylinkes. Nors buvo blogas oro, visų nuotaika buvo puiki.

Lietus nesiliovė ir atvykus į Vilnių. Po viaduku gatvė užlieta vandens, sausakimšai automobilių užkimšta. Aplink juos iki kelių vandenyje braido vairuotojai...

Pirmas sustojimas – LR Seimo rūmai. Mus pasitiko ir ekskursiją vedė maloni Seimo kanceliarijos atstovė. Apžiūrėjome visus tris Seimo rūmų pastatus, susipažinome su gausia koridoriuose eksponuojama nuotraukų kolekcija apie Seimo rūmų 1991 metų šturmą ir jų gynimą. Grožėjomės rūmų sales ir koridorius puošiančiais didžiuliais vitražais. Aplankėme prezidento A. Brazausko, Kovo 11-tosios ir kt. delegacijų priėmimo ir aktų pasirašymo sales.

Labai įdomu buvo pasiklausyti Seimo narių vykusią diskusijų. Su mūsų grupe atėjo susitikti Seimo nariai K. Starkevičius ir Ž. Pavilionis. Bendravome šiltai.

Išėję iš Seimo rūmų, nuvykome į Verkių parką. Čia pasitiko saulėtas dangus. Pasivaikščiojome po parką, apžiūrėjome įdomią augmeniją, išlikusius dvaro pastatus, nuo apžvalgos aikštelės, esančios ant aukšto skardžio, pasigrožėjomės atsivėrusiu vaizdu ir skardžio apačioje srauniai tekančia Nerimi.

Po to pasukome į VU botanikos sodą Kairėnuose. Labiausiai mūsų dėmesį patraukė Žalioji pastatas ir Japoniškas sodas. Žaliojo pastato terasoje lauko keramikos ir

skulptūros ekspozicijos. O patį pastatą puošia žaliosios kolonos. Ant pastato stogo įrengta apžvalgos aikštelė su žaliuojančių medžių ir krūmų oaze, kurią puošia keramiškos Beatričės Kelerienės keramika Anagama, išdeginta Karmazinių Anagamoje. Pastato dizaino autoriai – Nacionalinės kultūros ir meno premijos laureato Rolando Paleko vadovaujama „Paleko ARCH studija“ (architektai R. Palekas, B. Puzonas, D. Uogintė, A. Palekienė, V. Lingė).

Japoniškame sode žavėjomės savitai susodinta augmenija, nedidelėmis akmens skulptūromis, mažais nendrių nameliais. Gėrėjomės nuo kalno įvairiai sudėliotų akmenų taku čiurlenančiu upeliu, įtekančiu į tven-

kinį, per kurį permestas lenktas, puošnus, oranžinis tiltelis. Iš japoniško sodo išėjome pro įspūdingus, medžio žieve dekoruotus vartus.

Aplankėme ir Kernavę. Apžiūrėjome medžio drožėjo meistrų meistro Ipolito Užkurnio muziejų. Pasigrožėjome piliakalnių panorama. Grįžome maloniai pabendra- vę ir pilni gerų įspūdžių. Kaune, išlipus iš autobuso, mus sutiko audra, lietus ir žaibai.

**ELENA MARIJA BAČIULIENĖ,
IRENA ŽURUMSKIENĖ,**
Kaunas

Gyvenimas šaukia – sustot nevalia



Ansamblis „Velžynėlis“. Vadovė Zita Berdešienė.

Į Panevėžio Aukštaitijos regiono (AR) „Artritas“ ataskaitinį susirinkimą susirinko gausus būrys artrito narių. Kai kurių rankose gėlės – kartu pažymėsime Tarptautinę Motinos dieną. Kaip visada apsilankė garbingi svečiai – Panevėžio miesto savivaldybės mero pavaduotojas Petras Luomanas, Panevėžio rajono savivaldybės Socialinės paramos skyriaus atstovės Aldona Paškevičienė ir Dalia Grigaliūnienė, Panevėžio miesto neįgaliųjų organizacijų atstovai.

AR asociacijos „Artritas“ direktorė Danutė Žagūnienė apžvelgė 2016 m. darbo veiklos rezultatus. Ji pasidžiaugė – gerokai atsinaujino kolektyvas. Didelis dėmesys buvo skiriamas savarankiško gyvenimo ugdymui, nuolat vyko savipagalbos mokyklos pratybos. 2016 m. buvo organizuota stovykla Šventojoje, čia dienos užimtumo centro mankštos vyko prie jūros. Laisvalaikį papildė meni- nių gebėjimų būrelio koncertas, vadovaujamas Zitos Berdešienės.

Sportinės varžybos, poezijos popietės, saulė ir jūra – atgaivos šaltinis. Tai puikus laikas pasisemti jėgų bendrai visuomeninei veiklai.

Rugpjūčio mėn. 17-25 dienomis Šventojoje 7 artrito nariai dalyvavo LAA organizuotoje stovykloje „Gelbėkime savo sąnarius“. Įvairios ekskursijos, paskaitos, kultūriniai vakarai, saulėtekio mankštos prie jūros yra puiki bendravimo forma ir atgaiva sielai. Mankšta ir sportas stiprina raumenis, gerina judėjimo funkcijas. Birželio mėn. dalyvavome Aukštaitijos regiono artrito klubų sporto šventėje Biržuose.

Šiais metais buvo daug reikšmingų renginių. Patriotizmas ir tautiškumas organizacijoje turi gilią šaknis. Vasario 16-ąją paminėjome kartu su Panevėžio rajono Velžio seniūnijos bendruomene. Koncertavo artrito ansamblis „Velžynėlis“, vadovaujamas Zitos Berdešienės. Valstybės atkūrimo dieną, kovo 11-ąją, minėjome kartu su rajono Katinų kultūros namų bendruomene. Tradicijomis tapo Motinos ir Tėvo šventės: sveikinimai, bendravimas prie kavos puodelio, nuoširdūs pokalbiai ilgai liks atmintyje. Neužmiršamos artrito jubilijatų paminėjimo dienos, papuoštos suvenyrais ir gėlėmis.

Bendravimas su kitomis „Artrito“ bendrijomis turi gilią šaknis. Rugsėjo mėnesį dalyvavome Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos 15 m. jubiliejaus šventėje. Kasmet rudenį dalyvaujame LAA konferencijose, skirtose Pasaulinei artrito dienai paminėti ir kt.



AR "Artrito" moterų ansamblis.

Per 2016 metų laikotarpį buvo organizuojamos paskaitos medicininio švietimo bei kitomis temomis. Tai tik dalis visų organizuojamų priemonių.

AR „Artritas“ dalyvauja pavasarinėje ir rudeninėje Maisto banko akcijose. Surinkti maisto produktai išdalijami artrito nariams. Didelį darbą atlieka tarybos nariai – savanoriai, kurie skirsto gautą maistą. Tai Izolda Nedzviegienė, Genė Narbutienė, Dania Visockienė, Jadvyga Zubkienė, Danutė Jasinskienė. Ačiū joms už aktyvią visuomeninę veiklą. Direktorė Danutė Žagūnienė padėjo rąjono seniūnėms Valerijai Valodkienei, Linai Vžesniauskienei, Zitai Berdešienei, Rimai Gudienei bei aktyvistams Vytautui Zavadskui ir Broniui Petrėnui.

Su revizijos komisijos aktu supažindino revizijos komisijos pirmininkė Marija Barauskienė, jis buvo vienbalsiai patvirtintas.

AR asociacijoje „Artritas“ sėkmingai vykdomi kultūriniai projektai. Atsakingai Motinos dienos šventei pasiruošę muzikinės programos vadovė Zita Berdešienė. Jos vadovaujamy ansamblių „Velžynėlis“ ir muzikinių gebėjimų būrelio vokalinės grupės atliko Motinoms skirtas dainas bei inscenizacijas. Eiles deklamavo vadovė Marija Barauskienė ir kt. Nuoširdžiai susirinkusius sveikino direktorė Danutė Žagūnienė, ansamblių vadovė Zita Berdešienė, Panevėžio miesto mero pavaduotojas Petras Luomanas, kurio nuoširdus sveikinimas dalyvių širdyse liko kaip gerumo ir meilės motinoms liepsnelė.

Ilgai nepamirš šios šventės jubiliatė Marija Barauskienė. Jai skirtos dainos, sveikinimo žodžiai, gėlės ir suvenyrai ilgai primins žydintį pavasarį. Jubiliatė nuoširdžiai padėjo kolektyvui žodžiais: „Gyvenkime ir dirbkime taip, kad paukščiai nenutiltų ir kvepėtų žemė duona ir sakais.“

MARIJA BARAUSKIENĖ,
Panevėžys

Paminėjo Motinos dieną

Rokiškio klubo „Artritas“ nariai gausiai susirinko į Rokiškio kultūros centro salę paminėti gražiausios pavasario šventės – Motinos dienos. Minėjimą pradėjo ansamblis „Šypsena“, atlikę dainą „Mamai“.

Klubo pirmininkė Albina Bražiūnienė į susirinkusiuosius prabilo gražiais žodžiais. „Ar rasi pasaulyje žmogų, kuris netrokšta meilės ir šilumos. Negalima atskirti pavasario nuo saulės, taip pat negalima atskirti vaikystės nuo mamos. Mama ir saulė labai panašios. Saulė duoda gyvybę žemei, o mama žmogui, pirmoji nusišypso mama. Ačiū mamoms, auginančioms vaikus, močiutėms, auginančioms anūkus. Priimkite pačius nuoširdžiausius sveikinimus“.

Šventėje dalyvavo svečiai: Socialinės paramos centro direktorė Audronė Kaupienė, mūsų klubo Garbės narė, Seimo nario Raimondo Martinėlio patarėjai Lina Dūdaitė – Kralikienė ir Ramūnas Godeliauskas, buvęs Seimo narys Vytautas Saulis, Biržų klubo „Artritas“ ansamblis ir klubo pirmininkė Zita Vlaščenko.

Ramūnas Godeliauskas, visas mamas ir močiutes pasveikinęs su švente, paskaitė eiles, skirtas mamoms ir močiutėms. Audronė Kaupienė ir Vytautas Saulis pasidalijo prisiminimais apie savo mamas ir močiutes. Ne vienai iš dalyvių teko nubraukti ašarą.

Nuotaką praskaidrino Biržų klubo „Artritas“ ansamblio gražūs romansai, o šventės meninę dalį užbaigė Rokiškio „Artrito“ klubo ansamblis „Šypsena“ dainomis, skirtomis mamai.

Tarp mūsų klubo narių buvo daug mamų ir močiucių, kurioms tą dieną buvo jubiliejus. Jas pasveikinome su rožės žiedu ir skyrėme dainą „Su gimimo diena“.

O jubiliatų buvo net 17.

Šventę baigėme bendraudami prie arbatos puodelio ir ragaudami mūsų nuostabios Genutės Kralikienės „Močiutės“ košės.

Šventės dalyviai

Ką reikia žinoti apie greitąją medicinos pagalbą?

Vasara – atostogų metas. Deja, būna atvejų, kai džiugią atostogų nuotaiką apkartina ūmios ligos ar įvykiai, sukeltantys kritinę sveikatos būklę. O tada be greitosios pagalbos neišsiversi. Valstybinė ligonių kasa prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK) atkreipia dėmesį į tai, kad greitosios medicinos pagalbos (GMP) paslaugos yra apmokamos Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) lėšomis. Primename kelias taisykles, būtinas žinoti kviečiant greitąją.

Pirmoji – į šias paslaugas teikiančius medikus kreipiamasi tik prireikus būtiniosios medicinos pagalbos. Antroji – GMP paslaugos nemokamai teikiamos visiems asmenims, kuriems ji būtina dėl sveikatos būklės – tiek apdraustiems privalomuoju sveikatos draudimu, tiek neapsidraudusiems. Trečioji – nors ši pagalba yra teikiama visą parą (darbo, švenčių ir poilsio dienomis), svarbu žinoti, kad užtikrinti nepertraukiamą prisirašiusių prie gydymo įstaigos apdraustų privalomuoju sveikatos draudimu pacientų sveikatos priežiūrą yra įpareigotos visos šeimos medicinos paslaugas teikiančios įstaigos.

„Bendrojo pagalbos centro skubios pagalbos telefono numerį 112 bei greitosios pagalbos telefono numerį 033, ko gero, žino visi. Jais skambinama tada, kai prireikia skubios pagalbos, kai staiga iškyla reali grėsmė žmogaus sveikatai, gyvybei. Pavyzdžiui, žmogui netekus sąmonės, patekus į eismo įvykį, apsinuodijus ir pan. Prieš kviečiant GMP itin svarbu įvertinti situaciją ir kreiptis tik tuomet, kai iš tikrųjų ta pagalba yra reikalinga. Reikia suprasti, kad greitoji pagalba būtina, esant sunkiai sveikatos būklei, o kitais atvejais – pirmiausia reikėtų kreiptis į savo šeimos gydytoją“, – pabrėžia VLK Sveikatos priežiūros paslaugų departamento direktorius Viaslavas Zaksas.

Vis dar pasitaiko, kad greitoji kviečiama lėtinių susirgimų atvejais, pakilus kraujospūdžiui, skaudant gerklei, karščiuojant ar panašiais atvejais. Šiais atvejais pacientas turėtų kreiptis į polikliniką prie kurios yra prisirašęs. „Bet koku atveju kvietimą įvertina dispečeris, užduo-

damas klausimus, kurių reikia situacijai įvertinti. Kartais žmogui pakanka patarimo telefonu“, – sako V. Zaksas.

VLK primena, kad visos pirminės sveikatos priežiūros įstaigos turi užtikrinti prie jų prisirašiusiems pacientams nepertraukiamą (visą parą – tiek darbo, tiek šventinėmis dienomis) šeimos medicinos paslaugų teikimą. Tiesa, vienos įstaigos šias paslaugas nepertraukiamai teikia pačios, o kai kurios dėl šių paslaugų teikimo yra sudariusios sutartis su kitomis sveikatos priežiūros įstaigomis. Tad sunegalavusiems pacientams neverta iš karto kviestis GMP ar skubėti į ligoninę.

„GMP specialistai teikia pagalbą pagal savo kompetenciją ir, kai tai būtina, kuo skubiau gabena pacientą į artimiausios ligoninės priėmimo-skubios pagalbos skyrių. Jie nenustato galutinės diagnozės, neskiria tolesnio gydymo. Tai daro priėmimo-skubios pagalbos skyriaus gydytojai, ištyrę pacientą. Jie taip pat sprendžia ar reikia pacientą gydyti ligoninėje“, – teigia V. Zaksas.

Be paslaugų, apmokamų iš PSDF, GMP tiekėjai teikia ir kitas paslaugas. Kai kuriais atvejais už paslaugas sumoka gydymo įstaigos pagal sutartį su šių paslaugų tiekėju, kitais – pacientas moka pats.

Kai greitoji pacientą perveža iš vienos ligoninės į kitą dėl tolesnio gydymo ar diagnostinėms, gydomosioms procedūroms, tyrimams, pervežimo išlaidas apmoka siunčiančioji įstaiga pagal sutartį su GMP tiekėju.

„Nors GMP paslaugos nemokamai teikiamos visiems žmonėms, kuriems jos būtinos – tiek apdraustiems privalomuoju sveikatos draudimu, tiek neapsidraudusiems, už paciento pervežimą jo ar jo artimųjų prašymu, jei tai nėra būtina dėl jo sveikatos būklės, pacientas (arba jo artimieji) sumoka savo lėšomis“, – sako V. Zaksas.

2016 m. Lietuvoje greitosios medicinos paslaugas teikė 48 viešosios įstaigos ir 2 privačios.

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

2017-06-08

Tyla

Ruduo.
Voratinkliai ražienas
Jau pilkom skarom
apkarstė.
Lėtai grįžtu tėvų
trobon
Seniai užžėlusiu taku.
Širdis taip neramiai
man plazda –
Trūksta oro...
Aplink – vaiduokliška
tyla...
O kas mane sutiks?
Gal siaurame plyšy
svirplys užgros,
Gal židiny sėdintis
atšalęs?
Ar sugirgždėjusi svirtis,
Panirs į šulinį ir kibirą
vandens iškels?

Tyla...
Tiktai „bar-bar“
langan
Senos obels šaka...
Saulutės jau nebėr –
Priglobia tylą vakaro
balta migla.
Įsižiebia danguj
žvaigždžių sietynai.
Širdy suvirpa atminties
styga
Ir iš krūtinės veržias
šauksmas:
„Aš čia! Aš čia!
O kurgi Jūs?!
Kur Jūs visi?!“

Tyla...
Kažkas man sušnibžda:
„Nešauk... nešauk,

ko negali prišaukti,
Tik susikaupk,
Tik užsimerk,
Tik tyliai pasimelsk,
Rankas dangun iškė-
lus,
Mintis nukreipus į
dautas.“
„Mes čia! Mes čia
visi!“ –
Tarsi girdžiu balsus ir
vizijų regiu:
„Senoj troboj tavęs
seniai jau laukiam...“
Senelis virves veja.
Tėvas skaito knyga.
Sesutės šnabždasi ir
žiūri į mane...
O brolis kur?
Ak! Su žirgais lankoj,
O gal ir su mergaitėm!
Kaip kvėpia verdanti
mamytės pieniška
sriuba!...

Tyla...
Mėnulis žvilgčioja pro
langą.
Ant šimtmečio trobos
grindų
Tiktai šešėliai šoka...
Aš čia viena... Man
šalta...
Širdis tik nerami taip
virpa, virpa
Ir tokia skaudžiai
spengianti
Tyla.

ELENA MARIJA
BAČIULIENĖ
KŽSA bendrijos narė

Gyvenimo
keliu

Pavasaris apgirtęs vėl
svaigina pievas,
Dainų išaustos drobės
be takų –
Šermukšnių karoliais
krenta mano dienos,
Ir žvaigždės niekad
nepakeis tavo akių...

Buvo besaikės laimės
dienos
Ir dienos su
raustančiom klaidom –
Svajonės audė vis

tolyn takelį
Ir puošė žemę rytmečio
varsom...

Kartais tenka priglust
prie likimo,
Tarytum žemę neštum
ant delnų –
Vaiskia vaivorykšte
apjuosti žemę
Ir kojas glaust ant
kelio akmenų...

MARIJA BARAUSKIENĖ,
Panevėžys



Sveikiname

GENOVAITĖ BALTRIMIENĖ – Klaipėdos m. bendrijos „Artritas“ buvusią ilgametę pirmininkę,
MARIJONĄ BARAUSKIENĖ – Lietuvos artrito asociacijos įkūrimo pradininkę,
ALDONĄ RUTKAUSKIENĖ – Vilniaus „Artrito“ bendrijos pirmininkę,
ZITĄ VLAŠČENKO – Biržų „Artrito“ klubo pirmininkę,
DANUTĘ ULECKIENĖ – Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos buvusią ilgametę finansininkę bei LAA revizijos komisijos pirmininkę

ir visus, atšventusius jubiliejinius gimtadienius per pirmąjį pusmetį.

Gerbiamieji,
negrąžinamai užvertėte dar vieną savo gyvenimo knygos puslapį. Tad linkime, kad ateityje Jūsų visos dienos būtų gražios, lydėtų sveikata, nestokotumėte kūrybinių idėjų ir visada būtumėte energingi ir stiprūs.

Būkite laimingi!

Lietuvos artrito asociacijos bendruomenė

Gero apetito!

1. Žalumynų salotos

Ingredientai:

Salotoms:

Špinatų 1 sauja, mėgstamų salotų 1 sauja, kiaulpienių (jaunų lapelių) 1 sauja, 2 vnt. pomidorų, 1 avokadas, 1 obuolys, 100 g brandinto sūrio.

Padažui:

1 citrina, 2 skiltelės česnako, 1 valg. š. medaus (pagal skonį), 2 valg. š. alyvuogių aliejaus, 1 valg. š. garstyčių, žiupsnelis druskos.

Paruošimas:

1. Špinatų, salotų ir kiaulpienių lapus švariai nuplaukite ir nuvarvinkite. Jei reikia, suplėšykite smulkesniais gabalėliais.

2. Avokadą nulupkite, pomidorus nuplaukite. Supjaustykite norimo dydžio gabalėliais.

3. Sūrį ir nuluptą obuolį sutarkuokite šiaudeliais.

4. Paruoškite padažą. Išspauskite citrinos sultis. Į jas supilkite aliejų, sukrėskite garstyčias ir medų, suberkite sutrintą česnaką, pasūdykite. Gerai išmaišykite iki vientisos masės.

5. Padažą apšlakstykite salotas ir patiekite. Jos puikiai tinka valgyti vienos, su skrebučiais ar bulvėmis, taip pat kaip garnyras su kiaušinių ar mėsos patiekalais.

2. Saldžiųjų bulvių lazdelės

Dietologai saldžiąsias bulves vertina kaip naudingą beta karotino, vitamino C ir kalcio šaltinį. Tad verta šių bulvių paragauti ir bent kartais, dėl įvairovės, jomis pakeisti mums įprastas lietuviškas bulves.

Ingredientai:

Vidutinio dydžio saldžiosios bulvės (batatai) 2 vnt., 2 skiltelės česnako, žiupsnelis kmynų, žiupsnelis rozmarinų, žiupsnelis saldžiosios paprikos miltelių (gali būti rūkytos), 2 valg. š. aliejaus, žiupsnelis druskos.

Paruošimas:

1. Saldžiąsias bulves nulupkite, nuplaukite, nusausininkite ir supjaustykite stambesniais šiaudeliais.

2. Apibarstykite bulves išvardintais prieskoniais, smulkintais česnakais, pasūdykite, apšlakstykite aliejumi ir išmaišykite.

3. Dėkite į skardą ir kepkite 200 laipsnių orkaitėje apie 20 – 25 min. (laikas priklausys nuo bulvių supjaustymo stambumo).

Keptų saldžiųjų bulvių šiaudeliai skanu su česnakiniu varškės, majonezo ar jogurto padažu, su šviežių daržovių salotomis. Tinka kaip garnyras prie mėsos patiekalų.

SKANAUS!

TURINYS

GYVENIMAS IR ARTRITAS

- Nugaros skausmai ir fizinis aktyvumas: praktiniai patarimai 2
- Jubiliejinė 20-oji metinė PARE konferencija ir EULAR 70-metis 6

KLUBUOSE IR BENDRIJOSE

- Draugijos įkūrimui nepagailėjo šeimos taupyklės 7
- Sukaktis su angelo varpeliu 8
- Vasaros darbai ir rūpesčiai 9
- Turiningas ir emocionalus 30-tasis Vilniaus „Artrito“ bendrijos jubiliejus 9
- Gyventi kaip šeimoje 11
- Daugiau saulės ir šviesos 11
- Šeimos dovanos 11
- Sportas - mūsų sveikata..... 12
- Kad ištikus nelaimei nepasimestume 13
- Tylos muzika - iš širdies į širdį 17
- Išvykos su gamtos siurprizais 14
- Gyvenimas šaukia – sustot nevalia 15
- Paminėjo Motinos dieną 16

VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA INFORMUOJA

- Ką reikia žinoti apie greitąją medicinos pagalbą 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. 3-28, LT 51311 Kaunas
El.p. irenazurum@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 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 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 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

Redagavo Zenonas Tartilas, maketavo Zenonas Glaveckas.

Rankraščiai nesaugomi.