



artritas

LIETUVOS
ARTRITO
ASOCIACIJA

2007 m. gruodis
Nr.6(7)

Numeris išleistas už 2007 m. žmonių su negalia socialinės integracijos programos ir rėmėjų paramos lėšas



Women in RA A Union of Voices

Gyvenimas nugalė ligą

Moterys ir reumatoidinis
artritas

Reumatoidiniu artritu
sergančių žmonių
galimybės

*Sveikiname
su šv. Kalėdomis ir
Naujaisiais metais
2008*

Reumatinio pobūdžio negalavimų patiria kas šeštas septintas Lietuvos gyventojas. Sunkiomis reumatinėmis ligomis serga apie ketvirtį milijono Lietuvos gyventojų



KVIEČIAME

sergančius reumatinėmis sąnarių ligomis, jūsų artimuosius, visus, kurie pasiryžę aktyviai priešintis šiai negaliai, burtis į bendrijas. Su mumis patirsite, kad esate ne vieniši, sužinosite, kaip gyventi neprarandant vilties.

Skambinkite ir rašykite šiuo adresu:

LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA,
Prezidentė Ona Stefanija Telyčėnienė.
 Žygimantų g. 9,
 LT-01102 Vilnius.
 Tel. (8-5) 262 80 20, mob. 8-675 280 89
 Faksas (8-5) 212 30 73, el. paštas:
 artritas@mail.lt
 http://artritas.bchi.lt

Artritu sergančių žmonių judėjimo akcija (APOM)

DEŠIMTOJI EUROPOS ARTRITO PACIENTŲ BENDRIJŲ KONFERENCIJA VILNIUJE, 2007 M. SPALIO 26-28 D.



Diskusija Sveikatos apsaugos ministerijoje. Dalyvauja viceministrė J. Kumpienė, europarlamentarė J. Dičkutė ir kt.

Artritu sergančių žmonių judėjimo akcija (APOM) – artritu ir reumatizmu sergančių ligonių bendruomenėms skirta Europos konferencija, kurią vieną kartą per metus rudenį rengia EULAR Socialinės lygos/PARE Manifesto grupė. Šiais metais konferencijos organizatoriai parodė didelį pasitikėjimą Lietuvos artrito asociacija ir pasirinko Vilnių. Tai buvo pirmoji tokio masto konferencija Baltijos šalyse. Pagalbininkais dirbo asociacijos medicinos vadovė doc. J. Dadonienė, Lietuvos artrito asociacijos (LAA) prezidentė O. Telyčėnienė ir anglų kalbą mokanti D. Raudonikienė. Darbas vyko planingai. Nuo gegužės mėnesio iki konferencijos pradžios buvo internetinis ir teleryšys su organizatoriais, buvo nuolat keičiamasi abipuse informacija.

Į konferenciją buvo kvies-ta 100 delegatų iš 26 Europos valstybių, tarp jų 24 delegatai, kurie atstovavo LAA klubams

ir bendrijoms iš Alytaus, Biržų, Kauno, Klaipėdos, Panevėžio, Rokiškio, Šiaulių, Tauragės ir Vilniaus. Pagrindinė konferencijos tema – „Drauge stipresni“. Tikslas – šviesti artritu sergančių žmonių gyvenimus visoje Europoje, organizuojant jiems įgūdžių tobulinimo mokymus, perteikiant naujausią informaciją, keičiantis geriausios prakti-

kos patirtimi. Tam tikslui pristatomos šalys, organizuojančios kampanijas, kurių tikslas – siekti, kad būtų skiriamas kuo daugiau dėmesio ligoniams, kad jie žinotų gydymo galimybes, kad gerėtų paciento ir gydytojo tarpusavio bendravimas, kad plėstųsi bendradarbiavimas su kitų šalių artrito pacientų organizacijomis.

Konferencija vyko keliais etapais. Spalio 23 d. Vilniaus universiteto ligoninės Santariškių klinikose buvo atidaryta tarptautinė fotografijų paroda „Moterys ir reumatoidinis artritas“.

Fotografijų paroda „Moterys ir reumatoidinis artritas“ atskleidžia 12 moterų iš įvairių Europos Sąjungos šalių asmenines istorijas ir išgyvenimus, kuriuos joms teko patirti tada, kai susirgo reumatoidiniu artritu. Šios moterys dalijasi savo patirtimi, siekdamos atkreipti visuomenės ir politikų dėmesį į grėsmingą reuma-



APOM 2007 darbo grupėje: vadovė J. Dadonienė ir L.Sviderskienė iš Alytaus.

tinių ligų įtaką žmonių sveikatai ir paskatinti juos priimti sprendimus, padėsiančius veiksmingiau kovoti su reumatinėmis sąnarių ligomis.

Parodos dalyvė Heidi Robinson pasakoja: „Iš pradžių, sužinojusi apie savo ligą, tik verkiau. Buvo sunku su tuo susitaikyti, maniau, jog reumatoidiniu artritu serga tik vyresnio amžiaus žmonės. Net negalėjau pagalvoti, kad šia liga susergera ir tokie jauni žmonės kaip aš. Džiaugiuosi, kad draugai labai mane palaikė. Žinoma, jie taip pat niekada nemanė, kad reumatoidiniu artritu serga ir jaunimas. Jiems buvo sunku matyti mane kenčiančią, tačiau mums visiems pavyko susitaikyti su mintimi, kad aš sergu šia liga ir dabar aš jiems vėl esu tiesiog Heidi“.

Parodoje eksponuojama Eleonoros Milto iš Lietuvos nuotrauka. Ji džiaugiasi, kad laiku suteiktas modernus gydymas biologine terapija sustabdė reumatoidinio artrito progresavimą.

Susirinkus į parodos atidarymą svečias pasveikino Vilniaus universiteto ligoninės Santariškių klinikų direktorius prof. A. Laucevičius. Parodą atidarė PARE Manifesto grupės pirmininkas Robertas Johnstone'as. Prof. A. Venalis kalbėjo apie moters grožį ir ligą, du skirtingus gyvenimo aspektus. Valstybinės ligonių kasos direktorius A. Sasnauskas supažindino su gydymo galimybėmis, užtikrinančiomis geresnę moterų gyvenimo kokybę. Reumatoidiniu artritu serganti pacientė I. Garjonienė atvyko net iš Kretingos papasakoti apie tokio ligonio galimybes naudotis naujomis technologijomis.

Parodos atidarymo metu Europos artrito ir reumatinėlių sąnarių ligų pacientų organizacija (PARE) ir LAA kartu su

„Moterys ir reumatoidinis artritas – vienminčių draugija“ pristatė iniciatyvą „Reumatoidinio artrito pacientai ragina imtis veiksmų“. Iniciatyvos tikslas – paraginti nacionalinius sveikatos apsaugos darbuotojus ir Europos Komisijos, Europos Parlamento bei Tarybos atstovus suteikti reumatinėms ligoms prioritetą Europos sveikatos apsaugos srityje. Tam tikslui reikia skubiai parengti nacionalinę artrito pagalbos programą ir taip užkirsti kelią neįgalumui progresuoti. Nacionalinė artrito pagalbos programa padėtų anksčiau diagnozuoti reumatinėse ligas, taikyti joms kompleksinę medicinos ir socialinę pagalbą ir užtikrintų gydymo biologine terapija prieinamumą visiems pacientams.

Renginio moderatorė O. Telyčėnienė įsitikinusi, kad aktyvus gyvenimas padeda nugalėti artritą, padeda su juo susigyventi. Susirinkę svečiai, Reumatologijos klinikos atstovai, Biržų, Vilniaus, Kauno artrito organizacijų pacientai, spaudos atstovai apžiūrėjo fotografijų parodą, vaišinosi kava, bendravo.

Paroda „Moterys ir reumatoidinis artritas“ sukurta pasinaudojus „Abbot Laboratories“ skiriama parama švietimo projektams.

EULAR viceprezidentas Maartenas de Witas ir Socialinių lygų komiteto pirmininkė Sandra Canadelo laišku kreipėsi į sveikatos apsaugos ministrą R. Turčinską leisti spalio 26 d. Sveikatos apsaugos ministerijos (SAM) patalpose surengti ES atstovybės priėmimą ir pietus. Taip pat ministras pakviestas pasakyti trumpą sveikinimo žodį. Gautas palankus atsakymas.

Diskusija „Besikeičianti Europa ir paramos neįgaliesiems ligoniams stiprinimas“ įvyko



LAA taryba ruošiasi konferencijai APOM 2007.



LAA delegatai su konferencijos organizatoriais.

spalio 26 d. kartu su 10-a artritu sergančių žmonių konferencija. Jos moderatorius – PARE Manifesto grupės pirmininkas Robertas Johnstone'as. Įžanginį žodį tarė O. Telyčėnienė. Ji padėkojo ministrui už suteiktą galimybę susitikti diskusijai SAM patalpose, diskusijos svečiams – pranešėjams ir dalyvaujantiems svečiams iš Europos, Lietuvos artrito organizacijų atstovams – už dalyvavimą diskusijoje. O. Telyčėnienė teigė, kad reumatoidiniu artritu sergančius žmones vienijančios pacientų organizacijos Lietuvoje ir Europos Sąjungoje yra pasirengusios aktyviai ben-

dradarbiauti su atsakingomis Lietuvos Respublikos ir Europos Sąjungos institucijomis ir sprendimų priėmėjais, siekiant suteikti reumatinėms ligoms prioritetinę vietą Europoje, taip pakeisti esamą situaciją. Lietuvoje būtina parengti nacionalinę artrito pagalbos programą, padidinti reumatinėlių ligų gydymo naujaisiais ir veiksmingiausiais biologinės terapijos medikamentais finansavimą, išplėsti osteoartrozei gydyti skiriamų kompensuojamųjų vaistų sąrašą, pagerinti reabilitacinio gydymo prieinamumą, įtraukti žmones, sergančius reumatinėmis sąnarių ligomis,

į visus atitinkamus sprendimų priėmimo procesus, pagerinti ankstyvą diagnostiką, siekti gydytojo ir paciento partnerystės, Pasaulinę artrito dieną įtraukti į Vyriausybės atmintinų dienų sąrašą. Galutinis tikslas – informuoti visuomenę ir politikus apie reumatizmo mastą ir apie tai, kaip svarbu skausmą kenčiantiems žmonėms, siekiantiems geresnės gyvenimo kokybės, turėti galimybę gauti visą ir tinkamą medicininį gydymą.

Sveikinimo žodį tarė sveikatos apsaugos viceministrė J. Kumpienė. Ji nesuteikė vilčių teikti reumatinėms ligoms prioritetą.

Europarlamentarė J. Dičkutė, aktyviai dalyvaujanti reikaluose, tiesiogiai susijusiųose su Europos piliečių sveikata ir gerove, rengusi pristatymus Europos Parlamente apie žmonių su reumatinėmis ligomis poreikius, skaitė pranešimą „Reumatinės ligos: Europos perspektyva“. Pranešėja pabrėžė, kad Europoje 100 mln. visų amžiaus grupių žmonių serga reumatinėmis ligomis, iš jų 3 mln. serga reumatoidiniu artritu (RA). Artritas yra dažniausia fizinės negalios ir socialinės atskirties priežastis. Dažniausiai RA serga 40–50 metų žmonės, po 10 metų nuo RA ligos pradžios mažiau kaip 10 proc. žmonių gali dirbti, ligonių gyvenimo trukmė sutrumpėja 3–7 metais, 2/3 RA ligonių savo gyvenimo kokybę vertina kaip vidutinę arba prastą. Supažindino su Europos Parlamento ir kitų struktūrų veikla siekiant užtikrinti, kad vienas iš naujosios ES sveikatos apsaugos strategijos prioritetų būtų artritas (raumenų ir kaulų pažeidimai), supažindino su Europos negalios teisėkūros strategija.

Neįgaliųjų reikalų departamento prie Socialinės ap-

saugos ir darbo ministerijos direktorė Genovaitė Palušienė kalbėjo apie Valstybės ir nevyriausybinių organizacijų bendradarbiavimą padedant neįgaliesiems. Pranešėja pabrėžė, kad Lietuvoje gyvena 263 tūkst. neįgaliųjų, iš jų 33 637 turi I invalidumo grupę, 148 586 – II grupę, 50 035 – III grupę. 16 002 vaikus irgi kamuoja ši negalia. Pagal negalios pobūdį didžiausias skaičius – 70 tūkst. – neįgaliųjų, turinčių judėjimo funkcijų sutrikimus. Direktorė supažindino su neįgaliųjų socialinės integracijos programų, kurias įgyvendina neįgaliųjų asociacijos, finansavimu ir neįgaliųjų socialinės integracijos politikos pokyčiais, nes planuojama 2007–2008 m. atskirti neįgaliųjų veiklos rėmimo projektus nuo socialinių paslaugų projektų; nuo 2009 m. savivaldybes įtraukti į neįgaliųjų socialinės integracijos programos priemonių vykdymą; nuo 2009 m. finansuoti konkurso tvarka neįgaliųjų asociacijų tik veiklos rėmimo projektus; nuo 2008 m. vykdyti aplinkos pritaikymo neįgaliesiems plėtros programą, kurios vykdytojais konkurso tvarka būtų savivaldybės.

Lietuvos reumatologų asociacijos pirmininkas prof. hab. dr. A. Venalis kalbėjo apie reumatines ligas, kaip socialinę ir medicininę problemą.

Konferencijos dalyviai, pabendraavę prie kavos puodelio, 14 val. sėdo į autobusą ir nuvyko į „La Meridien Villon“ viešbutį pratęsti darbą X Europos artritu sergančių žmonių konferencijoje APOM 2007, kurią rengė EULAR Socialinės lygos/PARE Manifesto grupė – Europos lygos prieš reumatizmą pacientų sektorius, kuris išreiškia daugiau nei 30 Europos šalių gyventojų, sergančių reumatinėmis

ligomis, valią. Pagrindinis tikslas – stiprinti žmonių, sergančių artritu arba reumatinėmis ligomis, dalyvavimą plečiant supratimą apie reumatines ligas ir siekiant pakelti jų profilį sveikatos priežiūros programoje.

Šalių, norinčių rengti šią konferenciją, buvo tiek daug, kad APOM Planavimo grupei buvo sunku priimti galutinį sprendimą. Tai, kad rengti konferenciją ir priimti jos dalyvius buvo pasirinkta Lietuva, – puikus sprendimas. Lietuvos artrito asociacijos (LAA) komanda pasiaukojamai ir su užsidegimu, savanorišku darbu padėjo APOM planavimo grupei: parinkti viešbutį ir konferencijų centrą, organizuoti autobusų nuomą, renginį Belmonte, ekskursiją po Vilnių ir daug kitų darbų. Konferencija vyko anglų kalba, tačiau dvi vertėjos (Reda ir Nijolė) mums padėjo viską suprasti, tad mes puikiai bendravome su svečiais.

Konferencija neapsiribojo tik paskaitomis. Vyko plakatų paroda, jie buvo vertinami, buvo pateikta konferencijos vertinimo anketa, vyko darbas grupėse.

Konferenciją „Stipresni drauge“ atidarė Maartenas de Witas (Nyderlandai) – EULAR socialinių lygų viceprezidentas ir Sandra Canadelo (Portugalija) – Socialinių lygų komiteto pirmininkė. Jie kvietė aktyviai dirbti.

LAA prezidentė O. Telyčėnienė pasveikino konferencijos dalyvius ir skaitė pranešimą apie LAA veiklos turinį ir atliekamą darbą. Buvo rodomas apie asociacijos veiklą videofilmas, kurį sukūrė medicinos vadovė doc. Jolanta Dadonienė.

Pranešimą „ES lobizmas: 2007 metų apžvalga“ skaitė Robertas Johnstone'as.

Apie RA gydymo ir slau-

gos standartus kalbėjo profesorius Anthony Woolfas (JK), Pacientų atstovavimas rengiant gaires Olandijos reumatizmo pacientų lygoje, Paslaugų teikimo tobulinimas JK ir Profesinių įgūdžių panaudojimas rengiant kampanijas Rumunijoje – pateikti geriausios nacionalinės praktikos pavyzdžiai.

Apie sėkmingos gynimo arba atstovavimo kampanijos rengimą su praktiniais pavyzdžiais dėstė Europos Parkinsono ligos asociacijos ir Europos neurologinių asociacijų federacijos prezidentė Mary G. Baker (JK).

Pranešimą „Gydytojo – paciento bendravimas: psichologija ir geri bendravimo santykiai“ skaitė dr. Tanja Vollmer (Vokietija), Taikomosios psichologijos instituto direktorė iš Roterdamo (Nyderlandai). Vienas iš jos teiginių – „veiksmingas bendravimas tarp gydytojų ir jų pacientų padeda pacientams geriau suprasti ir priimti gydymą bei gali padėti pacientams lengviau prisitaikyti prie chroniškos ligos diagnozės, tokios kaip artritas ar reumatas. Tai gi bendravimas turi būti laikomas vienu svarbiausių sveikatos priežiūros ir gydymo elementų“.

Darbo grupėse buvo svarstoma 2008 m. Pasaulinės artrito dienos tema „Mąstytk teigiamai“.

Organizatorių ir delegatų atsiliepimai apie konferenciją teigiami, todėl visas nuovargis ir konferencijos organizavimo rūpesčiai palieka mažiau prisiminimus ir įpareigoja aktyviai siekti, kad reumatinėms ligoms būtų suteikta prioritetinga svarba.

Laikraščio „Artritas“ inform.

Sugrąžintas gyvenimo džiaugsmas



Eleonora su anūke Samanta.

Noriu papasakoti apie savo kasdienį gyvenimą. Jau dešimt metų sergu reumatoidiniu artritu. Mane tris kartus operavo: abiejų rankų riešus, plaštakas, atlikta kelio sinovektomija ir pašalinta Beikerio cista. Kai prisimenu išgyvenimus prieš operacijas, tai sunku net kalbėti. Patyriau daug skausmo, praradau nemažai fizinių jėgų ir nuolat reikėjo namiškių pagalbos padėti apsireng-

ti, užsisiegti sagas, apsiauti batus, atsirakinti duris, net atsiriški duonos riekę. Neturėjau galimybės naudotis tuo miesto transportu, kuris nepritaikytas neįgaliesiems.

Nėra to bloga, kas neišiegtų į gera. Sunku buvo vienai su savo liga. Atrodė, kad nebėra jokios išeities kaip nors palengvinti savo negalią. Tačiau ligoninėje sutikti gyvenimo draugai pakvietė įsiliėti į artritą sergančių žmonių bendriją, įsikūrusią Vilniuje. Šios bendrijos tikslas – padėti žmonėms, sergantiems artritu. Man palengvėjo. Per reumatologų paskaitas ir užsiėmimus išgirdau daug gerų patarimų, įgijau bičiulių ir sužinojau apie reumatoidinio artrito gydymo naujoves. Esu dėkinga už laiku suteiktą gydymą biologinės terapijos vaistais. Dabar galiu laisviau judėti, atlikti namų ruošos darbus, pamyluoti ir priglausti anūkėlę Samantą. Rankos tapo stipres-



Parodos „Moterys ir reumatoidinis artritas“ atidarymas VU Santariškių klinikose.

nės, kojos greitesnės. Pajutau, kad grįžta gyvenimo džiaugsmas, kad galiu būti naudinga kitiems, padėti, patarti, su likimo draugais pasidalyti gyvenimo patirtimi, o pati daugiau nesu atskirta nuo bendruomenės. Norint pasakyti ir išreikšti savo poreikius geriausia burtis į pacientų draugijas. Labai dėkoju reumatologams, pritaikiusiems reikalingą gydy-

mą, šeimai – už kantrybę, o artrito bičiuliams – už moralinę pagalbą.

Eleonora MILTO
Vilniaus „Artrito“
bendrijos narė, fotografijų
parodos „Moterys ir reuma-
toidinis artritas“ dalyvė

Pasaulinė konferencija Vilniuje

Į dešimtąją pasaulinę artrito asociacijų konferenciją „Drauge stiprūs“, kuri vyko Vilniuje, vykau jau turėdama bendrą konferencijos vaizdą, nes anksčiau esu dalyvavusi dviejose EULAR socialinės lygos konferencijose. Pagrindinė konferencijos tema „Stiprūs ir vieningi“ buvo pabrėžiama įvairiose konferencijos programos dalyse.

Stabtelėsiu ties temomis, kurios labiausiai liko atmintyje. Parengti originalūs ir ambicingi standai sudomino visus. LAA standas atspindėjo asociacijos ir jos bendrijų laimėjimus aktualiausiai šiandienos klausimais: padėti ligoniams įsiliėti į visuomenę. Ryškiai atspindėjo laisvalaikio organizavimo ir kultū-

rinės veiklos aspektai. Šurmulys prie standų netilo – rinkome novatoriškiausią. Kiekviena delegacija stengėsi atkreipti dėmesį – aišku, tai prisideda prie tos šalies teigiamo įvaizdžio kūrimo. Deja, dauguma mūsų delegatų buvo „mandagūs“ ir balsavo už kitų šalių standus. Slovakijos standas pasirodė novatoriškiausias. Jiems ir atiteko apdovanojimas. Jis buvo įteiktas Belmonto pramogų centre iškilmingos vakarienės metu.

Su dideliu susidomėjimu klausiausi pranešimų apie geriausią darbo patirtį, ypač pranešimų apie gerus pacientų rėmimo ir palaikymo praktikos pavyzdžius. Buvo ko pasimokyti ir pabandyti pritaikyti jų lai-

mėjimus pas mus.

Įtikinamai nuskambėjo pranešimas apie pacientų ir gydytojų bendravimo lygius konsultacijų metu. Išdėstytos strategijos, kaip pacientams pereiti nuo blogo prie gero tarpusavio ryšio konsultacijų metu.

Mane sudomino paciento ir gydytojo bendravimo psichologinis aspektas. Juk praktikoje būna taip, kad gydytojais, skubėdami konsultuoti ligonį, nekreipia dėmesio į jo psichologinius rūpesčius. Iš kitos pusės, ligoniai nenoriai atsiveria, kad nebūtų niekinamai suvokiami. Man teko laimėti pasirinkti šeimos gydytoją Alvydą Misevičių, pas kurį svajojo patekti ne vienas pacientas. Šis gydytojas

konsultaciją pradeda tokiais žodžiais: „Kaip jums sekasi, kokios bėdos?“ Jo šypsena ir pasirošimas išklaudyti padaršina pacientą, atlėgsta įtampa. Smagu, kai gydytojas pasveikina su laimėjimais, dar smagiau, kad jis derina vaistus su paciento darbine veikla – nuo sąnarių ligos iki jaudulio, kurį reikia įveikti scenoje.

Apgailėstauju, kad konferencijoje dėl riboto delegatų skaičiaus negalėjo dalyvauti bendrijų medicinos vadovai. Dėkoju konferencijos rengėjams už galimybę pabendrauti ir pasisemti patirties.

Marija BARAUSKIENĖ
LAA prezidentės padėjėja

Specialistams padeda savanoriai



Osteoartrito instruktorės su savo mokytojais parengiamajame seminare Valakupių reabilitacijos centre Vilniuje.

Osteoartritas (dar vadinamas osteoartroze) – lėtai progresuojanti liga, sukeliantis judėjimo sutrikimus. Ši liga pažeidžia sąnario kremzlę ir aplink sąnarį esančius raumenis, raiščius, kaulus. Kremzlė plonėja, darosi trapesnė ir kai kuriais atvejais gali visai sunykti.

Dažniausiai osteoartritas pažeidžia klubo, kelio ir smulkiuosius delno ir pirštų sąnarius – nykščio pamatinį, pirštų galinius sąnarius ir stuburą. Osteoartritu susergama apie gyvenimo vidurį ir vėliau. Tai yra viena dažniausių fizinės negalios priežasčių. Pailgėjus žmonių gyvenimo trukmei ir išaugus jų lūkesčiams bei savarankiškumo poreikiui, didėja ir osteoartrito padarinių mažinimo svarba. Šiuo metu jau yra keletas būdų, kaip valdyti osteoartritą ir švelninti jo padarinius, tačiau jis neišgydomas. Tyrimai rodo, kad mokymas, svorio mažinimas ir fizinės pratybos kartu su skausmą malšinančiomis priemonėmis gali padėti veiksmingai kontroliuoti osteoartrito sukeltas problemas ir atitolinti ar padėti išvengti chirurginio gydymo. Tačiau Europoje labai trūksta kineziterapeutų, kurie mokėtų užkirsti kelią, gydyti ir apriboti osteoartrito suke-

liamus padarinius.

Valakupių reabilitacijos centras, bendradarbiaudamas su Lietuvos artrito asociacija, 2005–2007 m. dalyvavo tarptautiniame Leonardo da Vinčio fondo remiamame projekte „Osteoartrito instruktorius“, kurio tikslas – parengti osteoartritu sergančius žmones dalyvauti kineziterapeutų rengimo ir tobulinimo programose.

Nėra abejonių, jog kineziterapijos studentus reikėtų mokyti apie osteoartritą ir naujausius metodus, padedančius veiksmingai gydyti ir išvengti skausmingų osteoartrito padarinių, sukeliančių negalią. Todėl ypač svarbu, kad kineziterapijos studentai galėtų mokyti iš žmogaus, sergančio osteoartritu. Osteoartrito instruktorius – sergantis osteoartritu žmogus ir kartu švietėjas – savotiškas pacientas profesionalas, galintis išsamiai pasakoti apie savo būklę ir gyvenimą sergant osteoartritu. Užsiėmimai su osteoartrito instruktoriais vyksta nedidelėse grupėse ir gali būti formalaus mokymo apie osteoartritą dalis kineziterapeutų rengimo programose.

Šiam tarptautiniam projektui vadovauja Švedijos sergančiųjų reumatinėmis ligo-

mis asociacija, tad osteoartrito instruktoriai vienu metu buvo rengiami Vokietijoje, Švedijoje, Latvijoje, Jungtinėje Karalystėje ir Lietuvoje. Iš viso projekte dalyvavo 11 partnerių iš 6 Europos šalių. Iš pradžių tarptautinė specialistų komanda, vadovaujama reumatologijos profesoriaus Anthony D. Woolfo, surinko duomenis apie mokslininkai pagrįstus nemedikamentinius osteoartrito gydymo būdus, ypač apie kineziterapijos poveikį osteoartrito prevencijai ir lengvo bei vidutinio sunkumo osteoartrito gydymui. Vilniuje vykusiame seminare buvo parengta tarptautinė kineziterapeutų ir gydytojų – būsimų osteoartrito instruktorių mokytojų – grupė. Vėliau devynios Vilniaus artrito bendrijos narės buvo pakviestos mokyti trijų dienų savanorių osteoartrito instruktorių kursuose. Po to jos jau buvo pasirengusios dalyvauti kineziterapijos studentų mokyme, laikantis tam tikro plano: pasidalyti savo gyvenimo ir ligos patirtimi, paaiškinti apie osteoartrito šiuolaikinio gydymo ir prevencijos principus, pabrėžti paciento vaidmenį gydymo ir reabilitacijos procese, pademonstruoti jų gerą fizinę būklę ir nuotaiką palaikančius fizinius pratimus ir atsakyti į studentų klausimus apie osteoartritą ir save. Osteoartrito instruktorės išbandė savo gebėjimą vesti užsiėmimus su kineziterapijos studentais Vilniaus universitete, Vilniaus kolegijoje. Grįžtamojo ryšio anketa atskleidė didelį studentų susidomėjimą ir norą dažniau susitikti su aktyviais, išmančiais apie savo ligą ir nevengiančiais atvirai bendrauti pacientais, nes tai geriausiai padeda įtvirtinti teorines žinias.



Šią naują palankiai priėmė dėstytojai.

Kokia šios iniciatyvos ateitis? Geriausia atveju užsiėmimai su osteoartrito instruktoriais galėtų būti įdiegti į kineziterapeutų rengimo programas – tiek Lietuvoje, tiek ir kitose Europos šalyse. Be to, jau dabar galima naudotis projekto mokomąja medžiaga apie osteoartritą, o leidiniai „Pagrindinis osteoartrito gydymas“ ir „Metodinė priemonė osteoartrito instruktoriams“ yra išversti į lietuvių kalbą, tad jie turėtų sudominti aukštųjų mokytojų dėstytojus ir studentus, sveikatos priežiūros specialistus ir, be abejo, pacientus. Osteoartrito instruktorių galėtų būti ne tik Vilniuje, bet ir kitose Lietuvos vietose, ypač ten, kur rengiami kineziterapijos specialistai. Be to, osteoartritu sergantys žmonės parengiamuosiuose kursuose gauna nemažai ir asmeninės naudos, atnaujindami savo žinias ir kovos su liga įgūdžius, tad Lietuvos artrito asociacijos bendrijos galėtų tęsti šį projektą, organizuodamos sistemingas sergančių osteoartritu žmonių mokymus.

Rūta SARGAUTYTĖ
Projekto vadovė

Kineziterapija

Kineziterapeutai turi galimybę taikyti įvairiausių pratimus.



Kineziterapijos istorija: 2000–3000 m. prieš Kr. kinai aprašė gydomąjį pratimų poveikį. Graikijoje V a. prieš Kr. suklestėjo gydomoji kūno kultūra (Hipokratas). 1569 m. Mercuriani išleido „De arte gymnastica“. Žymiausias šiuolaikinės gydomosios gimnastikos pradininkas – Peras Henrikas Lingas (1776–1838).

Lietuvoje gydyti pratimais pradėta XX a. pradžioje. 1925 m. pradėti taikyti pasyvūs pratimai. 1945 m. Kauno kūno kultūros institute pradėti rengti pirmieji Lietuvoje gydomosios kūno kultūros specialistai. 1952 m. Druskininkuose atidarytas gydomosios kūno kultūros parkas (įkūrėjas – K. Dineika).

Kineziterapija (gr. *kinesis* – judesys, *therapia* – gydymas) – gydymas judesiu. Tai viena pagrindinių sveikatos grąžinimo priemonių. Judesys padeda gerinti ir išlaikyti kaulų ir raumenų, širdies ir kraujagyslių bei kitų sistemų funkcinę būklę, gerinti pažeistų organų funkciją. Judesio energija akumuliuojama į nervinius impulsus, kurie sužadina atsakomąją reakciją. Judesys yra fizinių veiksnių visumos dalis, natūrali biologinė organizmo reakcija. Judėjimas – fiziologinis organizmo augimo, vystymosi stimulatorius.

Kineziterapijos uždaviniai: normalių fiziologinių funkcijų palaikymas, pažeistų funkcijų normalizavimas, įvairių komplikacijų profilaktika. Kineziterapija skirstoma į aktyviają ir pasyviają.

Aktyvioji kineziterapija – tai sąmoningas, valingas ir aktyvus dalyvavimas gydymo procese. Aktyviajai kineziterapijai priklauso gydomoji kūno kultūra,

žaidimai, sporto elementai, dužotas ėjimas, darbo terapija. Gydomoji kūno kultūra – viena labiausiai paplitusių kineziterapijos rūšių. Judesys tampa gydančiu veiksniu. Fiziniai pratimai taikomi raumeniui, raumenų grupei, vienam sąnariui ar grupei sąnarių, taip pat visoms organizmo sistemoms. Čia įeina ir žaidimai, sporto elementai, daugybė įvairių fizinių pratimų. Juos galima taikyti įvairaus amžiaus žmonėms.

Gydomoji kūno kultūra – ne tik gydymas, bet ir pedagoginis procesas. Būtina laikytis laisvės, sistemos, individualumo, sąmoningumo, visapusiškumo principų.

Kineziterapijoje naudojami oras, vanduo ir saulė. Aktyvūs judesiai susiję su nerviniais impulsais, einančiais iš tam tikrų galvos smegenų centrų į raumenis.

Aktyvūs judesiai taikomi žmonėms, sergantiems sąnarių ligomis. Atsižvelgiant į judesio amplitudę, parenkami pratimai sąnario paslankumui pagerinti. Čia taikomi aktyvūs ir pasyvūs pratimai. Naudojamos pagalbinės priemonės, gimnastikos lazdos, „Gymnic“ kamuoliai.

Dabartiniame gydymo procese kineziterapija užima svarbią vietą. Judesiu gydoma stacionaruose, ambulatorijose ir sanatorijose, taikomi patys pažangiausi mūsų ir užsienio šalių metodai. Pagrindinės sistemos yra švedų, vokiečių ir prancūzų.

Aldona PALIONIENĖ
Klubo „Artritas“ pirmininkė
Virginija ŽYDONIENĖ
Kineziterapeutė

Minėkime savo šventę

Konferencijos „Šiuolaikinio artrito diagnozės ir gydymo galimybės“ dalyvius sveikino Kauno miesto vicemeras Kazimieras Kuzminskas.



Minėdami Pasaulinę artrito dieną, 2007 m. spalio 10 d. organizavome konferenciją „Šiuolaikinės artrito diagnozės ir gydymo galimybės“. Renginį pradėjome ode himnui „Mes esame“.

Į konferenciją buvo pakviestas socialinių reikalų skyriaus vedėjas A. Malinauskas, taip pat nevyriausybių organizacijų atstovai. Dalyvavo ir Kauno vicemeras gyd. chirurgas K. Kuzminskas, A. Astrausko ortopedijos įmonės „Pirmas žingsnis“ atstovė R. Aleknienė.

K. Kuzminskas visus pasveikino su svarbia švente, palinkėjo gražaus bendravimo, papasakojo apie sąnarių ligų operacinį gydymą ankstesniais metais.

Reumatinė ligų mastą ir poveikį jaučia vis daugiau žmonių. Sunkiomis reumatinėmis ligomis serga daugiau nei 250 tūkst. Lietuvos gyventojų. Didžiausia ligonių dalis – moterys. Grėsminga ligos įtaka vis aktualesnė problema. Mes žinome, kad artritas yra pagrindinė neįgalumo priežastis pasaulyje. Todėl reikalingos esminės pastangos gauti naujų žinių apie šių ligų atsiradimo priežastis, gydymo būdus, teisingas garantijas ir neįgaliųjų integracijos į visuomenę politikos formavimą.

LAA prezidentė O. Telyčienė atlieka didelį darbą, kad gerėtų artritu sergančių žmonių gyvenimo kokybė, atstovauja neįgaliųjų interesams. Mes, vis papildydami žinias, dirbame šia linkme: organizuojame paskaitas, susitikimus, mokome na-

rius, kaip padėti sau.

Medicinos vadovė M. Pilekytė paskaitoje „Šiuolaikinės artrito diagnozės ir gydymo galimybės“ analizavo pagrindines ligos priežastis, naujausių gydymą biologiniais medikamentais, pateikė daug naudingų žinių apie sąnarių ligas.

Dalyvavo ir Kauno medicinos universiteto klinikų chirurgas ortopedas G. Tarasevičius. Jis parodė skaidrių ir komentavo atliekamas sąnarių endoprotezavimo operacijas, supažindino su nauja sąnarių endoprotezavimo metodika ir operacijų kompensavimo tvarka iš ligonių kasų. Nauja tvarka įsigaliojo nuo 2007 m. rugsėjo 1 d. Pacientai, įrašyti į eilę ir gavę sąnario endoprotezą, galės tik vieną kartą atidėti operaciją. Pacientas per 30 dienų nuo pranešimo gavimo dienos privalo gydymo įstaigai atsiųsti prašymą dėl operacijos termino atidėjimo. Šie pacientai įgyja teisę ilgesniam laikui atidėti operacijos terminą.

Ortopedijos įmonės „Pirmas žingsnis“ atstovė papasakojo apie įmonės teikiamas lengvatas neįgaliesiems, turintiems gydytojo siuntimą.

Šioje konferencijoje mūsų bendrijos nariai daug sužinojo apie savo bėdas. Žmonės buvo patenkinti, nes dar galėjo prie arbatos puodelio pabendrauti ir aptarti, ką girdėję.

A. PALIONIENĖ
Kauno žmonių, sergančių
artritu, bendrija

Muzika ir šokis – kiekvienam

Žodžio *menas* prasmė plati – ji apima muziką, dailę, teatrą, architektūrą, poeziją, epą, šokį, skulptūrą. Daugybė klausimų, susijusių su menu, buvo traktuojami įvairiai:

- kuris iš menų svarbiausias žmogui, kuris atsirado anksčiausiai?
- kodėl ir kaip menas veikia žmogų?
- kaip pažįstame meną?

Mokslininkai ginčijasi, bandydami įrodyti, kas atsirado pirma – kalba ar muzika. Stebėdami mažus vaikus, matome, kad, dar nemokėdami kalbėti, jie jau skleidžia muzikalius garsus. Gal ir pirmą kartą žmogus ikikalbiniame laikotarpyje bendravo panašiomis muzikinėmis intonacijomis? Daugumai stuburinių gyvūnų uoslė ir vizualiniai signalai buvo svarbesni negu garsas. Žmonių, beždžionių polinkis į garsinį signalą – kalbą rodo, kad tai yra sudėtinga informacijos bendravimo sistema, adaptacijos priemonė. Klausos centrai, reaguojantys į kalbą, koduoja visus, tarp jų ir muzikinius, garsus. Vienas garsas, nors ir svarbus, perteikia ne visą informaciją. Muzikai, kaip ir kalbai, būdingas laikinas modeliavimas – melodija, intonacija. Garsas perteikia nuotakas, emocijas. Intensyvūs malonūs pojūčiai lyginami su virpesiu. Kai kurios muzikos savybės „gamina“ virpesių taškus, pvz., lyriška švelni muzika dažniau išprovokuoja virpesius, melancholiją, nes muzika turi tiesioginį ryšį su smegenimis. Mokslininkams pavyko sukelti tėvams virpulus, kai buvo paleistas jų kūdikio verksmo įrašas. Mes mėgaujamės ne tik ilgesingai skambančiomis melodijomis, mes suprantame ir vizualinį meną, kuris išprovokuoja liūdesį, o ne širdgėlą.

Vienas svarbiausių muzikos elementų – ritmas. Jis padeda organizuoti garsą. Ritmin-

ga muzika turi atpalaiduojančių savybių, nes žmogus jau iščiose įpranta girdėti motinos širdies ritmą. Mokslininkai nustatė, kad kai kurie gamtos garsai yra poravimosi signalai. Paukščiai, banginiai, gibbonai geba išgauti garsus, poravimosi metu panašius į dainas.

Muzika gali stiprinti ryšį tarp jausmų, raumenų (kūno) ir proto. Per ritmą, sekant juo, tampa įmanoma perkelti protą, kūną, jausmus, muziką ir visas kitas meno formas kartu į sąmoningą žmogaus patirtį. Benett Reimer (1995) rašė, kad širdies dūžių arba kvėpavimo dažnėjimas ar lėtėjimas, drebulys, šaltis, susijaudinimas, prakaitavimas, jausmas buvimo „aukštai“ ar „plūduriuojant“ gali būti siejamas su išgyvenimais, klausant muzikos. Kitą giminystės rūšį tarp kūno ir muzikos aprašė Keithas Swanwickas (1992). Jis pripažino ryšį tarp jausmo, gestų, judesių, vaizduotės ir muzikinių garsų. Jo tyrime vaikai apibūdindavo muziką neginčijamų metaforų ir emocinių apibrėžimų terminais. K. Swanwicko rezultatai siejosi su Dalcroze mintimis, kad muzika priklauso judėjimui ir randa artimiausią prototipą mūsų raumenų sistemoje. Gyvenime tai gali reikšti, kad konkretus kūniškas atlikimas, pvz., muzikinės frazės, paaiškina ir stiprina muzikinę patirtį.

Fiziniam muzikinio ritmo, taip pat melodijos, harmonijos, formos ir kt. tyrime judėjimas yra spontaniškas ar jungiamas pažintiniais abstrakčiais atsakymais, apimančiais žingsniavimą ir gestus. Pratimai veda į sąmoningą mokinių kūno atsaką į muziką, jų plitimą ir gryninimą, organizuoja kūno ir ausies dinamiką, bendradarbiavimą. Šiame bendradarbiavime klausia inspiroja judesį, tuo tarpu judesys vadovauja ir informuoja klausą. Tai ryškiai atsispindi šokyje.

Kalbant apie šokį, mintyse kyla klausimas: koks pirmasis kūdikio egzistencinis noras? Būti sūpuojamam, nupraustam, pamaitintam, užklotam. Mama jį glosto, tarsi primindama „čia tavo kūnelis“, maitina „tu nebūsi alkanas“, užkloja „tau nebus šalta“, kalbina „tu ne vienas“. Nors kūdikis yra tarsi užsidaręs savyje, vėliau jis „atranda“ save. Jis pamato suaugusiojo akis, atranda savo rankas, kojas, kūną. Vėliau labai svarbu, kad jis išmokyti įsiklausyti, susikonzentruoti, atrasti ir kontroliuoti savo kūną, kad suprastų vidinį poreikį bendrauti, suvokti kitą. Lietuvių tautosakoje yra puikių kūdikio ir motinos bendravimo pavyzdžių: sūpavimas, niūniavimas, greitakalbės, įvairūs gestai, stengiantis pralinksinti kūdikį. Vaikas irgi imituoja suaugusiojo garsus, čiaučka, klausosi. Tai pozityvus bendravimas – pasitikėjimas savimi, kitų priėmimas. Per neverbalinį komunikavimą pereiname prie kalbos. Vaikas veblena, čiaučka, tada jis pasirengia kalbiniams atsakymams. Kas tuomet vyksta tarp dviejų žmonių? Suaugusysis rūpinasi kitu, mažuoju, galvodamas apie jo jausmus. Pasyvusis (šiuo atveju vaikas) įgauna pasitikėjimą partneriu, tarpusavio pasitikėjimas auga. Buityje tai atrodo labai natūraliai – vaiko lingavimas, šokdinimas ant kelių, liūliavimas, nešiojimas ant nugaros, mėtymas aukštyn. Suaugusysis gali būti ir pasyvus – atsigula ant grindų. Tuomet vaikas aktyvus – pešioja, šliaužia per jį, voliojasi ant grindų. Tai žaidimai vienas su kitu, kai nėra laimėjusių ar pralaimėjusių, bet tuo metu ypač stiprėja požiūrių ir jausmų kontrolė. Šie judesiai turi pasikartojantį ritmą, jie vyksta tam tikru tempu, greičiau arba lėčiau. Augant vaikui, judesiai virsta žaidimu, siužetinėmis vaidinimais, rateliais, kurių socialinė prasmė išryškėja

nuo istorinių žmonijos vystymosi laikų. Kodėl kartais susijaudinęs žmogus ima vaikščioti pirmyn atgal arba suka kambaryje ratu? Kartais taip judėdamas atranda atsakymą į rūpimą klausimą. Tai savotiškai siejasi ir su klausimu, kodėl ritualiniai šokiai būdavo šokami sustojus ratu? Saulės, gamtos ritmo atkartojimas? Poreikis jausti vienas kitą? Ritmo pasikartojimas, kai žmogus seka vienas paskui kitą? Kada ir kaip šokis tapo terapija? Ir kodėl reikia tokios terapijos? Neįgalūs (netgi jei tai sudėtinga fizinė negalia, ribojanti mobilumą) dalyvauja šokyje, stebėdamas šokėjus. Jis įgyja patirties, kaip reikia ir galima išreikšti jausmus. Nevaikščiojantys ar sunkiai vaikščiojantys žmonės neturi išsiugdę natūralaus judėjimo ritmo, todėl lavinimas, padedantis subalansuoti organizmo ritmą, itin svarbus. Tokius vaikus rekomenduojama panešioti ant rankų ir pasupti muzikos ritmu, kad jie išgyventų muzikos pulsą, mokytųsi struktūrinti erdvę, pajusti ją kūnu. Šiuolaikinio šokio technika, improvizacijos laisvė atveria naujas vaikų ugdymo galimybes, padeda neįgaliam energiją paversti pozityvia veikla ir užmegzti ryšius su bendraminčiais. Modernaus Izraelio šokio teatro „Vertigo dance company“ pasirodymuose dalyvauja žmonės su fizine negalia – jie šoka scenoje su ramentais, sėdėdami vežimėlyje. Estetinis vaizdas dėl to nenukenčia, atvirkščiai, meninis įspūdis stiprėja, stebint, kaip profesionalūs šokėjai papildoma neįgalaus žmogaus meninę raišką, atspindi jo jausmus, drauge kuria. Taigi matome, kad kiekvienas turi socialių ir individualių priešasčių dalyvauti muzikos ir šokio veikloje.

Aldona VILKELIENĖ
Vilniaus pedagoginio universiteto docentė

2007 M. II PUSMEČIO LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJOS KRONIKA



APOM 2007 konferencijos organizacinė grupė: Birte Glusing, doc. J. Dadonienė, Robertas Johnstone'as ir Ona Telyčėnienė.

• **LIEPOS 12 D.** Vilniuje vyko Lietuvos artrito asociacijos (LAA) tarybos posėdis. Aptartas pasiruošimas stovyklai „Gelbėkime savo sąnarius“, projekto „Atstovavimas neįgaliųjų teisėms, pilietinių iniciatyvų skatinimas“ eiga, informacija apie APOM 2007 m. EULAR konferenciją Vilniuje ir kt. klausimai.

• **RUGPJŪČIO 16–26 D.** Šventojoje organizuota edukacinė stovykla „Gelbėkime savo sąnarius“, skirta savarankiško gyvenimo įgūdžiams

ugdyti. Joje dalyvavo penkiasdešimt regioninių bendrijų ir klubų žmonių, sergančių reumatinėmis sąnarių ligomis ir turinčių negalią. Pagrindinis stovyklos rėmėjas – Neįgaliųjų reikalų departamentas prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos (SADM), kiti rėmėjai (2 proc. fondas) ir stovyklos dalyviai.

• **RUGSĖJO 2 D.** Vilniuje, Katedros aikštėje, vyko Respublikinė neįgaliųjų darbų paroda-mugė ir koncertas „Tau, Vilniau“. Šiame renginy-

je dalyvavo satyros ir humoro grupė „Rozaliutės“, Vilniaus „Artrito“ bendrijos ansamblis „Rugiagėlės“, Kauno artrito bendrijos ansamblis „Viltis“, Šiaulių draugijos „Artis“ nariai ir Alytaus klubo „Artritas“ atstovai rankdarbių mugėje.

• **RUGSĖJO 10 D.** SADM patalpose vyko mokymai neįgaliųjų socialinės integracijos programų pareiškėjams. Dalyvavo O. Telyčėnienė ir A. Liutkuvienė.

• **RUGSĖJO–SPALIO MĖN.** LAA 2007 m. žmonių su negalia socialinės integracijos programos ir rėmėjų lėšomis išleido doc. J. Dadonienės atmintinę „Alternatyvi pagalba sergantiems artritu“.

• **SPALIO 12 D.** pažymėta Pasaulinė artrito diena. Jos tema – „Ir smulkmenos yra svarbios“. Regioninėse artrito organizacijose vyko įdomūs ir prasmingi renginiai.

• **SPALIO 23 D.** Vilniaus universiteto ligoninės Santariškių klinikų Auditorijų korpuso fojė atidaryta tarptautinė fotografijų paroda „Moterys ir reumatoidinis artritas“. Ją atidarant dalyvavo Vilniaus universiteto ligoninės Santariškių

klinikų generalinis direktorius prof. A. Laucevičius, Vilniaus universiteto ligoninės Santariškių klinikų Reumatologijos centro vadovas prof. A. Venalis, Valstybinės ligonių kasos direktorius Algis Sasnauskas, PARE manifesto valdymo grupės pirmininkas Robertas Jonhstone'as, LAA prezidentė, renginio vedėja O. Telyčėnienė. Parodoje eksponuojama artritu sergančios lietuvis Eleonoros Milto fotografija.

• **SPALIO 26 D.** Sveikatos apsaugos ministerijoje (SAM) vyko diskusija „Besikeičianti Europa – stiprinant paramą neįgaliems žmonėms“. Joje sveikinimo žodį tarė SAM viceministrė J. Kumpienė, pranešimus skaitė PARE manifesto valdymo grupės pirmininkas Robertas Jonhstone'as, LAA prezidentė O. Telyčėnienė, ES parlamento narė dr. J. Dičkutė, Lietuvos artrito pacientų atstovė E. Milto, Neįgaliųjų reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos direktorė G. Paliušienė, Lietuvos reumatologų asociacijos pirmininkas prof. habil. dr. A. Venalis. Diskusijoje dalyvavo APOM 2007 m. kon-



Gamtos prieglobstyje su draugais.



... ir gamtoje „Būk aktyvus“.

ferencijos dalyviai iš Europos, tarp jų ir iš Lietuvos.

• **SPALIO 26–28 D.** Vilniuje, „Le Meridien Villon“ viešbutyje, vyko X Europos konferencija „Stiprūs vienybėje“ („Stronger United“) APOM 2007 M. (artritu sergančių žmonių judėjimo akcija). Dalyvavo delegatai, sergantys artritu, iš 30 Europos šalių, tarp jų 24 delegatai iš LAA.

• **LAPKRIČIO 16–17 D.** Vilniuje, viešbutyje CONTI, vyko Vilniaus reumatologų seminarai. Lietuvos šiuolaikinės reumatologijos pradininkas prof. A. Matulis pasveikintas garbingo jubiliejaus proga. Šiame seminare dalyva-

vusios O. Telyčėnienė ir M. Kulienė dalyvius supažindino su LAA informaciniais leidiniais (atmintinėmis, laikraščiu „Artritas“).

• **LAPKRIČIO 6 D.** viešbutyje „Best Western Naujasis Vilnius“ vyko asociacijos „Lietuvos neįgaliųjų forumas“ konferencija „(Ne)pasiekimai lygių galimybių visiems metams“ apie dabartinę neįgaliųjų situaciją ir būtinus tolesnius veiksmus. Joje dalyvavo O. Telyčėnienė ir A. Rutkauskienė.

• **GRUODŽIO 3 D.** „Crown Plaza“ viešbutyje vyko konferencija „Lygios galimybės visur ir visada – kasdie-

nis gyvenimas“. Šiame Tarptautinei neįgaliųjų dienai pažymėti renginyje dalyvavo O. Telyčėnienė, A. Rutkauskienė, M. Kulienė.

• **GRUODŽIO 6 D.** Vilniuje, LAA būstinėje, vyko LAA tarybos posėdis. Jo metu aptartas 2008 m. LAA veiklos planas, baigiamieji projekto „Atstovavimas neįgaliųjų teisėms ir pilietinės visuomenės iniciatyvos“ ir kt. Tarybos nariai dalyvavo fotografijų parodos „Moterys ir reumatoidinis artritas“ atidaryme. Ši paroda buvo perkelta į Lietuvos medicinos biblioteką ir veikė iki gruodžio 16 d.

• **GRUODŽIO 12 D.** Vil-

niuje, viešbutyje „Šarūnas“, vyko X Lietuvos nevyriausybinių organizacijų forumas. Vyko vieša diskusija „NVO ir valdžios institucijų bendradarbiavimas: NVO plėtros analizė ir nacionalinės NVO interesams atstovaujančios struktūros kūrimo teorinės ir praktinės galimybės“. Šiame forume dalyvavo O. Telyčėnienė.

• **LIEPOS IR GRUODŽIO MĖN.** parengtas ir išleistas „Artrito“ Nr. 6 (7). Tam panaudotos 2007 m. žmonių su negalia socialinės integracijos programos ir rėmėjų lėšos.

Padėk sau ir šalia esančiam



Derliaus šventės gėrybės.

Žmonių likimai įdomūs savo išgyvenimais, patirtimi. Alytaus „Artrito“ klubas jungia vieno likimo žmones, sergančius sąnarių ligomis. Kartais mums nesinori pasilikti vieniems su savo skausmu, norisi ieškoti draugų, kurie pasiūlytų eiti drauge. Bendravimas – tai ne tik vienintelis žmogaus gyvenimo tikslas, bet ir paties gyvenimo prasmė. Kartais ištartas žodis gydo geriau nei vaistai. Tai tvarstis sielai.

Pirmomis liepos dienomis Alytaus „Artrito“ klubo tarybos nariai rinkosi į posėdį aptarti pirmojo pusmečio darbo rezultatų. Klubo pirmininkė Janė Rinkevičienė supažindino su nuveiktais darbais, pasidžiaugė, kad vykdomas darbo planas, įsi-

pareigojimai. Klubo narių vis daugėja. Tai reiškia, kad jo veikla žinoma Alytaus bendruomenei, kad dirbama teisingai.

Tarybos narė Lina Sviderskienė pabrėžė, kad pagrindinis tikslas – švietėjiška veikla, narių ir visuomenės mokymas „draugauti“ su sąnarių ligomis. Vykdoma savivaldybės programa „Padėk sau“. Reumatinius negalavimus patiria kas šeštas Lietuvos gyventojas, todėl savanorės instruktorės mokė klubo narius, miesto bendruomenę. Įvyko konferencija, kurioje dalyvavo nemažai miesto gyventojų. Pateikta problema, kuri turi formuoti strategiją, siekiant atkreipti didesnę dėmesį į reumatinės ligas.

Bet svarbiausias kiekvieno nario uždavinys – aktyviai dalyvauti susitikimuose su medikais, papildyti bagažą žiniomis, kurios padės gerinti fizinę sveikatą, pagerės nuotaika, sustiprės noras padėti sau ir šalia esančiam. Juk ne taip svarbu, kad vienas ar kitas tarybos narys galėtų sakyti „aš žinau, aš buvau, aš susitikau, aš mokau“, svarbiau, kad aš pasitariau su visais ir savęs nelaikau „višažiniu“, neklystančiu, mokančiu. Svarbu, kad mes kartu galime daug daugiau. Galima pasidžiaugti, kad klubo veikla bendram tikslui per šiuo metų pusmetį davė rezultatus. Nariai dalyvauja klubo veikloje. Vasarą klubo veikla nesustos. Numatyta išvyka į gamtą. Jos metu susipažinsime su medaus nau-

da žmogaus organizmui, rinksimės vaistažoles. Svarbiausia, kad nebūtų pažeisti gamtos ir žmogaus ryšiai. Vėl laukiame susitikimų su mūsų medicinos vadove, kitais medikais, o kur dar sielai mieli susitikimai: derliaus šventė, dalyvavimas Vilniaus dienose, išvykos prie jūros ir kt. Gal ne visuomet spėjame su kunkuliuojančiu laiku, tačiau stengiamės. Juk visuomet yra išeitis iš bet kokios situacijos, tik reikia ieškoti, o jeigu dar padeda draugas, visada lengviau. Likimas mums dovanojo tikslą: „Padėk sau ir šalia esančiam, tau padės draugas“.

Ramutė UDRAKIENĖ
Alytaus „Artrito“ klubo
tarybos narė



Nauja Alytaus klubo „Artritas“ taryba.

Prasmingos veiklos metai

Alytaus klubui „Artritas“ 2007 metai buvo gausūs įvairių renginių ir veiklos.

Dirbome pagal metų pradžioje nustatytas strateginės veiklos kryptis, pirmenybę teikdami šviečiamajai programai – žinių apie ligas ir naujausius gydymo metodus gilinimui ir gausinimui, nepamiršdami ir kultūrinės veiklos – teminių vakarų, viktorinų, išvykų, ekskursijų, aktyvaus poilsio.

Metinį darbo planą papildėme naujais punktais. Rudenį vykdėme projektą „Atstovavimas neįgalųjų teisėms ir pilietinių iniciatyvų skatinimas“.

Tam tikslui atrinkome dvidešimties narių tikslinę grupę pagal įvairių neįgalumo lygį ir anketinės apklausos būdu išanalizavome jų socialinius poreikius ir užimtumą, taip pat išsiaiškino žmonių požiūrį į klubo veiklą, pageidavimus bei pasiūlymus, kaip pajvairinti veiklą.

Artėjant Pasaulinei artrito dienai, organizavome reklaminių kampaniją apie sąnarių ligas ir klubo veiklą.

Dviejose Alytaus regioninės televizijos laidose „Pusvalandis sveikatai“ klubo medicinos vadovė gydytoja reumatologė Virginija Lietuvininkienė supažindino regiono žiūrovus su sąnarių ligų išplitimo statistika, artrito simptomais, pagalbos saugiais būdais bei klubo veikla, taip pat atsakė į žiūrovų klausimus.

Apskrities laikraštis „Alytaus naujienos“ Pasaulinės artrito dienos proga paskyrė mums visą puslapį, kuriame buvo išspausdinti gyd. V. Lietuvininkienės ir L. Sviderskienės straipsniai.

Ryškus mūsų gyvenimo įvykis buvo X APOM konferencija, kurioje pasisėmėme naujų idėjų, supratome, kad esame drauge stiprūs, nes galime jaustis tarptautinės bendruomenės nariais.

Savo mintimis apie konferenciją taip pat pasidalijome su apskrities laikraščio skaitytojais.

Spalio 12 d. organizavome konferenciją „Ir smulkmenos yra reikšmingos“. Joje dalyvavo miesto merė, kuriojanti nevyriausybinę organizaciją veiklą, socialiniai ir medicinos darbuotojai. Šio renginio metu skaityti pranešimai, diskutuota neįgalųjų socialinių poreikių gerinimo tema, atsakyta į klausimus.

Iškeltos problemos buvo išdėstytos kreipimesi į miesto savivaldybės administraciją ir LAA.

Konferenciją užbaigėme viktorina „Ką aš žinau apie artritą?“ Atsakymus į klausimus padėjo savo kūrybos posmai, eilės, dainos, improvizuoti mankštos pratimai.

Vykdamas projektą, didelis dėmesys buvo kreipiamas į neįgalųjų teisių gerinimą ir jų pilietinių iniciatyvų skatinimą. Tuo tikslu organizuoti susitikimai su Lietuvos Respublikos Seimo nariu K. Čilinsku, miesto advokate I. Andriškevičiene, miesto meru Č. Daugėla, socialinės paramos skyriaus ir miesto poliklinikos vadovais. Neretai minėtiems specialistams klausimai būdavo paruošiami iš anksto. Šie susitikimai įgalino bendrijos narius drąsiai reikšti savo pilietines iniciatyvas.

Geranoriškiausiai nusiteikę buvo savivaldybės tarnautojai, noriai teikę informaciją apie lengvatas neįgaliesiems, nemokamą teisinę pagalbą, elementarius raštvedybos reikalavimus.

Toliau buvo tęsiama švietimo programa – savivaldos seminarai „Padėk sau“, kurių klausytojais tapo ne tik klubo nariai, bet ir kiti miesto gyventojai, apie kursus sužinoję iš

Konferencija Alytuje: L.Sviderskienė, vice-merė N.Makšutienė, med. vadovė V.Lietuvininkienė, J.Rinkevičienė.



juos jau lankiusių arba iš mūsų skelbimų konsultacinėje poliklinikoje.

O vasara padovanojo daug turiningų renginių – išvyką į Vinco Krėvės-Mickevičiaus ir karaimų muziejus, išvykas į Palangą, puokščių, vaisių ir daržovių parodas, koncertus. Stiprūs mūsų ryšiai su kitomis nevyriausybinėmis organizacijomis, ypač su Pagyvenusių žmonių asociacija.

Aktyvios veiklos dėka klubas „Artritas“ tampa vis žino-

mesnis mieste. Todėl per metus papildė trisdešimčia naujų narių, o, palyginti su veiklos pradžia, padidėjo beveik keturis kartus. Tai įpareigoja klubo tarybą kaskart ieškoti naujų veiklos formų arba ją įvairinti.

Visiems LAA nariams 2008 metais linkime jėgų tęsti pradėtus darbus, stiprybės ir sveikatos, polėkio ir įkvėpimo, naujų sumanymų.

Lina SVIDERSKIENĖ
Alytus

Tegul būna siela šviesi

Grudis buvo nykus ir tamsus. Kartais atrodė, kad ir gyvenimas toks: dažniau gelia artrito pažeistus sąnarius, skaudžiau išgyvename dėl menkų nesėkmių, greičiau nuliūstame dėl menkniekių, lengviau pasiduodame neigiamoms emocijoms... Ir dėl visko, atrodo, kaltas grudis – be saulės, su nesibaigiančiais lietumis.

Bet su gruodžiu sužimba ir viltis, ir žinojimas, senas kaip pasaulis: VISKAS PRAEINA. Iš tikrųjų praeina. Juk su taip lėtai mus paliekančiu gruodžiu artėja nuostabiausias metų šventės – šv. Kalėdos ir Naujieji metai. Dar mūsų laukia ir puikus tarpukalėdis, dovanojantis visiems, laukiantiems šių švenčių, ne tik tokias dovanas, kurias galime paliesti, paragauti, kuriomis galime pasipuošti, gal net pasipuikuoti – juk visi esame šiek tiek lengvabūdžiai... Laukia ir tokios dovanos, kuriomis be jokių finansinių išteklių galime su visais pasidalyti. Tai viltis, geras žodis, draugiškas žvilgsnis, maloni šypsena, geranoriškumas...

Tai prisimindamos, norime

pasveikinti visus, kuriuos pažįstame ir kurie gal ir mus pažįsta, prisimena. Ir nesugalvojome nieko gražesnio bei tauresnio už šiuos puikius poeto Jono Strielkūno žodžius:

*Galgi provaikis koks
Gelsvą lapą atvers,
Tuos žodžius suieškos
Ir nustebeš ištars:
„Juk iš tikro kadais
Jie gyveno visi:
Tamsūs buvo veidai –
Siela buvo šviesi“.*

Nuoširdžiai dėkojame LAA vadovėms – prezidentei Onai Stefanijai Telyčienei ir docentei Jolantai Dadonienei – už nuoširdumą, rūpestingumą, didžiulį atliekamą darbą. Ypač daug Jums, Gerbiamosios, teko nuveikti šiais metais organizuojant APOM 2007 konferenciją Vilniuje. Išpūdžiai nepamirštami!

Sveikatos! Didelės laimės!

**Eufruzina DAVIDONIENĖ,
Zenona JUREVIČIŪTĖ**
Tauragės jergančių sąnarių
ligomis bendrija

Mūsų iššūkis artritui



Biržų „Artrito“ klubo nariai – dažni sporto salės lankytojai. Mankšta stiprina raumenis, palengvina judėjimo funkcijas, malšina skausmą.

Fizinis aktyvumas labai svarbus. Mankšta stiprina raumenis, gerina judėjimo funkcijas. Mūsų artrito klubo nariai renkasi sporto salėje, čia pagal galimybes mankština savo sąnarius. Šiais metais tai darėme pavasarį ir rudenį. Sportavome po 2–3 mėn. Noriai lankėme ir renginius pagal sergančių artrito savivaldos mokymo kursą „Padėk sau“. Jus vedė savanorė ir klubo pirmininkė Alvida Gurklytė. Visi stropiai atlikdavo namų darbus, dalijosi patirtimi, kaip palengvinti skausmą, nugalėti negandas ir liūdesį. Sergant svarbu palaikyti gerą nuotaiką, žinoti, kad nesilieni su savo negalia. Todėl stengiamės dalyvauti Sveikatos fakulteto užsiėmimuose, klausėmės gydytojo paskaitų ir patarimų. Dalyvavome E. Volskio mokymo programoje, kaip mankštintis ir nugalėti ligas, klausėmės prof. J. Vasiliausko paskaitos apie gydomasias žoleles, dalyvavome žolininkės A. Karaliūnaitės žolelių ir gamtinių vaistų pristatyme. Stengiamės kuo daugiau bendrauti, nebūti vieni. Klausėmės pokalbių prie apvalaus stalo teisės klausimais. Apie atstovavimą neįgaliųjų teisėms ir piliečių iniciatyvų skatinimą kalbėjo Socialinės paramos skyriaus vedėjos pavaduotojas A. Kruopis. Jis išsamiai papasakojo apie visas lengvatas ir teises neįga-

liesiems, atsakinėjo į visus rūpimus klausimus, nurodė, kur kreiptis. Kviečiame reumatinėmis sąnarių ligomis sergančius ligonius, kurie pasiryžę aktyviai priešintis šiai negaliai, ateiti į mūsų klubą, kur bendromis jėgomis, padėdami vieni kitiems, ieškosime atsakymo, kaip gyventi neprarandant geros nuotaikos ir vilties. Šypsokimės ir džiaukimės, mylėkime save ir kitus, darydami tik gerus darbus, pamiršę pyktį, pamiršę, kad esame ligoniai. Dejuojantis ir verkšlenantis žmogus niekam neįdomus ir nereikalingas.

A. RAKŪNIENĖ
Biržų artrito klubo narė

Nešti gerumą, žinias ir paguodą

Akmenės krašto artrito bendrija susikūrė prieš metus ir vienija bendro likimo žmones, sergančius sąnarių ligomis, prižiūri ir slaugo namuose gulinčius ligos patale. Rajonas šiaurinis, gal todėl ir ligonių gan nemažai turime. Mūsų gretose yra suaugusių, garbaus amžiaus, gulinčių ligos patale žmonių, yra ir vaikų. Netgi iš kitų rajonų žmonės pasiprašė būti priimti į Akmenės krašto artrito bendriją, nes ten tokios bendrijos nėra. Mūsų bendrijoje yra 113 žmonių. Gretos sparčiai auga.

Esame dėkingi UAB „Acnitum“ už vaistus. Šios vaistų įmonės žmonės visada mus supranta. Dėkoju jai visų sergančių žmonių vardu. Dėkingi esame savo rėmėjams: AB „Naujasis kalcitas“ generaliniam direktoriui Vytautui Puzaui, UAB „Cemeka“ direktoriui Albinui Klimui, AB „Akmenės cementas“ generaliniam direktoriui Artūriui Zarembai, valdybos pirmininkui Simonui Vyčiui Anužiui už paramą. Rėmėjų dėka, finansuoto Sveikatos ministerijos projekto dėka pabuvojome ir vedėme seminarus Palangos reabilitacijos

centre „Vyturys“, Šventosios „Energetiko“ sanatorijoje, kur žmonės pasinaudojo procedūromis. Aplankėme įžymesnes vietas: Aleksandrijoje (Skuodo r.) žemaitiškų virvių fabrikėlį, Mosėdžio akmenų muziejų, Žibininkuose „Pas Juozapą“. Pasivaikščiojome pajūriu, džiaugėmės saulėlydžiu, pabendravome prie pietų, vakarienės bendro stalo, pajuokavome ir pašmaikstavome.

Mūsų medicinos vadovas gydytojas reumatologas Antanas Lizdenis visada susirinkimų metu mums duoda be galo daug naudingų patarimų apie ligą, skaito paskaitas apie reumatinę ligą, jų gydymą, sušvelninimą, supažindina su naujovėmis. Dabar esame pradėję praktinį pratimų sąnarių sąstingui mankštinimo taikymo seminarą susirinkimų metu. Kiekvieno susirinkimo metu juos atliekame. Mūsų pacientams tai labai patinka.

Džiaugiuosi galėdama visada pasitarti, pasikonsultuoti, gauti patarimų, kaip elgtis su pacientu, turinčiu negalią ar labai sergančiu, visais bendrijos klausimais. Reikia pripažinti, kad šios bendrijos inicia-

Dėkojame

įstaigoms, farmacijos kompanijoms ir privatiems asmenims, 2007 m. parėmusiems Lietuvos artrito asociaciją:

Neįgaliųjų reikalų departamentui prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos
Sveikatos apsaugos ministerijai
Vilniaus universiteto ligoninės Santariškių klinikų generaliniam direktoriui
prof. A. Laucevičiui
Vilniaus universiteto Eksperimentinės ir klinikinės medicinos instituto administracijai
PARE/EULAR socialinei lygai
Olandijos artrito asociacijai
Lietuvos medicinos bibliotekos administracijai
UAB „PALETTI“
Vilniaus universiteto Eksperimentinės ir klinikinės medicinos instituto direktoriaus

pavadootojai doc. J. Dadonienei
Privatiems asmenims (2 proc. fondas)
Farmacijos kompanijoms: „Schering Plough OY“, „Abbot“, „Roche“, „Berlin Chemie“

Linksmų šv. Kalėdų ir laimingų Naujųjų metų Jums visiems linki Lietuvos artrito asociacijos kolektyvas.

Kreipiamės

į visus dirbančius žmones ir primename, kad 2 proc. savo pajamų mokesčio turite galimybę pervesti Lietuvos artrito asociacijai šiuo adresu:

Lietuvos artrito asociacija
Kodas 191954143
Žygimantų g. 9, LT-01102 Vilnius
AB DnB NORD banko Vilniaus skyrius
A. s. LT83 4010 0424 0001 3434

torius ir įkūrėjas buvo mūsų visų gerbiamas ir mylimas gydytojas Antanas Lizdenis. Gal ir anksčiau būtų įkurta bendrija, ilgai dvejojau, žinau, kad daug darbo ir savo laiko pareikalaus, bet pedagogai neša gerumą, žinias ir paguodą per visą savo gyvenimą. Nepaliekame neviltyje ir nelaimėje savo bendrijos narių, rūpinamės jais, nušame vaistų, iškviečiame gydytoją, paprašome rajono savivaldybės paramos skyriaus mašinos, kuria liginiai nuvežami pas gydytoją.

Glaudžiai bendradarbiaudami su gydytoju, ruošiamė projektus, stengiamės gauti lėšų, kad galėtume padėti savo liginiams, neįgaliesiems per projektinę veiklą.

Nepaprastai esame dėkingi Sveikatos ministerijai, kuri atkreipė dėmesį į mūsų šiaurinį rajoną, padėjo mūsų žmonėms. Labai džiaugiamės įsigiję kosmodiskų, Levino juostelių. Dalijamės visi draugiškai, pagal sudarytą sąrašą.

Žinoma, norėtusi daugiau pasiekti, bet esame optimistai su daktaru, tikime, kad dar ne vieną projektą galėtume laimėti, kad tik galėtume padėti gerinti savo žmonių sveikatą.

O žmonės mūsų visi geri. Po advento, po Naujųjų metų švėsimė savo metines, todėl smarkiai dirbame: ruošiamė programėlę, darome įvairius rankdarbius, kuriame eiles, juk ir himną savo reikią susikurti, ir rankdarbius atnaujinti. Žodžiu, darbų daug, o tai suteikia jėgų, optimizmo daryti gera už save silpniesiems, mylėti pasirinktą darbą ir žmones.

Kadangi dirbant tenka konsultuotis įvairiais klausimais, noriu padėkoti Aukštaitijos regiono asociacijos „Artrito“ pirmininkei Birutei Vanagienei už nuoširdžius patarimus, metodinę pagalbą. Sveikatos ir stiprybės nešant gėrio daigėlį į liginų širdis!

Ona PIVORIENĖ
Akmenės krašto artrito
bendrijos pirmininkė

Seku pasaką ne pasaką

Seniai seniai vienoje karalystėje, vienoje viešpatystėje gimė gražus kūdikėlis Artritas. Jo gimdytoja Ona vaikelį taip rūpino, kad šis augo kaip ant mielių – ne dienomis, o valandomis. Tad nėra ko stebėtis, kad netrukus jis išaugo į stiprų, gražų ir išmintingą jaunikaitį.

Ir atvyko vieną kartą tas jaunikaitis Artritas į Šventąją, prie Baltijos jūros. Ir sutiko jis čia mergelę Pauliną. Pamilo jie vienas kitą ir kartu apsigyveno Paulinos dvare. Gyveno jiedu ne vienerius metus gražiai ir laimingai, nesibardami ir vienas kitu besirūpindami.

Kaip ten buvo, kaip atsitiko, bet kartą Artritas išgirdo, kad netoliese, gal keletas žingsnių nuo Paulinos dvaro, gyvena leva. Jau seni raštai liudija: kur leva, ten ir Adomas. Bet kartą Adomas kažkur prašapo – gal vėl išėjo rojaus obuolių skinti? Kas ten žino, bet likimas lėmė, kad Artritas, kartą beklaidžiodamas Šventojoje, beveik pasiklydo brūzgynuose, supančiuose apleistus ir vaiduokliais garsėjančius dvarelius, ir netikėtai išvydo nuostabų dvarą, ant kurio slenksčio stovėjo puikiausia mergelė. Nejaugi leva?!

Taip, tai buvo ji. Neatsispyrė Artritas pagundai ir užėjo į levos dvarą. O kad jau užėjo, tai ir



Stovykloje viktorinos metu.

užtruko jame. Bet negi jis galėjo pamiršti visada jo laukiančią ištikimąją Pauliną? Tad nuo to laiko taip ir gyveno: naktį ir rytą – Paulinos dvare, per pietus ir vakare – pas levą lepinosi.

Žinoma, taip save dalijant abiem mergelėms, netruko Artritas ir palikuonių susilaukti. Deja, beveik vien mergelių. Gal tokią lemė Artritui išbūrė garsus Lietuvos „išmisločius“ Juozas Baltušis, teigdamas, kad karštos mergos dukteris ir tegimdančios?

Ėjo metai. Papročiai ir tradicijos keitėsi: netrukus visi pamatė, kad abiejuose dvaruose sukinėjasi ir šelsta ne vien mergikės – ir sūnus ne vienas atsirado. Galite tikėti, galite ir netikėti, bet tie, kas matė, sako, kad šiemet abiejų Artrito mylimųjų

dvaruose sūnų gerokai padaugėjo. Seni žmonės, tai matydami, gal net nusistebėtų: ne prieš gera, ne prieš gera – gal prieš karą tiek daug berniokų susilaukė Artritas...

O jau tų berniokų mandagumas, o gražumas! O jau tų dukryčių šaunumas! Ar galėjo kitaip būti, jei ir vardai joms, ypač pirmagimėms, tokie parinkti – juk jos vyriausios, Artrito motinėlis Onos geriausios pagalbininkės: net dvi Aldonos, Albina, Alvyda, Birutė, Eufrozina, Genovaitė, Lina, Zita. O kur dar gera krūva jaunėlių su įvairiaisiais vardais, šventais ir nelabai! Bet svarbiausia tai, kad Artrito motinėlė Ona visus jo sūnus ir dukteris vadina ir savo vaikais, glaudžia visus prie širdies, visais rūpinasi ir visi jie, nusižiūrėję į ją, gal patys darosi geresni. Ar gali būti kitaip – juk visokių mikrobu, sako, prie Baltijos būna, tai kodėl nebūtų gerumo mikrobu?

Tai tokią pasaką ne pasaką vieną gūdžią naktį pasekė Šventojoje išsišėlusį Baltija... Norite tikėkite, norite netikėkite. Bet ir aš ten buvau, viską mačiau, Baltijos gaivą gėriau, švelniais jos aliejais tepiausi ne kartą, norėdama tapti šventesne... Ar tik tas noras nebus didžiausia dovana, padovanota mums šios vasaros?



Sporto varžybų nugalėtojai.

Zenona JUREVIČIŪTĖ
Tauragė

Ačiū tau, Baltija

Ačiū tau,
Baltija,
Kad mus pasupi,
Užliūliuoji
Savo amžina
Nesenstančia lopšine.
Ačiū tau, Šventoji,
Kad tu čia, su mumis,
Kad galim vadinti
Tave ir sava.

Tavo bangų mūša,
Baltija,
Gieda mums seną
Probočių giesmę:
Čia lietuviai
Buvo kadais,
Čia mes, lietuviai,
Ir dabar esame!
Ačiū tau ir už tai,
Mūsų pramote, Baltija.

Mes giedam, Baltija,
Kartu su tavim –
Birutės, Vytautai,
Aldonos, šventos Onos
Ir daugybė kitų –
Atėjusių čia
Iš pradžių pradžios
Su tavim, pas tave,
Mūsų Baltija!

ZENONA JUREVIČIŪTĖ
Tauragė

Gerbiama, miela Birute

Tu žmogus, atidavusi viską,
Meilė žmogui tavyje vis
tviska,
Kaip žvaigždė net tamsiau-
sioj naktį
Savo rūpestį, gėrį visiems da-
lini.

Lyg Teresė Tu mums pašvęs-
ta
Vis skubi, kur žmonių ne-
galia.
Nors pačios sveikatėlė
menka,
Tu „Artrito“ geroji dvasia.

Taip visiems nuoširdi ir sava,
Kai likimas grūmoja ir pajuo-
dus diena,
Kaip bitelė skubi, vis skubi
Ir žmonėms tik save dalini.

Septyniolika metų
„Artrita“ vedi,
Visus lyg mama supranti,
ramini.
Jubiliejus atėjo, tu ir vėl
nerami,
Jau per trisdešimt metų vien
kitiems gyvenimi.

Jumyse šitiek dvasinio peno,
Jus pažįsta visa Lietuva,
Ne tiktai mūs mieste prie
Nevėžio,
Birutėle, išlik – mūsų fėja
gera.

Težarstys rudenėliai Jums
auksą,
Vis linkėdami metų
prasingų, ilgų,
Te Aukščiausio palaimą
Jus lydi,
Nesulenkę trapiųjų pečių.

Neški gėrį lyg šventąją ugnį
Į namus neįgaliųjų žmonių,
Patikėk, miela mūsų Birute,
Gera mums, kai esi Tu kartu.

JONAS MALIŠAUSKAS,
Panevėžys

Jaunystės vasara

Jaunystės vasara marga –
Lyg tolimes, žavus mirażas,
Išsiskleidė žiedlapių banga,
Tik liko atminimai gražūs.

Kiek ten spalvų, šviesos
gilių,
O dienos, naktys –
meile dvelkė
Iš ryto muzikos tylios.
Į sielą jaunas džiaugsmas
smelkės.

Prisimena dar svaja mana,
Kur vienišas berželis rimo,

Kur mano žingsniai,
kur daina,
Kur mana jaunystė taip greit
praėjo.

JANINA JUODEIKIENĖ
Kaunas

Jeji gali

Paverk, širdele, tu tada,
Kada tavęs nemato niekas –
Tau bus tikrai lengviau.
Išplauki savo nuoskaudas ir
skausmą,
Jeji prisipildė jų per daug...
Tik niekada nekaupki
nuoskaudų savy –
Visas išverki, jeji gali.
Išplauki ašarom tu skausmą!
Pakol gali – stipri esi!
Ir šiam pasauli, ir savam
kely
Visiems atleiski, jeji gali, –
Net savo priešams ir likimui,
Tik viena – meilę pasilik
širdy...

ZINA DEGUTYTĖ
Tauragė

Kalėdiniai varpai

Kaip greitai metų virtinė
storėja,
Kasmet dalindama ir vargą,
ir džiaugsmus.
Ateina laikas apmąstyti
savo kelią.
Gal buvo padaryta kas
ne taip...

Žmogaus gyvenimas –
tai ištisas laukimas.
Laukimas – laimės, saulės,
švenčių, šilumos.
Gyvenimo keliai tokie
skirtingi...
Tad didelė kūryba – prasmin-
gai pragyvent.

Kalėdiniai varpai mus budina
iš sustingimo,
Aplinkui gėrį, džiaugsmą
skelbdami.

Iš naujo susiburkime visi prie
Kūčių stalo,
Ligas ir negandas palikę
pakely.

Tegul kalėdiniai varpeliai
skelbia mums Prisikėlimą,
Atnešdami sveikatą, meilę
ir ramybę,
Pamirškime skriaudas, ligas,
dvejones,
Te laimės paukštė niekad
neišeina iš namų.

ALEKSANDRA RAKŪNIENĖ
Biržai

* * *

Kalėdų žvaigždės
krinta iš dangaus
ir širdį, sielą atveria
žmogaus,
tai Amžinybei,
kur yra pradžių pradžia,
kur paslaptis
ir paslapčių Tiesa...

* * *

Vėjas pailsėti atgula į
žydinčią pievą,
į kalnų viršūnes ant gaivaus
balto sniego,
giriuose ant medžių,
kuriuose paukščiai
apie amžiną meilę gieda, –

Žmogaus siela ilsisi tik
Visatos Kūrėjo delnuose.

IRENA ŽURUMSKIENĖ
Kaunas

Kur tik beeičiau –
vis tave regiu –
tu mano vyzdžių atspindį li-
kai,
tarsi pro lango stiklą
pro tave žvelgiu
ir tylų tavo šnabždesį
rudens alsavime girdžiu
lyg tavo dainą,
kažkada dainuotą,
netartą žodį pamatau,
nubėgantį sapnų taku...

IRENA ŽURUMSKIENĖ
Kaunas

Optimistui

Atsikėlę anksti rytą
Mes prisimenam atritą:
Visur skauda, visur maudžia,
Gal Aukščiausias mus taip
baudžia?
Ir nežinom, ką daryti,
Kaip tuos skaudulius išvyti!

Ir mūsų senoliams
Sąnarius skaudėjo,
Gydėsi žolelėm
Ir kuo tik mokėjo –
Juodąjį ridiką
Krūmine užpylė
Ir šilta trauktine
Sąnarius vis trynė.
Tad su tuo artritu
Gal susidraugaukim,
Valgykim daržoves,
Ne tiktai ragaukim,
Spauskim vaisių sultis,
Gerkim į sveikatą –
Kiek ten vitaminų
Jau seniai supratom!

MONIKA JACIUNSKIENĖ
Alytaus artrito klubo narė

Šventės įspūdžiai

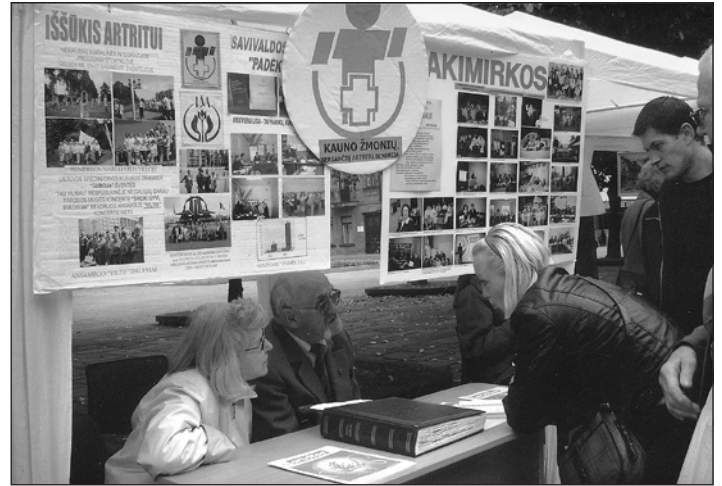
Norėjosi dainuoti saulėtą rugsėjo 29-ąją Kauno apskrityje Nevyriausybinų organizacijų sąjungos surengtoje mugėje-aukcione.

Laivės alėjoje išpuoštose palapinėse įsikūrė diabeto, neįgaliųjų, artrito, daugelis jaunimo organizacijų – iš viso per 30 dalyvių. Visi norėjo parodyti, kuo užsiima jų nariai, ką propaguoja jų bendrijos.

Neliko nepastebėta Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos palapinė. Nusivežėme „Artrito“ laikraščių paką. Jis greitai „ištirpo“. Palapinę puošė stendai apie bendrijos veiklą.

Prie mūsų palapinės nuolat būriavosi interesantai. Vos spėjome atsakinėti į klausimus apie bendrijos veiklą, artritą, kursų „Padėk sau“.

Didelis šurmulys kilo, kai prasidėjo aukcionas. Bendri-



Artritui skirtoje palapinėje netrūko lankytojų, šeiminkai vos spėdavo atsakinėti į klausimus.

jos narės T. Kralikauskienė ir N. Jonavičienė aukcione pristatė suvenyrus.

Nepastebimai prabėgo kelios valandos. Jas praleidome labai naudingai ir įdomiai: patys tik pirmą kartą pasirodėme mugėje, supažindinome gyventojus su artrito bendrijos

veikla, o drauge ir patys susipažinome ir pabendravome su kitų organizacijų nariais.

Leonas MIKALAUSKAS
Kauno žmonių, sergančių
artritu, pirmininkės
pavaduotojas

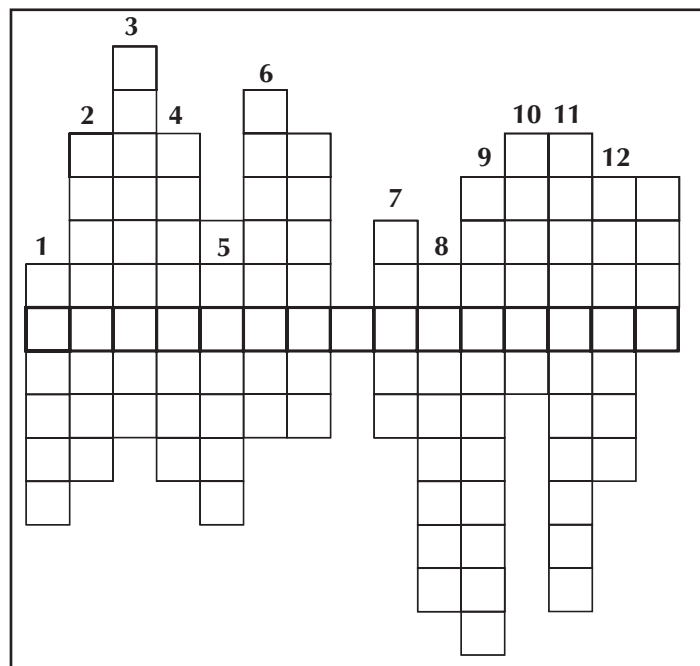
Paguoda

Atverk man savo širdį,
pasiguosk.
Ir aš žinosiu, kad tava kančia
didesnė negu mano.
Netylėk, dainuok ir aš
suprasiu, jog šita daina
veda ten, kur žydi gėlės,
kur mėlynas dangus,
kur girios ošia,
kur paslaptingi takai,
kur paslėpti būties lobiai
ir stūkso aukštieji svajonių
kalnai...

Tik pasiguosk – suprasiu,
ko ieškai ir ko nerandi,
kodėl klajoji ir sustot
negali...

VIDA ŠIMANSKIENĖ
Tauragė

KRYŽIAŽODIS



1. Dzūkijos sostinė.
2. Sąnarių uždegimas.
3. Biologiškai aktyvūs organiniai junginiai, būtini organizmo medžiagų apykaitai ir gyvybinei veiklai (lot. *vita* – gyvybė).
4. Fizinis ir dvasinis individo ir visuomenės normalumas.
5. Gydymo metodas rankomis arba prietaisais (kūno paviršiaus audinių dirginimas).
6. Ligos simptomas (nemalonus jutimas, atsirandantis dėl stiprių dirgiklių).
7. Vandens procedūra, kai ant kūno liejama vandens srovė.
8. Riebus maisto produktas iš grietinės ar grietinės.
9. Kaulų išretėjimas.
10. Lietuvos artrito asociacijos narių skaičius.
11. Lietuvos artrito asociacijos prezidentė.
12. Kaulo uždegimas.

Sudarė L. SVIDERSKIENĖ
Alytus

artritas

LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJOS KLUBŲ IR BENDRIJŲ ADRESAI

LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA

Žygimantų g. 9-10, LT-01102 Vilnius
Faks. (8~5) 2123073
El.p.artritas@mail.lt;http://artritas.bchi.lt
Prezidentė Ona Stefanija Telyčėnienė
Tel. d. (8~5) 2628020, mob. 8~675 28089
Medicinos vadovė-viceprezidentė
doc. Jolanta Dadonienė
Tel. d. (8~5) 2629485
Prezidentės padėjėja Marija Barauskienė
Mob. 8~656 29004.

„ARTRITO“ BENDRIJA

Žygimantų g. 9-10, LT - 01102 Vilnius
Pirmininkė Aldona Rutkauskienė
Tel.: d.(8~5) 2628020, n. (8~5) 2413360
Medicinos vadovė Danutė Povilėnaitė
Tel.d. (8~5) 2365301

KAUNO ŽMONIŲ, SERGANČIŲ ARTRITU, BENDRIJA

Žiemų g. 31-28, Kaunas
Pirmininkė Aldona Palionienė
Tel. (8~37) 335194, mob. 8 622 83649
Medicinos vadovė
m. dr. Margarita Pileckytė
Tel. d. (8~37) 326220

AUKŠTAITIJOS REGIONO ASOCIACIJA „ARTRITAS“

Nevėžio g. 38, Panevėžys
Direktorė Birutė Vanagienė
Tel. (8~45) 461481, mob. 8~ 685 57904
Medicinos vadovė Violeta Smilgienė
Tel. (8~45) 462981

KLAIPĖDOS m. BENDRIJA „ARTRITAS“

Bandužių g. 15-85, LT-95233 Klaipėda
Laiškams - Naikupės g. 8-1
Pirmininkė Genovaitė Baltrimienė
Tel. (8~46) 323585, mob. 8~65798246
Medicinos vadovė Loreta Bukauskienė
Tel. (8~46) 396535

TAURAGĖS ŠANARIŲ LIGOMIS SERGANČIŲ ŽMONIŲ BENDRIJA „ŽINGSNIS“

S. Dariaus ir S. Girėno g. 32-44, LT-72245 Tauragė
Pirmininkė Eufrozina Davidonienė
Tel. (8~ 446) 52593, mob. 8~618 16670
Medicinos vadovė Asta Piečienė

BIRŽŲ ARTRITO KLUBAS

Jakubėno g. 36, LT-41112 Biržai
Laiškams - Vilniaus g. 61a-16
Pirmininkė Alvida Gurklytė
Tel. mob. 8~620 57903
Medicinos vadovė Edita Braždžiuvienė
Tel. (8~450) 34234, mob. 8~687 57696

ALYTAUS KLUBAS „ARTRITAS“

Vilties g. 4-1, LT-45306 Alytus
Laiškams -S. Dariaus ir S. Girėno g.2
Pirmininkė Janė Rinkevičienė
Tel.:d. (8~315) 24997, n.(8~315) 73984
mob. 8~650 36868
Medicinos vadovė Virginija Lietuvinkienė
Tel. (8~315) 24965

ROKIŠKIO KLUBAS „ARTRITAS“

Vytauto g. 25, LT-42136 Rokiškis
Pirmininkė Albina Bražiūnienė
Tel. mob. 8~610 44267
Medicinos vadovas Rimantas Kazlauskas
Tel. (8~458) 55112, (8~458) 55093

ŠIAULIŲ KAULŲ, RAUMENŲ IR ŠANARIŲ LIGOMIS SERGANČIŲ DRAUGIJA „ARTIS“

J. Basanavičiaus g. 18a-27, LT-78339 Šiauliai
Laiškams - Gegužių g. 69-2
Pirmininkė Zita Vaičiulytė
Tel. (8~41) 463333, mob. 8~685 60164
Medicinos vadovė Jolanta Jankauskienė



Redakcija: Ona Stefanija Telyčėnienė, Marija Barauskienė, Lina Sviderskienė

Redakcijos adresas: Lietuvos artrito asociacija, Žygimantų g. 9-10, LT-01102 Vilnius, tel. (8~5) 262 80 20, mob. 8~675 280 89. Faksas (8~5) 212 30 73, el. paštas: artritas@mail.lt

Tiražas 1000 egz. Spausdino UAB "Akritis", Geležinio Vilko g. 2, Vilnius, tel. 231 16 56, faksas 231 16 57. Leidžia UAB žurnalas "Sveikata".