



ISSN 2029-6215

# artritas

LIETUVOS  
ARTRITO  
ASOCIACIJA

2017 m. II pusmetis  
Nr.38(39)

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



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**

# Metinis reumatologijos kongresas

Š.m. birželio 14-17 dienomis Madride vyko Metinis Reumatologijos Kongresas – pagrindinis įvykis Europos reumatologijos pasaulyje, organizuojamas EULAR ir skirtas tiek informacijos keitimuisi, tiek profesiniam švietimui. Kongrese susirenka visų sričių atstovai – gydytojai, sveikatos priežiūros specialistai, mokslininkai, farmacijos verslo atstovai, žmonės, sergantys reumatinėmis ligomis. Pasiklausyti apie naujausius reumatologijos tyrimus ir medicinos pasiekimus iš viso į Kongresą susirinko daugiau nei 14000 dalyvių iš 130-ties šalių. Mokslinėje programoje taip pat vyko pristatymai, atrinkti iš 4850 atsiųstų abstraktų. Kongresas yra pagrindinė vieta apsikeisti mokslinė ir klinicine informacija ir naujienomis.

Kongreso programa susideda iš kelių dalių. Mokslinėje programoje kalbama apie klininkines naujoves, mokslinius tyrimus. Pagal pacientų, sveikatos priežiūros ir medicinos specialistų asociacijos programą rengiami susitikimai įvairiomis aktualiomis temomis. Taip pat vyksta plakatų pristatymo sesijos, kurių metu temos pristatinėtojai ir klausytojai bendrauja gyvai, šios sesijos laikomos kongreso širdimi.

Apžvelgiame keletą susitikimų ir sesijų.

**Nuolatinio komiteto posėdyje**, kuriame dalyvavo dauguma EULAR PARE narių atstovų, buvo pristatytas 2017-2020 metų kadencijai išrinktas EULAR Viceprezidentas, atstovaujantis PARE – Dieter Wiek iš Vokietijos. Jis dalyviams pristatė naują PARE tarybos struktūrą, kurios pagrindinis pokytis - nuo šiol šalys gali teikti kandidatūras į Tarybą ne tiesiogiai, o per darbo grupes, kurių vadovai ir tampa Tarybos nariais. Tad norėdama turėti savo atstovą PARE Taryboje, šalis turi teikti kandi-

datas į darbo grupes ir tik tuomet, išdirbęs darbo grupėje ne mažiau kaip 2 metus, šalies atstovas gali pretenduoti tapti darbo grupės vadovu ir, kartu Tarybos nariu. Posėdžio metu pristatyti ir aptarti kiti klausimai, tokie kaip artėjanti PARE konferencija “Dont Delay, Connect Today” (Nedelsk ir prisijunk šiandien!), nauja EULAR sekretoriato sudėtis ir kt.

**Jungtinės sesijos Don't Delay, Connect Today** (Nedelsk ir prisijunk šiandien!) metu pagrindinis dėmesys skirtas šiai kampanijai bei ankstyvai diagnostikai apskritai - buvo kalbama apie būdus, kaip paankstinti diagnozę, nepaisant ribotų reumatologų resursų, kaip šeimos gydytojai galėtų prisidėti prie ankstyvos reumatinė ligų diagnostikos, kaip nacionalinės organizacijos galėtų įsitraukti į šią kampaniją, remiantis veiklos pavyzdžiais kitose šalyse.

**PARE sesijoje apie šalutines ligas “Pakanka ir vieno reumato – nenorim nieko daugiau”** keli pacientai dalijosi savo asmenine patirtimi, su kokiomis šalutinėmis ligomis, be reumatinė, jiems tenka susidurti. Gydytojai kalbėjo apie būdus, kaip nustatyti galimas šalutines ligas pacientams, buvo diskutuojama, ar pacientų organizacijos gali suvaidinti tam tikrą vaidmenį stiprinant šalutinių ligų prevenciją, taip pat kiek šioms ligoms turi įtakos paciento gyvenimo būdas bei fizinė veikla.

Apie psoriazinio artrito tyrimus ir vieną pagrindinių šių dienų gydymo aktualijų – gydymą biopanašiais vaistais – buvo kalbama **PARE sesijoje “Paskutiniai pasiekimai psoriazinio artrito gydyme ir biopanašinių vaistų naudojimo reumatinė ligų gydymui naujienos”**. Buvo pristatyti naujausi Jungtinės Karalystės psoriazinio ar-

trito moksliniai tyrimai bei artimiausiais metais pasirodysiantys biologinės terapijos gydymo būdai. Daug dėmesio skirta diskusijai, kaip turėtų elgtis pacientų organizacijos dėl pacientų saugumo santykiuose su biopanašiais vaistais, taip pat apie biopanašių vaistų teikiamas galimybes visai visuomenei, priešpastant jas esamų pacientų aktualijoms ir susirūpinimui.

PARE seminare **“Organizacijos stiprinimas – kaip dirbti su savanoriais”** pristatytas Serbijos pavyzdys, iliustruojantis, su kokias iššūkiais, pritraukdamos sava-

norius, susiduria mažos organizacijos, kaip darbas su savanoriais organizuojamas vienoje didžiausių pacientų organizacijoje Jungtinėje Karalystėje, o Vokietija dalijosi savo patirtimi, kaip ir kokiais būdais paskatinti savanorius ir juos išlaikyti.

2018 metais Kongresas vyks birželio 13-16 dienomis Amsterdame.

Parengė  
**KRISTIJONAS MAZŪRAS**  
LAA atstovas, PARE tarybos narys

## Lietuvos reumatologų asociacija šventė savo penkiasdešimties metų jubiliejų

Lietuvos reumatologų asociaciją, o tiksliau – mokslinę Reumatologų draugiją, 1967 metais Kaune įsteigė profesorius Juozas Kupčinskas, kuris ir buvo jos pirmasis vadovas. Veiklą pradėjusi Kaune, vėliau asociacija buvo perkelta į Vilnių. Vėliau šiai organizacijai vadovavo garbūs profesoriai A. Matulis, A. Venalis.

2017 m. rugsėjo 22 d. šventiniame renginyje, kuris vyko Vilniuje Radisson Blue viešbutyje Vilniuje, dalyvavo apie 200 dalyvių, iš jų - 30 svečių iš Estijos, apie 20 – iš Latvijos, 150 Lietuvos reumatologų bei kitų sričių specialistų. Tarp garbių svečių iš Europos šioje šventėje dalyvavo visame pasaulyje garsūs reumatologijos mokslo atstovai: Europos antireumatinės lygos (EULAR) prezidentas prof. Johannes Bijlsma, buvęs šios lygos vadovas



*Konferencijos dalyviai*

prof. Gerd R. Burmester. Jie savo pranešimuose apžvelgė svarbiausias reumatologijos aktualijas bei istorinę europinės organizacijos (EULAR), kuri šiemet mini 70 metų sukaktį, veiklos istoriją. Džiaugėmės, kad sutapus šioms dviem gražioms datoms susiklostė unikali galimybė pasikviesti į konferenciją pačius garbingiausius reumatologijos mokslo atstovus. Priimdami šį kvietimą ir dalyvaudami konferencijoje, jie parodė didžiulę pagarbą Lietuvos reumatologams bei jų veiklai. Šventinėje konferencijoje aptartų problemų spektras buvo labai platus – nuo visuomenės sveikatos iki fundamentinių reumatologijos tyrimų, įdomių klinikinių atvejų pateikimo bei aptarimo iki jaunųjų mokslininkų veiklos pristatymo. Mūsų reumatologai išgirdo daug gražių atsiliepimų bei padėkų. Konferencijos darbą bendrąja prasme, kaip labai naudingą ir įdomią patirtį, įvertino tiek kolegos iš Baltijos valstybių, tiek garbūs svečiai – lektorai, tiek patys



*Lietuvos reumatologų asociacijos pirmininkė prof. Jolanta Dadonienė*

Lietuvos reumatologai. Šioje konferencijoje buvo svarbus ne tik šventinis, bet ir praktinis aspektas, todėl neatsitiktinai gvildintos osteoartrito ir podagros diagnostikos ir gydymo problemos, kurios siejasi su kraujagyslių ir širdies ligomis bei nutukimu.

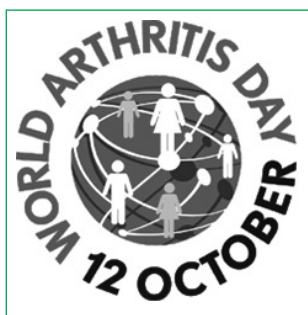
Kita, taip pat mokslinė konferencijos dalis, buvo skirta jaunųjų Lietuvos mokslininkų stendiniams pranešimams. Dalyviai turėjo galimybę artimiausią susipažinti su pastaruosiu metu labai aktyviai dirbančiais jauniaisiais mokslo darbuotojais bei jų atliekamais įdomiais darbais, klinikiniais atvejais, išklaudyti jaunųjų mokslininkų mintis bei vertinimus. Pristatyti stendiniai pranešimai byloja, kad auga nauja, labai stipri reumatologų karta, o kartu natūraliai stiprėja konkurencija. Toks procesas naudingas visiems – mokslininkams, praktikams ir pedagogams.

Sveikindama dalyvius su garbiu jubiliejumi, dabartinė asociacijos vadovė prof. J. Dadonienė džiaugėsi, kad stabilus, atsakingas ir nuolatinis darbas visuose Lietuvos kraštuose, reumatologijos praktikoje ir moksle sukūrė šios specialybės prestižą, kuriuo dabar didžiuojamės visi: ir pacientai ir specialistai.

Didžiausias mūsų organizacijos laukiantis iššūkis – naujieji diagnostikos bei gydymo algoritmai, kurių labai laukia antrame lygyje dirbantys reumatologai. Tikimės, jog jie suteiks daugiau laisvės sveikatos priežiūros specialistams, dirbantiems ne pagrindiniuose miestuose ar poliklinikoje.

Didžiausias mūsų organizacijos laukiantis iššūkis – naujieji diagnostikos bei gydymo algoritmai, kurių labai laukia antrame lygyje dirbantys reumatologai. Tikimės, jog jie suteiks daugiau laisvės sveikatos priežiūros specialistams, dirbantiems ne pagrindiniuose miestuose ar poliklinikoje.

Parengė LRA



## 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 kiti – 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 sergamumo bei negalumo lygiu ir sukelia ilgalaikius lėtinius skausmus, kurie labai pablogina žmogaus gyvenimo kokybę, sutrikdo normalų judėjimą, darbą bei apsitarnavimą.

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, artritu bei reumatu sergančių žmonių nacionalinėms organizacijoms, sveikatos apsaugos specialistų draugijoms ir asocijuotiesiems nariams (kurie remia organizacijos veiklą finansiškai) iš įvairių Europos Sąjungos valstybių.

2017 metų Pasaulinės artrito dienos šūkis yra „Nedelsk, prisijunk šiandien!“. Šiuo šūkiu siekiama pabrėžti, kaip svarbu kuo anksčiau diagnozuoti reumatines ir kaulų bei raumenų sistemos ligas. Visi norintys ir galin-

tys raginami šiandien pat prisidėti prie Pasaulinės artrito dienos paminėjimo kampanijos, kurios iniciatorius jau ne vienerius metus yra EULAR. Jei esate aktyvus Pasaulio artrito dienos dalyvis, atsiųskite savo nuotrauką iš savo organizuojamų renginių į specialiai tam sukurtą interneto svetainę <http://www.worldarthritisday.org/>. Taip padidinsite ir Lietuvos gyventojų informuotumą šia aktualia tema, o savo dalyvavimu paskatinsite kitus žmones bei organizacijas dalyvauti šioje kasmetinėje akcijoje. Jei įstaiga ar organizacija norėtų kažkuo prisidėti prie paskelbtos iniciatyvos „Nedelsk, prisijunk šiandien!“, detalius paaiškinimus apie šią kampaniją galima rasti interneto svetainėje <http://www.worldarthritisday.org/events>. Taip pat per ją galima prisiregistruoti pasauliniame renginių žemėlapyje. O norėdami pamatyti pavyzdžius iš ankstesnių Pasaulio artrito dienos paminėjimo renginių, apsilankykite Pasaulinės artrito dienos „Facebook“ paskyroje <https://www.facebook.com/worldarthritisday>.

Su aktyvia gyventojų ir nevyriausybinų organizacijų parama galima efektyviau siekti, kad šios ligų grupės konkreti diagnozė būtų nustatyta kuo anksčiau ir laiku būtų suteiktos kokybiškos šiuolaikinio gydymo paslaugos. Kodėl taip svarbu anksti nustatyti diagnozę? Anksčiau diagnozė yra būtina siekiant užkirsti kelią tolesniam ligos progresavimui, o reumatinės ir kaulų bei raumenų ligos dažnai nėra lengvai pastebimos, kartais net visai nedidžiuojamos.

EULAR specialistai pataria, kad norint padidinti gyventojų aktyvumą bei sąmoningumą ir suteikti specia-

lių reumatologijos srities žinių, reikia:

- šviesti visuomenę apie reumatinių ir kaulų bei raumenų sistemos ligų priežastis bei simptomus;
- plačiai viešinti pranešimus apie įvairias šios dienos veiklas arba renginius ir drąsiai pristatinėti savo veiklą nuotraukas;
- dalytis aktualia informacija socialiniuose tinkluose: „Facebook“, „Instagram“ ir „Twitter“.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistai, ragindami aktyviau prisidėti minint spalio 12-ąją, trumpai apžvelgia gausią mokslinę literatūrą, skirtą reumatinėms ir kaulų bei raumenų sistemos ligoms.

### TRUPUTIS FAKTŲ BEI SKAIČIŲ

Kad reumatinių ir kaulų bei raumenų sistemos ligos yra ypač svarbios ir paplitusios, rodo tokie faktai:

- 30–40 proc. visų žmonių jaučia tam tikrus raumenų ir kaulų ligų požymius ir dėl šių ligų kenčia beveik ketvirtadalis visų Europos Sąjungos žmonių – per 120 mln. žmonių.
- Beveik kiekviena šeima Europoje vienaip ar kitaip yra paveikta šios didelės susirgimų grupės ligų.
- Ekonomiškai išsivysčiusiose pramoninėse pasaulio valstybėse reumatinės ir kaulų bei raumenų sistemos ligos pažeidžia daugiau žmonių nei bet kuri kita ligų grupė.
- Reumatinėmis ir kaulų bei raumenų sistemos ligomis serga visokio amžiaus žmonės (įskaitant kūdikius ir vaikus), tiek vyrai, tiek moterys, nors kai kuriomis jų daugiau serga moterys. Pavyzdžiui, reumatoidiniu artritu, fibromialgija, sisteminė vilklige ir sklerodermija daugiau serga moterys, o spondiloartropatijos ir podagra dažniau pasitaiko vyrams.
- Ši ligų grupė yra pati dažniausia nedarbingumo ir ankstyvo išėjimo į pensiją pasaulyje priežastis.
- Ši ligų grupė sukuria didžiulę ekonominę našą pasaulio sveikatos apsaugos sistemai. Europoje viešųjų išlaidų sumos, skiriamos diagnostikai, gydymui, vaistams, priežiūrai, pagalbiniams priemonėms ir namų aplinkos įrangai bei moksliniams tyrimams, siekia 200 mlrd. eurų per metus. Be to, šias išlaidas padidina dėl šių ligų sumažėjęs darbuotojų produktyvumas ir nebuvimas darbe.

### PRIEŽASTYS, SVARBIAUSI SIMPTOMAI IR DIAGNOSTIKA

Reumatinių ir kaulų bei raumenų sistemos ligų grupė paprastai skirstoma į 2 pagrindinius tipus: uždegiminės ir neuždegiminės ligos. Ypač dažnai pasitaikančios ne-

uždegiminės ligos yra degeneracinės stuburo ligos, osteoartritas, osteoporozė ir fibromialgija. Iš uždegiminės grupės dažniausiai pasitaiko reumatoidinis artritas, ankilozinis spondilitas, reaktyvinis artritas, dermatomiozitas ir reumatinė polimialgija.

Kai kuriais atvejais šios ligos gali būti paveldimos, tačiau reumatinėmis ir kaulų bei raumenų sistemos ligomis sergančiose šeimose jos nėra labiau paplitę nei kitoje šeimose. Moksliniai tyrimai patvirtina, kad sergamumą reikšmingai padidina sveikatai rizikingi gyvenimo būdo veiksniai: rūkymas, antsvoris ir nutukimas, sėdimas gyvenimo būdas, vyresnis amžius, profesija, raumenų ir sąnarių sužalojimai, dažnas sirgimas infekcinėmis ligomis, tačiau daugeliu atvejų priežastys yra nežinomos.

Reumatinės ir raumenų bei skeleto sistemos ligos pasireiškia įvairiais simptomais:

- Uždegimu, sąnarių patinimu ir sustingimu, paraudimu ir/ar vietiniu karščiavimu.
- Nuolatinio raumenų, sąnarių ar stuburo skausmu.
- Padidėjusiu psichikos jautrumu.
- Dideliu nuovargiu, energijos stoka, nuolatinio silpnumo jausmu, kitais bendro pobūdžio negalavimais.
- Ribotomis judėjimo galimybėmis arba stuburo bei sąnarių lankstumo sutrikimais.
- Sąnarių deformacijomis.
- Vidaus organų ir/ar jų sistemų simptomais.
- Kitais nespecifiniais simptomais, pavyzdžiui, depresija ir nerimu.

Greiti ir efektyvūs veiksmai atsiradus pirmiesiems ligos simptomams kartais yra gyvybiškai svarbūs, todėl turi būti įvertinti kvalifikuoto gydytojo, turinčio reumatologo specializaciją. Pageidautina kuo anksčiau pradėti tinkamą gydymą, nes anksti pradėjus gydyti (ypač per pirmas 12 savaičių) gali pasisiekti išvengti sąnarių ir vidaus organų pažeidimo ir padidėja tikimybė pasiekti ligos remisiją.

### ŠIOS GRUPĖS LIGŲ GYDYMAS IR BŪKLĖS VALDYMAS

Efektyvus gydymas yra svarbiausia ligos valdymo sąlyga, siekiant kuo ilgiau užtikrinti geriausią įmanomą gyvenimo kokybę. Deja, bet nėra vieno gydymo būdo arba medikamento, tinkamo visiems pacientams. Tačiau yra daug metodų, įskaitant naujausius vaistus, kurie padeda valdyti skausmą bei uždegimą ir kontroliuoti svarbiausius reumatinių ir kaulų bei raumenų sistemos ligų simptomus. Tarp sergančiųjų reumatinių ir kaulų bei raumenų sistemos ligomis nerimo ir depresijos papliti-

mas yra apie du kartus dažnesnis nei tarp kitų tos populiacijos gyventojų. Todėl gali būti būtina psichologinė pagalba ar psichoterapija.

Tarpusavio pagalbos grupės, sergančiųjų artimieji, bendradarbiai ir nevyriausybinės organizacijos vaidina itin svarbų vaidmenį padedant sergantiesiems reumatinėms ir kaulų bei raumenų sistemų ligomis ir gali gerokai palengvinti sergančiojo lėtine liga (kartais su nuolatiniiais skausmais) gyvenimą, visokeriopai palaikydami jo psichinę ir fizinę gerovę. Labai svarbūs gyvenimo ko-

kybei palaikyti ir sergančiųjų artimųjų bei pačių lėtine liga sergančiųjų mokymai.

*Mokslinių straipsnių apžvalgą  
pagal užsienio literatūrą parengė*

**REMIGIJUS ZUMERAS**

**Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro  
Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus vedėjo  
pavadootojas**

## Nedelsk ir prisijunk šiandien!

Laikas bėga labai greitai. Svajonės pildosi, keičiasi, atsiranda vis kitos ir taip be galo, be krašto. Aš galėčiau pridėjusi ranką prie širdies paliudyti, kad per pastaruosius dešimtį metų nepradėjau norėti daugiau nei anksčiau, tik nenaudėlis laikas: senstant bėga greičiau.

Lietingą lapkričio 29-ąją Alytaus klubo „Artrito“ nariai skubėjo į „Pyragų dienos“ šventę. Siautėjantys vėjai bei lietaus debesys nesugadino pakilios nuotaikos. Pyragų diena – tai šventė, kurios metu vaišinamasi savo iškeptais pyragais, prisimindami gardžiausių pyragų receptus, atveriamė savo širdis gerumu. Visi popietės dalyviai stebino savo kepiniais, receptų įvairove. Tad džiaugiamės ir dėkojame sulaukę pyragų iš Alfonso Bernatavičiaus, Vandos Stoškienės, Marytės Mosteikienės, Elenos Šivicienės, Stanislovos Lekavičienės ir kitų. Visi pyragai nuo stalų dingo akimirksniu, sulaukdami tik gražiausių atsiliepimų. Nuotaiką kūrė klubo ansamblis. Popietės pabaigoje visus dalyvius subūrė bendra daina.

Gruodžio 1 dieną vykome į Vilnių, į Lietuvos artrito asociacijos respublikinę konferenciją „Nedelsk ir prisijunk šiandien!“ Jos tikslas skleisti žinių apie ankstyvą artrito diagnostikos svarbą. Taip pat skubėjome susitikti su pažįstamais – likimo draugais, žodžiu, lyg su giminėmis. Žinome apie vieni kitų sveikatos problemas, atrodytų, viską, bet svarbu pasikalbėti, pasidalinti išgyvenimais, nelikti vienam su savo sunkumais. Konferencijos salėje vyravo džiugi, darbinga nuotaika. Sveikimo žodį tarė prof.dr. Jolanta Dadonienė, LAA medicinos vadovė. Apie sąnarių uždegiminių ligų gydymą biologine terapija: šiandienos aktualijas ir ateities galimybes pranešime pateikė Gita Krukiene, SAM Farmacijos departamento direktorė, apie praktines reumatologijos naujoves - Lietuva pasaulinių pasiekimų kontekste - mus supažindino prof. Irena Butrimienė, Santaros klinikų Reumatologijos centro vadovė, į daugelio klausimų



*Pertraukėlė su mankšta "Judėk laisvai"*

atsakė ortopedas traumatologas Justinas Stučinskas iš Ortopedijos traumatologijos klinikos, psichologė dr. Rūta Sargautytė, Vilniaus universiteto docentė, papasakojo daug įdomybių pranešime „Ar mokame senti; moksliniai faktai prieš mitus ir stereotipus“, dailės terapeutė Aušra Poškutė-Stasiulevičienė iš LSMU kvietė susidomėti dailės terapijos taikymu sergantiems artritu. Artėjant pietų pertraukai salėje mažas šurmuliukas, pailso kūnas ir sąnariukai. Atgaivai darėme mankštą „Judėk laisvai“ Konferencijos pabaigai peržiūrėjome PARE video „Nedelsk ir prisijunk šiandien!“

Konferencijos dalyvių, susirinkusių iš visos Lietuvos, lūkesčiai išsipildė. Renginys puikiai organizuotas. Ačiū organizatoriams - LAA prezidentei Onai Stefanijai Telyčienei, finansininkei Aldonai Liutkuvieni ir talkinusiems savanoriams. Konferencijoje pateikta nemažai pasiūlymų, kaip pagerinti kiekvieno sveikatos būklę, kaip garbingai gyventi senatvėje. Jei nori, kad žmoneis bendrautų su tavimi – bendrauk su jais. Kalbėk apie viską, būk savimi.

**ROMUTĖ UDRAKIENĖ**

## Stovykloje pajutome – širdy dar ne ruduo



*"Auksine žuvelė", išpildyk mūsų norus*

Kaip ir kasmet į LAA organizuojamą savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo stovyklą „Gelbėkime savo sąnarius“ Šventojoje atvyko 8 aktyviausieji Panevėžio Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ dalyviai. Kartu su jais – asociacijos „Artritas“ direktorė Danutė Žagūnienė, meninių gebėjimų būrelio ir ansamblio „Velžynėlis“ vadovė Zita Berdešienė.

Rytai prasidėdavo ėjimais su šiaurietiškomis lazdomis. Išmokome laisvai jomis naudotis, nors kartais priversdavome kai kuriuos praeivius šypsotis. Mažokai dar šios sporto šakos entuziastų. Po to mūsų laukdavo ryto mankšta aikštelėje. Grįždavome truputį pavargę, bet su puikia nuotaika. Apetitu nesiskundėme, maistas buvo gaminamas skaniai.

Visuomeninė sporto vadovė Danutė Žagūnienė vado-



*Baltijos kelių prisiminus*

vavo visoms sporto varžyboms. Baudų metimo į krepšį varžybose dalyvavo 24 dalyviai iš visų artrito bendrijų, smiginio varžybose – 35, šaškių turnyre – 20, pastarajame mūsų artrito atstovė Danutė Jasinskienė laimėjo antrą vietą. Varžybų laimėtojai buvo apdovanoti prizais.

Vakarais vyko kultūros renginiai, originalias programas paruošė visų LAA bendrijų meniniai kolektyvai. Visi žinojome, kokia svarbi dainų, šokių ir muzikos terapija – ji ramina, veikia aplinkinius, gerina nuotaiką. Pirmoji meninę programą pristatė LAR asociacijos direktorė Danutė Žagūnienė žodžiais: „Šiandien pinesime dainų, muzikos ir poezijos vainikus ne iš lauko gėlių, bet iš širdžių šilumos. Tarp mūsų, kaip ir kitur, yra žmonių, kurie greta visuomeninės veiklos dalyvauja muzikos, poezijos bei kituose kūrybos procesuose. Minėtina mūsų artri-



*Po edukacinės valandėlės labai smagu*



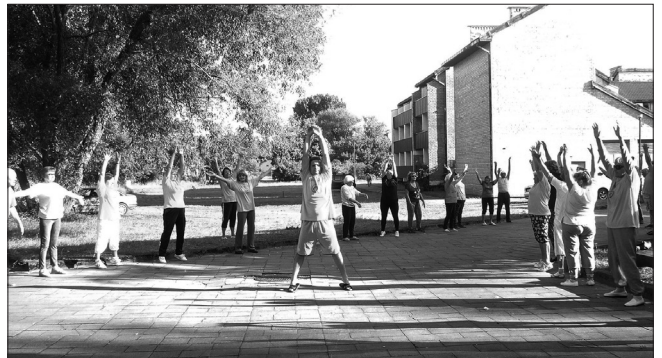
*Vaikščiojimas su šiaurietiškomis lazdomis*



*Stovyklos dalyvių nuotrauka atminčiai*

to narė Marija Barauskienė, neseniai atšventusi brandų jubiliejų. Ji, LAA įkurėja ir buvusi prezidentė, sujungusi kelias artrito bendrijas į LAA, saviveiklos entuziastė. Prieš pusantrų metų išleido poezijos rinkinį „Atidaviau saulei kasas“.

Muzikinę programą paruošė ir vedė ansamblių vadovė Zita Berdešienė. Tai buvo Marijos Barauskienės eilėraščių rinkinio poetinio ir muzikinio varianto versija. Susirinkusieji pakiliai sugiedojo jos sukurtą LAA skirtą odę himnui. Subjektyvus autorės estetinis jautrumas, humoro jausmas, tikėjimas savo svajone atsispindėjo deklamuotojų lūpose. Visi klausėsi autorės eilių, deklamuojamų Laimos Kalvėnienės, Izoldos Nedzvegienės, Birutės Zubkienės, Danutės Žagūnienės ir kt. Humoristinis eilėraštis „Oriai – nepadoriai“, išraiškingai deklamuojamas Danutės Jasinskienės, sulaukė katučių ir šypsėnų. Programos vadovei nesvetimas dainuojamosios poezijos žanras. Darniai nuskambėjo eilėraščio „Žalias vėjas“ dainos variantas, atliktas Zitos Berdešienės ir Valės Jasinskienės. Marija Barauskienė nuoširdžiai dėkoja direktorei Danutei Žagūnienei, Zitai Berdešienei ir kitiems, pri-



*Ryto mankštos*



*Baudų mėtymo į krepšį entuziastės*

sidėjusiems prie poezijos sklaidos.

Nepamirštami laisvalaikiai, aušros ir saulėteklių mankštos prie jūros, Baltijos kelio sukakties paminėjimas – tikras atgaivos šaltinis. Dėkojame ir tikimės, kad LAA prezidentei Onutei Telyčenienei bei kitiems stovyklų organizatoriams netrūks entuziazmo vykdant užsibrėžtus uždavinius.

**MARIJA DERUKAITĖ,**  
*Panevėžys*

## Banguojanti vasara prie jūros

Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ nariai, sergantys sąnarių ligomis, kasmet vyksta į poilsio stovyklą Šventojoje.

Šiais metais į stovyklą atvyko 30 artrito narių, kuriems vadovavo asociacijos direktorė Danutė Žagūnienė. Visi žinojo atvykimo tikslus – kuo ilgiau išlikti savarankiškiems, judėti ir skirti dėmesį kūno ir dvasinei higienai.

Rytai prasidėjo mankštomis ir pasivaikščiojimais su

šiaurietiškomis lazdomis. Aidėjo pušynų takeliai nuo tarškių kalbų ir rungčių. Po pietų poilsio visi rinkosi į sporto aikštelę, su entuziazmu mėtė kimštą kamuolį, išbandė smiginį. Minėtose rungtyse pirmą vietą laimėjo Laima Diponienė, tarp vyrų neaplenkiamas buvo Petras Dambrauskas. Jiems buvo įteikti kuklūs suvenyrai. Grupėje nestokojo lakios vaizduotės žmonių. Turiningai atšvęsti Petrines padėjo Vytautas Zavackis, Danutė Ušurelo,





*Panevėžiečių vasaros stovykla Šventojoje*

Stasė Gudienė ir kt.

Neužmirštami rytmečiai prie jūros papildyti mankštomis ir bėgimais smėlio takeliais. Poezijos popietės, saulė ir jūra – atgaivos šaltinis. Už tai dėkojame direktorei Danutei Žagūnienei ir tarybos nariams.

**MARIJA BARAUSKIENĖ**

*Panevėžys*

## Kiekvienas turi priešasčių būti laimingas

Mes vis dar gyvename vasaros prisiminimais. Vasarą kažkaip geriau, visi atrodo laimingesni, viskuo patenkinti. Gali išeiti pasivaikščioti prie upės, susitikti su draugais, ir jau gera. O aš save vis bandau įtikinti, kad kiekvienas turi priešasčių būti laimingas...

„Artrito“ klubiečiai vasaros sezoną pradėjo kelionėmis po Dzūkiją, kurias organizavo tarybos narė Zita Bekešienė. Keliavo, net du kartus prie jūros. Už šias keliones dėkingi tarybos nariui Vladui Prėskieniui. Nors orai nelepino, vis keliauninkai rado širdžiai mielių užsiėmimų - rinko gintarus, palydėjo saulę ir... laimingi grįžo namo.

Visus metus laukėme LAA organizuojamos stovyklos Šventojoje „Gelbėkime savo sąnarius“. Papulti į šią stovyklą nori daugelis, tačiau projektinės lėšos ribotos ir laimingais gali tapti ne visi. Kai kuriems stovykla – dažnai vienintelė galimybė išvykti toliau už savo miesto. Gaila, kad tokių stovyklų Lietuvoje nėra rengiama tiek, kad sutalpintų visus norinčiuosius. Ačiū LAA prezidentei - projekto vadovei Onai Stefanijai Telyčėnienei už daugelį metų dovanojamą džiaugsmą mūsų organizacijų nariams.

Džiugina tai, kad galime išlydėti gandrų ir vasarą drauge, kartu stovėti prie jūros, minėti Baltijos kelią. O dienos ir stovykloje nebėgo veltui. Nuo pirmosios dienos siekėme būti sveiki ir žvalūs. Tuo rūpinosi pati vadovė ir pagalbininkės Aldona Palionienė, Danutė Žagūniene, Irena Gaidamavičienė. Pirmą kartą dalyvavusiems Eleonai Šivickienei, Lionginui Ryliškiui, Alfonsui Bernatavičiui tai bus impulsas, įkvėpimas nepalūžti. Skatinimas kovoti su liga, saugoti save, padėti savo draugams.

Tikiu, kad susirūpinusios akys, pasiklydusios minioje, dabar ras pažįstamų veidų.

**ROMUTĖ UDRAKIENĖ**

## Pabūkime kartu



*Dvi Irenos: Zita, Albinutė, Danutė ir Aldona - gera bendraminčių būryje*

Kai už lango siaučia rudens vėjas, gausiai į langus barbena lietus, gamta atiduoda per vasarą brandintas gėrybes, kintantis laikas ir žmogų pamalonina tuo, kas teikia džiaugsmą.

Žemdirbiai turi rudens gėrybių dieną, spalį savo švente džiaugiasi policijos darbuotojai, pedagogai. Spalio 12-osios kalendoriaus lapelis primena, kad yra Pasaulinė artrito diena, pradėta minėti 1996 m. Tarptautinės artrito ir reumato asociacijos iniciatyva.

Lietuvoje įsikūrusi Artrito asociacija jungia 9 artrito bendrijas ir klubus įvairiose Lietuvos vietovėse. Rokiškio klubas vienija 213 rajono gyventojų, sergančių reumatinėmis sąnarių ligomis. Nenuilstanti mūsų klubo pirminkė Albinutė Pasaulinės artrito dienos proga sukvieta visos Lietuvos artrito klubus ir bendrijas į Rokiškio kultū-



*Rokiškėnai bičiulius pasitinka su daina*

ros centrą tema „Pabūkime kartu“. Į šventę atvyko Šiaulių, Kauno, Panevėžio, Biržų ir Tauragės klubų atstovai.

Pilnutėlėje salėje daugelis užmiršo savo ligas, geroji energija užvaldė visus, o optimistinės sveikinančiųjų mintys padėjo daugeliui neprarasti jėgų, tvirtumo, sveikatos, pasitenkinimo gyvenimu.

Po sveikinimo žodžių rokiškėnai ir svečiai scenoje atliko būdingas savo kraštui muzikines programas. Dainos skambėjo ne tik scenoje, bet ir salėje, nes daugelis dainų tapę šlageriais virpino visų širdis. Kolektyvų pasirodymai vienas už kitą įvairesni. Žiūrovai plojo atsistodami ir prašydami pakartoti.

Nuotaikingą programą padovanojo Kriaunų kaimo kapela, kurioje muzikuoja ir mūsų klubo nariai. Šmaikščias sakmes apie Kriaunas, įsikūrusias prie Sartų ežero, keitė humoristinės dainos.

Po kolektyvų pasirodymų visi susirinko į fojė, čia valgėme šiltą močiutės Genutės Kralikienės pečiuję troškintą košę, ragavome pačių pagamintus sumuštinus, saldumynus, gėrėme kvapnią arbatą.

Nuoširdžiai dėkojame šventės rėmėjams: UAB „Lašų duona“, Rokiškio mėsinė, Simučio žuvis, Rokiškio sūris, ūkininkui S.Jasinevičiui, A. Kuolienės ind. Įmonei, UAB „Nidaurė“.

Mes, Rokiškio klubo „Artritas“ nariai, esame dėkingi klubo pirmininkei Albinutei Bražiūnienei, kuri visada su šypsena veide suburia, uždega, užjaučia, padeda, įtikina, kad gyvenimas yra dovana, o sunkumai tik iššūkis, kad sudėtingos situacijos visada baigiasi laimingai.

**BIRUTĖ TRIMONIENĖ,**  
*Rokiškis*

## Ir atėjo ruduo...



*Minties ir žodžio terapija*

Po vasaros kelionių sugrįžome prie kasdieninių darbų: įvairių būrelių, ansamblio repeticijų ir kitos veiklos.

Rugsėjo mėnesį vedėme užsiėmimus žodžio ir minties terapijos, emocinio imuniteto stiprinimo, kaip tapti stabiliam turint vieną ar kitą negalią, kaip emociškai padėti sau, įgyti daugiau optimizmo ir noro džiaugtis gyvenimu tokiu, kokį mes jį turime. Lektorė psichologė Virginija Servutienė atsakė į draugijos nariams rūpimus klausimus. Graži aplinka Šiaulių polifonijos mažojoje salėje, už langų medžių lapus plaukstantys rudens vėjai, salę puošusios darželių gėlės sukūrė palankią emocinę aplinką.

Spalio 13 dieną paminėjome Pasaulinę artrito dieną. Perskaitėme Artrito dienos proga gautus sveikinimus, ansamblis padovanojo keletą dainų, buvo skaitomos šventei skirtos eilės. Irenos Normantienės megztomis šlepetėmis bei savo rankomis sukurtais darbeliais buvo apdovanoti gražiausių rudens gėrybių patiekalų autoriai. Popietę pajavairino muzikantas Antanas Požerauskas savo gamybos cimbolais ir akordeonu pagrojęs gražių melodijų. Žmonės išsiskirstė su šypsenomis, gražiai pabendraavę, padainavę, pašokę ratelius. Draugystė visada teikia džiaugsmo sielai ir kūnui.

**IRENA GAIDAMAVIČIENĖ**  
*Šiaulių artrito draugijos ARTIS pirmininkė*

## Kauno kolegijoje paminėta Tarptautinė ergoterapeutų diena



*Dėkingi už parafino aplikacijas*

Minint Pasaulinę Ergoterapijos dieną spalio 30 d. Kauno kolegijos Medicinos fakulteto Reabilitacijos katedros dėstytojai bei I, II, III

kursų ergoterapijos studijų programos studentai visus besidominančius ergoterapija sukvietė į renginį. Aktyviausiai jame dalyva-

vo svečiai iš Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos „Artritas“. Renginio metu visuomenei ir Kolegijos bendruomenei buvo pristaty-

tas naujai įrengtas ergoterapijos kabinetas. Kabineto atidarymo proga sveikino Medicinos fakulteto prodekanė Eglė Stasiūnaitienė, studijų skyriaus vedėja Danguolė Mioldažienė bei Reabilitacijos katedros vedėja Milda Gintilienė.

Susirinkusius svečius būsimieji ergoterapeutai bei dėstytojai supažindino su techninių pagalbos priemonių naudojimu, sąnarių saugos principais bei plaštakų mankšta, kurias galėjo visi kartu pasimokyti po atliktos parafino aplikacijos procedūros. Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos pirmininkė Aldona Palionienė padėkojo už procedūras, konsultacijas bei šiltą sutikimą ir bendravimą. Visi kartu dar ilgai šnekučiavosi, valgė šventinį tortą ir taip paminėjo ergoterapeuto profesijos 100-metį.

**VERONIKA  
SLIŽEVSKYTĖ**

## Nuoširdi studentų ir dėstytojų parama

Spalio 11 d. Kauno Statybininkų mokyklos aktų salėje įvyko informacinis-praktinis seminaras Kauno sergančių artritu bendrijos nariams. Kauno kolegijos Medicinos fakulteto Reabilitacijos katedros organizuotame renginyje su bendrijos žmonėmis aktyviai bendravo Ergoterapijos ir Kineziterapijos trečio kurso studentai, jiems talkino katedros dėstytojos Veronika Sliževskytė, Gražina Garbenienė ir Rita Motiejūnienė.

Kauniečių, sergančių artritu, susidomėjimas informaciniu-praktiniu seminaru buvo toks didelis, jog norintieji vos tilpo salėje. Ovacijų sulaukė Ergoterapijos studijų programos studentų pristatymai „Techninės pagalbos priemonės“, „Sąnarių sauga“ ir „Pliaštakų mankštos“ temomis. Ergoterapeutams nenusileido ir Kineziterapijos studijų programos trečiakursiai: po temos „Kineziterapijos ypatumai sergant artritu“ pristatymo klausytojai dovanojo plačias šypsenas ir plojimus. Dalyviai mielai priėmė studentų ruoštus informacinius lankstinukus, mankštų atmintines.

Antroje renginio dalyje artritu sergantiems senjorams di-

namometru ir manometru būsimieji ergoterapeutai vertino plaštakų ir pirštų suspaudimo jėgą. Taip pat studentai, pasitelkę kasdienės veiklos vertinimo klausimyną, įvertino sergančiųjų sąnarių ligomis kasdienę veiklą. Didelio senjorų susidomėjimo sulaukė dinamometras ir manometras. Tuo pat metu kineziterapeutai atliko artrito ligos aktyvumo, skausmo intensyvumo vertinimus. Senjorai mielai stovėjo eilėje prie studentų, kurie atliko judesių amplitudžių matavimus kelio, peties ir alkūnės sąnariuose. Trečiakursiams puikiai sekėsi vertinti kojų ir rankų raumenų jėgą. Dauguma dalyvių panoro atlikti pusiausvyros ir eisenos testus.

Renginį vainikavo specializuota mankšta, skirta artritu sergantiems žmonėms. Dalyvių entuziazmas neišnyko iki pat pabaigos. Nuoširdų AČIŲ Kauno kolegijos Reabilitacijos katedrai ištarė bendrijos pirmininkė Aldona Joana Palionienė, ypač dėkojo dėstytojai Veronikai Sliževskytei, kuri šiltus draugiškus ryšius su bendrija palaiko jau kone penkmetis.

## Ar fizinis aktyvumas stabdo senėjimą?

Norėtume atkreipti dėmesį į pagyvenusių ir senų žmonių fizinį aktyvumą.

Vienas pagrindinių lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnių yra fizinis pasyvumas. Atlikta pakankamai mokslinių tyrimų, patvirtinančių, jog fizinis pasyvumas yra svarbus antsvorio bei nutukimo, hiperlipidemijos, II tipo cukrinio diabeto, depresijos, osteoporozės, kai kurių vėžio formų išsivystymo rizikos veiksnys. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad lėtinės neinfekcinės ligos, reikšmingai neigiamai veikiančios pagyvenusių ir senų asmenų sveikatą ir jų gyvenimo kokybę, gali būti sėkmingai koreguojamos bei gydomos sistemingu, kvalifikuotu, tinkamai pritaikytu ir tiksliai dozuojamu fiziniu aktyvumu. Be to, fizinis aktyvumas neginčytinai teigiamai veikia ir kai kuriuos kitus sveikatos aspektus – ilgalaikę bei trumpalaikę atmintį, suvokimą, nuotaiką, savivertę, gebėjimą savarankiškai judėti bei apsitarnauti, gebėjimą bendrauti ir kt. Taigi, galima drąsiai teigti, kad fizinis aktyvumas yra viena iš svarbių sveiko gyvenimo būdo sudėtinųjų dalių. Deja, ši gana pigi, efektyvi, prieinama ir gerai ištyrinėta prevencijos bei gydymo priemonė pagyvenusių ir senų asmenų sveikatai stiprinti Lietuvoje yra naudojama nepakankamai.

Jau praėjusiame amžiuje moksliniai tyrimai neabejotinai patvirtino, kad vienas iš keleto „jaunystės eliksyrų“ yra kiekvieno iš mūsų asmeninis fizinis aktyvumas. Mokslo patikimai nustatyta, kad kryptingas, ilgai trunkantis, sistemingas fizinis aktyvumas teigiamai veikia pagyvenusių ir senų žmonių sveikatą: mažina nervinę įtampą, stresą ir nerimą, gerina miegą, aktyvuoja organizmo detoksikaciją ir imuninę sistemą, lytinius (ir kitus) hormonus, mažina padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, vadinamojo „blogojo“ cholesterolio ir trigliceridų lygį kraujo plazmoje, gerina audinių gliukozės toleranciją ir jautrumą insulinui, stabdo kaulinio audinio retėjimą bei mineralinių junginių nykimą ir t. t. Taigi, žmogus ne tik atrodo jaunesnis, sveikesnis, stipresnis – jis toks ir yra! Todėl ir senatvėje mankštinkitės.

### **NORITE IKI GILIOS SENATVĖS IŠLIKI AKTYVUS – PAMILKITE SPORTO AR LAISVALAIKIO ŽAIDIMUS**

Savęs paklauskite: kokius laisvalaikio ar sportinius žaidimus labiausiai mėgstu? Jeigu atsakymą kasdien pritaikysite praktikoje, niekada neprarasite susidomėjimo fiziniu aktyvumu. Mėgstami sporto ar laisvalaikio

žaidimai ne tik padeda fiziškai judėti ir treniruotis, bet ir įkvepia toliau mokytis naujų judesių ar veiksmų bei tobulėti. Kad ši veikla būtų ne tik naudinga sveikatai, bet ir suteiktų teigiamų emocijų bei bendravimo džiaugsmo, pakvieskite prisijungti savo draugus bei bendraamžius!

Yra didžiulis naudingų aerobinių veiklų pasirinkimas: galite eiti, bėgti, plaukti, irkluoti, čiuožti, šokti, važiuoti dviračiu ar riedučiais ir pan. Net įvairiausi namų ruošos ar ūkio darbai (jeigu nemėgstate ir nebandote mankštintis) turi panašų fiziologinį poveikį kaip sportavimas. Apytiksliai 300 kalorijų per valandą „sudeginama“ šienaujant ir apie 100–150 kalorijų – užsiimant namų ruošą ir t. t. Tiesa, norint gauti naudingą profilaktinį efektą, dirbti reikia atkakliai, be ilgesnių sustojimų.

### **PRADĖKITE PALENGVA IR NESKUBĖKITE PASIEKI DIDELIŲ REZULTATŲ**

Išėję į pensiją nesiimkite iš karto sunkių gimnastikos ar jėgos pratimų. Jeigu pratimų ant skersinio nedarėte 30 ar net 40 metų, tai nepradėkite nuo jų. Jeigu iš viso niekada nesimankštinate ir nesate tam pasiruošęs, pirma pasitarkite su savo šeimos gydytoju ar kitais specialistais.

Mankštintis pradėkite atsargiai, po truputį: nuo 10–15 minučių 2–3 kartus per savaitę. Maža pradinė krūvis „dozė“ yra naudinga tuo, kad negąsdina nepatyrusiųjų. Be to, ne taip stipriai skaudės raumenis ir bus mažesnė galimybė pakenkti sau.

### **PRIPRATOTE PRIE PASIRINKTO KRŪVIO? MANKŠTINKITĖS ILGIAU!**

Jeigu ketinate mankštintis nuolat, galima numatyti ir nemažus tikslus. Kur nors pasižymėkite pradinį rezultatą, kurį pasiekėte, ir apytiksliai vieną kartą per mėnesį vėl patikrinkite pasiekimus. Pavyzdžiui, jei ristele bėgioti pradėjote nuo 15 minučių, po mėnesio pabandykite 20. Jei stacionarų dviratį tuo pačiu krūviu mynėte 15 minučių – dabar 20, šiaurietiškojo vaikščiojimo treniruotes pradėjote nuo 30 minučių – pailginkite jų trukmę iki 40. Padidinę krūvį iš pradžių galite jausti nuovargį, bet maždaug po 2 savaitių viskas vėl bus tvarkoje. Treniruočių ilginimo tikslas – padidinti širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų pajėgumą ir jį išlaikyti pasiektame lygyje.

### **KAIP IŠLAIKYTI STIPRIUS RAUMENIS?**

Aerobinės (arba ištvėmės) treniruotės yra tikrai pusė

darbo. Raumenų jėgos treniravimas yra ne mažiau svarbus – jis padeda išlaikyti raumenis stiprius net ir sensant. O aktyviai dirbantys raumenys greitina medžiagų apykaitą ir taip padeda kovoti su nutukimu. Be to, jėgos treniruotės didina kaulinio audinio masę, kuri gali padėti išvengti kaulų lūžių senstant.

Jėgą galima treniruoti įvairiausiais būdais: su svoriais, elastingomis tūpomis, treniruokliais ir kt. Galima atlikti jėgos pratimus panaudojant ir savo kūno svorį (žinoma, jei nesate nutukęs): tai atsispaudimai nuo žemės, suoliuko, kėdžių, pritūpimai, prisitraukimai ir kt. Lavinkite stambiąsias raumenų grupes bent du kartus per savaitę.

### KIEK FIZINIO AKTYVUMO YRA „PAKANKAMAI“?

Yra sporto veteranų, kurie būdami garbaus amžiaus vis dar intensyviai treniruojasi tris ar keturis kartus per savaitę. Pavyzdžiui, žaidžia lauko tenisą po porą valandų ir ilgiau. Nebūtina sekti jų nepasiekiamu pavyzdžiu. Būkite savikritiški, realiai vertinkite savo galimybes. Pasaulio sveikatos organizacija pagyvenusiems ir seniems asmenims siūlo bent 30 minučių aerobinės fizinės veiklos 5 dienas per savaitę. Beje, negalima savaitės, praleistos prie rašomojo stalo ar ant sofos žiūrint televizorių, kompensuoti intensyviomis treniruotėmis šeštadienį ir sekmadienį. Taip reikšmingai padidinsite traumų pavojų ir sukelsite stiprius uždelstus raumenų skausmus, kurie dar labiau sumažins motyvaciją mankštintis. Ta-

čiau jei esate puikios formos bei mankštinotės kasdien ir anksčiau, nėra jokios priežasties, dėl kurios negalite kasdien lavinti pasirinktų fizinių ypatybių kaip ir jaunystėje. Geras derinys, pavyzdžiui, 3 kartai per savaitę aerobinės treniruotės ir 2–3 kartai – jėgos treniruotės.

### ŠOK SVEIKESNIO GYVENIMO LINK!

Yra nemažai pagyvenusių žmonių, ypač moterų, nemėgstančių sporto ar mankštinimosi. Jiems išeitimi gali tapti įvairių rūšių šokiai, kurie ypač naudingi sveikatai ir gali atstoti raumenų jėgos, aerobinės ištvermės, judesių koordinacijos ir pusiausvyros treniruotes. Jie teigiamai veikia pagyvenusių asmenų kūno kompoziciją, širdies ir kraujagyslių sistemų būklę, kasdieninio gyvenimo funkcinius gebėjimus ir gerokai sumažina griuvimo riziką. Būtent griuvimai senatvėje yra svarbiausia kaulų lūžių priežastis. Be to, šokiai skatina socialinę sąveiką, bendravimą, sutelkia vietas bendruomenę.

Taigi, reguliari fizinė veikla yra vienas iš svarbiausių sėkmingo ir sveiko senėjimo veiksnių. Ji padeda vyresnio amžiaus žmonėms stiprinti sveikatą, išlikti judriems, išsaugoti savarankiškumą kasdieniame gyvenime.

### REMIGIJUS ZUMERAS

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro  
Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus  
vedėjo pavaduotojas

## Gyvenimas per trumpas, kad turėtume laiko sirgti

Gyvename tik vieną kartą, todėl stenkimės nesusirgti dėl savo kaltės. Kiekvienas turime gydymų jų galių, kurios mūsų organizmui padeda pačiam gydytis. Šias galias lemia:

- paveldėjimas;
- amžius;
- asmeninis elgesys.

Paveldėjimas bei amžius nepriklauso nuo mūsų, mes negalime jų pakeisti, tačiau galime kontroliuoti savo elgesį ir gyvenimo būdą.

Gydamosios galios yra kiekvienoje kūno ląstelėje. Aršiausias gydymų jų galių priešas – „šiukšlės“, teršiančios visą ląstelę ir jos aplinką. Susikaupę teršalai trukdo ląstelei įveikti negalavimus ir ligas. Taigi, jeigu „neišpurvinsime“ ląstelių, išvengsime ir ligų. Visų pirma tuojau pat pradėkime daugiau gerti vandens, arbatos. Tai padės išvalyti kraują. Geriausiai yra gerti įvairaus mišinio arbatą,

kurios nesunku pasigaminti pačiam iš džiovintų dilgėlių, beržo bei kiaulpienių lapų. Labai svarbu prieš valgį gerti tiems, kurie turi antsvorio. Taip pat svarbu mityboje šiek tiek mažinant maisto kiekį vieną maisto produktą keisti kitu. Pavyzdžiui, mažiau valgyti mėsos, riebalų, iš viso nevalgyti produktų, pagamintų iš baltų miltų bei rafinuoto balto cukraus. Tačiau kiek tik norėsite valgykite vaisių ir daržovių. Žalias neperdirbtas maistas visuo- met vertingesnis už perdirbtą, t. y. virtą, keptą, koncentruotą, konservuotą, dažytą chemikalais, balintą, sūdytą, saldintą, rūkytą ir t. t. Vertėtų atsisakyti keptų bulvių ir dešros, o valgyti bulvių košę su liesa varške bei svogūnais. Vietoj baltos duonos paimti juodos be sviesto ir pomidorą arba agurką. Negerti saldaus kompoto, o suvalgyti vieną arba du obuolius.

Pamažu pereidami prie pilnaverčio maisto, pastebėsite, jog ilgainiui praeis noras ir menkaverčiams saldumynams. Vaikams pasiūlykite kuo daugiau saldžių vai-

sių, šaukštelį medaus ar riešutų ir mityba pasikeis į gerąją pusę.

Ląsteles galima išvalyti trimis būdais:

1. Sveikai valgydami ir gerdami, išvengiame „šiukšlių“ bei nuodų, nes bet koku būdu perdirbtas maistas kenkia ląstelėms, o žalias maistas ir natūralus skatina jų veiklą.

2. Gerdami daug arbatos ar vandens, per inkstus, žarnas ir odą išplauname susikaupusius nuodus.

3. Gydydamiesi specialiomis natūraliomis priemonėmis, galime atsikratyti įkyrėjusių skausmų ir negalavimų.

Kviečio grūdas, tai gamtos kūriny, turtingas vitaminų, mineralinių bei balastinių (nesuvirškinamų) priedų. Daugelį metų jis buvo visas sumalamas ir taip vartojamas. Jis teikdavo žmogui jėgų, sveikatos, gelbėdavo nuo vidurių užkietėjimo. Tačiau ilgainiui žmogus patyrė, jog iš miltų be sėlenų galima išsikepti skanesnių ir įvairesnių produktų, kuriuos, be kita ko, daug lengviau kramtyti. Tad žmogus atskyrė grūdo branduolį nuo jį gaubiančios plėvelės, t.y. nuo sėlenų, kurias sušėrė gyvuliams. Liko nenatūralus, be skonio, be gaivumo produktas. Jį šiaudien vadiname baltais miltais. Iš darnaus natūralių medžiagų mišinio liko tik kaloringas turinys, labai koncentruotas ir labai greitai sudegantis tarsi popierius, be balasto. Šis mišinys labai greitai suvirškinamas, todėl pasunkėja toliau jį perdirbančių organų veikla. Dažniausiai didesnę mūsų maisto dalį sudaro „tušti“, o ne pilnaverčiai miltai. Daržoves paprastai valgome ne žalias, o virtas, konservuotas ar kitaip perdirbtas, vaisius mėgstame ir žalius, ir konservuotus, smaguriaujame marmeladais, mėsa bei riebalais, esame linkę vartoti riebesnius pieno produktus ir piktnaudžiaujame cukrumi. Kiek daugiau geriame mineralinio vandens, nors apskritai skysčių vartojame per mažai.

Taigi, daugiau valgykite įvairių produktų (duoną, pyragą, makaronus, tortus ir kt.) vien tik iš rupių (t. y. nenugrūstų grūdų) miltų. Ilgainiui pastebėsite, jog galite apsieiti ir be kepto maisto. Ant stiprios ugnies ir ilgai kaitinamas aliejus gamina akrolciną, kuris kenkia kepenims. Saldžius ir riebius pieno produktus pakeiskite rūgščiais bei liesais. Nepamirškite daug gerti skysčių. Ilgainiui tai taps įpročiu, noru numalšinti troškulį.

Mėsa, žuvis ir kiaušiniai žarnose beveik visiškai ištirpsta. Jie susideda iš grynų baltymų, kurie virškinant maistą supūva. Kadangi žarnynas tuo metu per mažai juda, t. y. mechaniškai dirba, puvėsiai pasilieka ir per kraują patenka į ląsteles. Ten susidaro šlakai, kurie gali sukelti uždegimus bei skausmus. Tad su mėsa, žuvi-

mi ar kiaušiniaus būtinai kartu valgykite ir augalinį maistą. Kas daugiausia valgo tik mėsą, žuvį ar kiaušinius, rizikuoja susirgti reumatu arba dar sunkesnėmis ligomis. Žmonės, kurie vadovaujasi posakiu, kad „nėra už mėsą geresnių daržovių“, net neįsivaizduoja, kokią žalą daro savo organizmui.

Dažnai mus lydi begalės nusiskundimų, kankina ligos. Šioje situacijoje gali išgelbėti tik protas, t. y. sąmoningas elgesys. Tikslas turi būti gydyti ne atskirus vieno ar kelių organų negalavimus, bet visą organizmą:

- a) judėjimo – atramos organų;
- b) širdies, kraujagyslių;
- c) kvėpavimo;
- d) virškinimo trakto;
- e) nervų;
- f) urogenitalinės;
- g) endokrininės;
- h) jutimo organų sistemas.

Patirtis parodė, jog žmogaus organizmas, jeigu tik jo neapsunkiname ir jam nekenkiame, geba pats suaktyvinti, sutelkti gydomąsias jėgas, kurios turėtų slypėti ląstelėse. Grūdai aprūpina mūsų organizmą angliavandeniais, riebalais, vitaminais (B kompleksu ir E), mineralais ir balastinėmis (nesuvirškinamomis) medžiagomis; daržovės ir vaisiai – tai baziniai mineralai, tirpinantys "purvą", vitaminai (C ir A), balastinės medžiagos, kurios „mankština“ žarnas.

Įvairi fizinė veikla, judėjimas gryname ore aprūpina organizmą deguonimi, mankština širdį ir kraują apytakos bei judėjimo sistemas. Dar kartą prisiminkime, kad kiekvienas žmogus turėtų: a) per dieną išgerti nuo vieno iki trijų litrų (priklausomai nuo paciento) vandens bei nestiprios arbatos (kraujui išvalyti); b) neribotai valgyti grūdų, žalių vaisių ir daržovių. Pavyzdžiui, per dieną suvalgyti keturias morkas, vieną vidutinio dydžio burokėlį ir 300 – 500 g produktų iš nenugrūstų grūdų (košės, duonos ir t.t.); c) daržoves, vaisius ir grūdus reikėtų valgyti prieš valgį, gerai ir lėtai juos sukramtyti.

Nepamirškite padėti ant stalo puodelį linų sėmenų ir prieš valgydami 1 – 2 šaukštelius sėmenų užbarstyti ant jau paruošto patiekalo.

Kad būtų sveika šeima, privalome įtikinti visus šeimos narius, jog sveika mityba – tiesiausias kelias į sveikatą.

*Parengta pagal knygelę*

**„Sveikata ir gydymas natūraliomis priemonėmis“**

# 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 apsugoti ląsteles nuo oksidacinės pažaidos, padeda atstatyti re-

Lentelė

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

\*RMV – referencinės maistinės vertės

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.

## Speciali eilių valdymo sistema kardinaliai pakeitė endoprotezavimo eiles

**55 proc. – tiek sutrumpėjo vidutinė kelio sąnario keitimo operacijų laukimo trukmė nuo 2014 m. iki šiandien. Dar daugiau – 93 proc. per kelis metus sumažėjo vidutinė klubo sąnario keitimo operacijų laukimo trukmė. Tokių – esminių – pokyčių pavyko pasiekti dėka prieš trejus metus įdiegtos specialios eilių valdymo sistemos, leidžiančios pacientui tuoj pat sužinoti reikiamą informaciją. Specialistai prognozuoja, kad ateityje endoprotezavimo operacijų laukimo eilių gali apskritai nebeklikti.**

Laukiantys suplanuotos kelio ar klubo sąnario keitimo operacijos pacientai jau keletą metų vienu mygtuko paspaudimu gali patys, be specialistų pagalbos pasitikrinti savo vietą eilėje endoprotezavimo operacijai. Taip pat pacientai gali sužinoti, kurioje gydymo įstaigoje laukimo eilė yra trumpiausia bei kitą rūpimą informaciją. Tam 2015 m. buvo įdiegta speciali eilių valdymo sistema, leidžianti taupyti paciento laiką ir skausmus kenčiančiam žmogui sulaukti savo eilės operuotis greičiau.

Iki eilių stebėsenos sistemos įdiegimo, norint sužinoti svarbią informaciją, reikėdavo kreiptis į Valstybinę ligonių kasą prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK). Dabar tai padaryti galima elektroniniu būdu, todėl pacientams nebereikia vykti ir skambinti į ligonių kasas ar gydymo įstaigas.

„Eilių stebėsenos sistema suteikia daugiau skaidrumo, užkerta galimybę piktnaudžiauti ar pažeisti eilės tvarką. Be to, taupomas ir medikų laikas, nes jiems nebereikia pildyti tiek daug dokumentų, atsakinėti į pacientų klausimus. O svarbiausia, kad šios elektroninės sistemos dėka, žmonės gali matyti nuolat atnaujinamą informaciją apie tai, kiek laiko konkrečioje gydymo įstaigoje pacientams tenka laukti sąnario endoprotezavimo. Tokiu būdu suteikiama galimybė žmogui pasirinkti operacijai tą gydymo įstaigą, kurioje laukimo eilė yra trumpiausia“, – elektroninės sistemos privalumus vardijo VLK direktoriaus pavaduotoja Neringa Bernotienė.

Jos teigimu, iki įdiegiant eilių valdymo sistemą, sąnarių kei-

timo operacijų laukimo trukmė buvo kur kas ilgesnė. Tik pradėjus naudotis šia sistema įvyko akivaizdus lūžis – palaipsniui laukimo eilės ėmė kasmet mažėti. Pavyzdžiui, 2014 m., kuomet dar nebuvo naudojama eilių valdymo sistema, kelio sąnario keitimo operacijų žmonės laukdavo vidutiniškai 9 mėnesius. Tuo tarpu šiais metais laukimas vidutiniškai užtrunka 4 mėnesius. Kardinalus pokytis matomas kalbant ir apie klubo sąnario keitimo operacijas. Pavyzdžiui, 2014 m. jų žmonėms tekdavo laukti vidutiniškai 14 mėnesių, o šiais metais – vos 1 mėnesį.

Pasak N. Bernotienės, jei tendencijos nesikeis, netolimoje ateityje kelio sąnario keitimo operacijų eilės dar labiau trumpės, o klubo sąnario endoprotezavimo eilių gali visai nebeklikti. Prie to prisidėti gali ir patys pacientai, jei prieš įsirašydami į eiles rimtai apsispręstų dėl operacijos ir jos neatidėliotų. „Pastebime, kad net 30 proc. žmonių atsisako operacijos, kai jos sulaukia. Pacientai, kuriems jau paskirta endoprotezavimo operacijos data, turi žinoti, kad jie operaciją gali atidėti tik vieną kartą ir ne ilgiau kaip metams. Tokiu atveju į šią eilę sugrįžtama savo pirminio prašymo registracijos data, o nepasinaudojusiems šia teise – į eilę tenka registruotis iš naujo“, – primena VLK direktoriaus pavaduotoja.

Ligonių kasų duomenimis, per pastaruosius kelerius metus ne tik akivaizdžiai sutrumpėjo laukimo eilės, bet ir smarkiai išaugo endoprotezavimo operacijų skaičius. Jei 2014 m. buvo atlikta virš 6 tūkstančių pirminių klubo ir kelio sąnarių keitimo operacijų, tai pastaraisiais metais jų atliekama po daugiau nei 8 tūkstančius. Anot N. Bernotienės, prie to reikšmingai prisidėjo ne tik eilių valdymo sistemos įdiegimas, bet ir nuo 2015 m. 20 proc. padidintas finansavimas sąnarių endoprotezavimui įsigyti bei apmokėti jų keitimo operacijoms. Pastaruosius trejus metus šiai sričiai kasmet skiriama apie 6 mln. eurų Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšų. Ne mažesnę sumą planuojama skirti ir 2018 m.

2017-12-29

## Kur dėti pasibaigusio galiojimo vaistus?

**Prieš šventes įprasta atsikratyti nereikalingų daiktų. Valstybinė ligonių kasa prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK) primena, kad pats metas į vaistines atnešti nebenaudojamus ar pasibaigusio galiojimo vaistus. Vaistinės pasirūpins, kad tokie vaistai būtų sunaikinti.**

Lietuvoje, kaip ir kai kuriose Europos Sąjungos šalyse, teisės aktai įpareigoja vaistines iš gyventojų priimti naikintinus vaistus. Informuoti apie tai turi ir pačios vaistinės – jose, matomoje vietoje, turi būti pateikta informacija apie tokią galimybę.

„Dažnai žmonės nežino, ką daryti su nebenaudojamais vaistais, kur juos galima išmesti, kaip tinkamai juos sunaikinti, nesukeliant pavojaus aplinkai ir žmonių sveikatai. Visi gyventojų į vaistines atnešti nebereikalingi vaistai turi būti priimami nemo-

kamai. Jei vaistinės minėtų vaistų nepriimtų, gyventojai apie tai gali pranešti Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie Sveikatos apsaugos ministerijos“, – sako VLK Vaistų kompensavimo skyriaus vedėjas Evaldas Stropus.

Pasak jo, pasenusių ar pasibaigusio galiojimo vaistų kaupimas namuose padidina apsinuodijimų tikimybę, o netinkamas atsikratymas jais, kai seni vaistai metami kartu su buitinėmis šiukšlėmis, daro žalą aplinkai.

„Mus supančią aplinką reikia saugoti, todėl nereikalingi vaistai turi būti renkami atskirai nuo komunalinių atliekų ir atiduodami vaistinėms, kurios perduotų juos saugiai sunaikinti. Tuomet būsime tikri, kad įvairios kenksmingos medžiagos nepateks į mus supančią aplinką. Taip pat norime atkreipti mažamečius vaikus auginančių tėvelių dėmesį ir į tai, kad, vaikams radus na-



muose nereikalingų vaistų, gresia pavojus jais apsinuodyti", – teigia E. Stropus.

Specialistai rekomenduoja namų vaistinėlę peržiūrėtų reguliariai. Jeigu joje randami pasibaigusio galiojimo arba tiesiog nereikalingi vaistai, žmonės nedelsdami tokius turėtų atnešti į bet kurią Lietuvos vaistinę.

2017-12-22

## Pacientams bus kompensuojama daugiau medicinos pagalbos priemonių

Artimiausiu metu bus pradėtos kompensuoti naujos medicinos pagalbos priemonės. Jos yra būtinos sergantiesiems vėžiu, ligoniams, kuriems taikoma parenterinės mitybos terapija, o taip pat pacientams, kuriems suformuota stoma. Už šias priemones pacientams mokėti nereikės, nes jos bus apmokamos Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) biudžeto lėšomis.

Stomuotiems žmonėms bus kompensuojama stomos odos priežiūrai ypač reikalinga hidrokoloidinė pasta (viena pakuotė per mėnesį) bei hidrokoloidinės masės žiedai (ne daugiau nei 10 vienetų per mėnesį). Tad artimiausiu metu ligonius gydantys medikai savo pacientams galės išrašyti šių kompensuojamųjų priemonių receptus.

Siekiant pagerinti žmonių gyvenimo kokybę, kuriems namuose taikoma parenterinė mityba, naudojant parenterinės mitybos pompą, buvo nuspręsta kompensuoti šiai pompai tinkamų lašinimo sistemų įsigijimo išlaidas. Per mėnesį šiems ligoniams galės būti skiriama ne daugiau kaip 30 vienetų šių priemonių.

Onkologiniams pacientams, kuriems būtinas chemoterapinis gydymas, bus pradėtos kompensuoti chemoterapinių vaistų lašinimo sistemų išlaidos. Per mėnesį pagal gydytojo paskirtą chemoterapinių vaistų gydymo schemą gali būti išrašoma tiek receptų, kiek ilgalaikių nepertraukiamų infuzijų skiriama pacientui (vienne recepte išrašomas vienas rinkinys). Šios chemoterapinių vaistų lašinimo vienkartinėms sistemoms išlaidos bus kompensuojamos dienos stacionaruose gydomiems pacientams.

Tad artimiausiu metu ligonius gydantys medikai savo pacientams galės išrašyti šių kompensuojamųjų priemonių receptus. PSDF biudžeto lėšomis kompensuojamosios medicinos priemonės išrašomos tik ambulatoriškai gydomiems privalomuoju sveikatos draudimu apdraustiems pacientams. Išrašyti pirmą kartą skiriamų kompensuojamųjų medicinos pagalbos priemonių turi teisę gydytojas, nes jis diagnozuoja paciento ligą dėl kurios gali būti išrašomos kompensuojamosios priemonės.

Rūpimus klausimus galima pateikti [info@vlk.lt](mailto:info@vlk.lt) arba 8 700 88888.

## Mielieji,

*Pačių gražiausių švenčių proga visiems linkiu ramybės ir tyro džiugesio, skaidrių minčių. Atverkime širdis laimei, atjautai.*

*Pasidžiaukime tuo, kas buvo gera ir prasminga, nutieskime siekių ir vilčių gijas į ateinančius metus, kurie mums vėl suteikia galimybę tarsi viską pradėti iš naujo.*

*Tegul ir 2018 metais stiprėja supratimas, tegul užtenka kantrybės, sveikatos, laimės ir meilės.*

*Lietuvos reumatologų asociacijos 50 metų sukakties proga artrito organizacijų vardu sveikinu ir dėkoju reumatologams, slaugos personalui ir visiems specialistams už skleidžiamą širdies jautrumą ir pasiaukojamus darbus sveikatos sargyboje, paramą ir pagalbą plėtojant visuomeninių artrito organizacijų veiklą, už nuoširdų ir prasmingą bendravimą su Lietuvos artrito asociacija.*

*Ištvermės, asmeninės laimės, dvasinės stiprybės, visapusiškos sėkmės ir ryžto, naujų idėjų ir iššūkių visuomenės sveikatinimo darbe! Negaluojujantiems linkiu nepasiduoti ligai, neleisti jai užvaldyti kūno ir jausmų.*

*Žvaliai nusiteikę laukime Lietuvos šimtmečio jubiliejaus!*

*Nuoširdžiai*

*Ona Stefanija Telyčėnienė  
LAA prezidentė*

## 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 nelaisvėj,  
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  
Takelj 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

Šjmet  
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...

## Po mažytį lašą

Baigia metai  
Išbarstyti dienas  
Ir naktų jau nebe daug belikę,  
Vėlei buriam  
Posmus į dainas  
Ir Naujųjų laime vėlei tikim...

Vai širdie,  
Nors tu žinai gerai,  
Ne Naujieji naują laimę neša,  
Tik vilties  
Ir meilės aitvarai  
Kasdienybėj po mažytį lašą...

## Kodėl taip

Mus neša gyvenimo upė;  
Mums moja gimtinės beržai,  
Jaučiu, kad ir tau kartais rūpi,  
Ta laimė,  
kurios taip mažai.

Ta sielos ramybė,  
gerumas,

Kai viską regi širdimi ...  
Iš kur ta puikybė,  
godumas,  
Kodėl taip visi svetimi?

Kodėl taip retai būna šventė,  
Ta dvasios palaima duži?  
Ak, vis tik nelengva gyventi,  
Nors žemė be galo graži...

## Kokia prasmė

Kodėl  
Taip nelengva būtis lengvybė  
Dažnai bemaž net nepakeliama,  
Mažytei širdžiai  
Atima ramybę,  
Užgauna laikas, žodis,  
tyluma.

Iš kur  
Žmogus stiprybę savo semia –  
Iš beprotybės, skausmo,  
iš maldos?  
Kokia prasmė  
Pamilti šitą žemę,  
Išeit ir nebegrįžti niekadose?

\* \* \*

Nešuos rudenį,  
Pavasarius ir vasaras,  
Ir juoką,  
Ir džiaugamus,  
Ir svajones,  
Ir išnaudotas iki dugno ašaras –  
Visus jausmus,  
Kuriais turtingi mes...

DANUTĖ TUMONYTĖ,  
Rokiškis

## Liepų medaus negana

Vasara šėlioja, svajas dovanuoja,  
Liepų medaus negana.  
Širdy nevysta klajūnė jaunystė,  
Ryto varsos sklidina.

Gervės gageną,  
vasarą mena,  
Melodija virpina lūpas.  
Paklydus rūke,  
tau pamoju ranka -  
Ištirpai tu naktim įsisupęs...

Tikėki išties ir tave palydės  
Rudenėlis auksu pražydes...  
Mainos berželiai liepsnelėm gelsvom,  
Likimo paženkliptom brydėm...

## Paukščiai be šešėlių

Vejasi pievos takelį žalią žalią:  
– Palauk, likimu virsti neskubėk –  
Ramunės dar plaštakėmis plevena,  
Ir meilės žodžiais išstartais kadais...

Jeigu galėčiau prie lemties priglusti,  
Ir apsiaust saulėtekiais ir vėjais,  
Išgirst kaip akmenys po kojom skamba –  
Į tolį paukščiai be šešėlių skrieja...

MARIJA  
BARAUSKIENĖ,  
Panevėžys

## Gero apetito!

### 1. Aromatinga vištiena su apelsiniais

#### Ingredientai:

1,2 kg vištienos šlaunelių, 80 ml šviežiai spaustu apelsinų sulčių, 80 ml skysto medaus, 2 arb. šaukšteliai alyvuogių aliejaus, 2 skiltelės česnako, 2 arb. šaukšteliai kalendrų sėklų, 1 arb. šaukštelis kmynų, 1 arb. šaukštelis ciberžolės, 1 apelsinas, žiupsnelis druskos, maltų juodųjų pipirų (pagal skonį).

#### Paruošimas:

Ant vištienos šlaunelių pilkite apelsinų sultis, medų, aliejų, berkite kalendrų sėklas, kmynus, ciberžolę, įšpauskite česnaką, pagardinkite druska bei pipirais.

Švelniai įtrinkite mėsą prieskoniais, uždenkite ir palikite šaldytuve marinuotis 1 val.

Paruoštą vištieną sudėkite į karščiui atsparų indą, ant viršaus išdėliokite apelsino griežinėlius. Kepkite iki 180 laipsnių C įkaitintoje orkaitėje apie 45 min. kartkartėmis apšlakstydami išsiskyrusiomis sultimis.

### 2. Gaivios salotos su laišša

#### Ingredientai:

##### Salotoms:

Gūžinės salotos 1 vnt., avokadas 1 vnt., 200 g sūdytos laiššos.

##### Padažui:

Citrina 1 vnt., vidutinio dydžio mėlynasis svogūnas 1 vnt., alyvuogių aliejaus 2 valg. š., garstyčių 2 valg. š., medaus 2 valg. š., žiupsnelis druskos.

#### Paruošimas:

1. Gūžines salotas nuplaukite, nusausinkite ir, suplėšę nedideliais gabalėliais, išdėliokite lėkštėje.

2. Avokadą ir laiššos filė supjaustykite kubeliais ir taip pat suberkite į lėkštę.

3. Paruoškite padažą: mėlynąjį svogūną supjaustykite labai plonais žiedais, berkite į dubenį, paminkykite šaukštu, kad taptų minkštesni ir išsiskirtų sultys. Išspauskite citrinos sultis ir supilkite ant svogūnų, įpilkite aliejų, sukrėskite medų, garstyčias, pasūdykite. Gerai viską išmaišykite.

4. Padažu apšlakstykite salotas ir patiekite. Šios salotos ypač tinka su orkaitėje keptomis bulvėmis.

**SKANAUS!**

## TURINYS

### GYVENIMAS IR ARTRITAS

- Metinis reumatologijos kongresas ..... 2
- Lietuvos reumatologų asociacija šventė savo penkiasdešimtmetį ..... 3
- Minime Pasaulinę artrito dieną ..... 4
- Nedelsk ir prisijunk šiandien! ..... 6

### KLUBUOSE IR BENDRIJOSE

- Stovykloje pajutome - širdy dar ne ruduo ... 7
- Banguojanti vasara prie jūros ..... 8
- Kiekvienas turi priežasčių būti laimingas 9
- Pabūkime kartu ..... 9
- Ir atėjo ruduo ..... 10
- Kauno kolegijoje paminėta Tarptautinė ergoterapeutų diena ..... 11
- Nuoširdi studentų ir dėstytojų parama .... 11

### TEGUL SĄNARIAI TARNAUJA ILGAI

- Ar fizinis aktyvumas stabdo senėjimą? .... 12
- Gyvenimas per trumpas, kad turėtume laiko sirgti ..... 13
- LITIZIN kolagenas ..... 15

### VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA INFORMUOJA

- Speciali eilių valdymo sistema kardinaliai pakeitė endoprotezavimo eiles ..... 16
- Kur dėti pasibaigusio galiojimo vaistus? .. 16
- Pacientams bus kompensuojama daugiau medicinos pagalbos priemonių ..... 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 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 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.