



ISSN 2029-6215

# artritas

LIETUVOS  
ARTRITO  
ASOCIACIJA

2023 m. II ketv.  
Nr. 2(50)

*Žurnalas leidžiamas nuo 2004 m. neįgalųjų socialinės integracijos programos ir rėmėjų lėšomis*



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



## KVIEČIAME

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

Skambinkite ir rašykite šiuo adresu:

**LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA**  
**Prezidentė**  
**Danutė Elžbieta Žagūnienė**  
**Taikos al. 11,**  
**LT-35148 Panevėžys**  
**Mob. tel. 8 675 28089**  
**El. paštas**  
**artritas.laa@gmail.com**  
**www.arthritis.lt**

# NATO viršūnių susitikimo metu sveikatos priežiūros paslaugos gyventojams bus teikiamos įprasta tvarka

2023 m. birželio 20 d.

NATO viršūnių susitikimo metu keturios didžiosios Vilniaus ir Kauno ligoninės bus pasirengusios suteikti sveikatos priežiūros paslaugas susitikimo dalyviams, tačiau Lietuvos gyventojams planinių paslaugų arba skubiosios pagalbos paslaugų teikimas ribojamas nebus.

„Tarptautiniams valstybių vadovų susitikimams taikomi aukščiausi saugumo standartai, kuriuos turi užtikrinti visos pagalbos tarnybos, taip pat ir sveikatos priežiūros sektorius. NATO viršūnių susitikimui sustiprinome parengtį keturiuose didžiosiose Vilniaus ir Kauno ligoninėse, kurios kritiniu atveju bus pasirengusios suteikti sveikatos priežiūros paslaugas viršūnių susitikimo dalyviams, tačiau šalies gyventojams paslaugos atidedamos nebus. Gyventojai, kuriems jau paskirti vizitai liepos 11–12 d., galės atvykti numatytu laiku, tačiau Vilniuje pacientams rekomenduojama atidžiau planuoti atvykimo laiką ir atsižvelgti į eismo ribojimus, kurie bus taikomi renginio dienomis“, – pataria Sveikatos apsaugos ministerijos kanclerė Jurgita Grebenkoviėnė.

Informacija apie eismo ribojimus skelbiama Vilniaus miesto savivaldybės tinklalapyje <https://nato.vilnius.lt>.

Sveikatos priežiūros paslaugas NATO viršūnių susitikimo dalyviams bus pasirengusios suteikti keturios ligoninės: Vilniaus universiteto ligoninė (VUL) Santaros klinikos, Respublikinė Vilniaus universitetinė ligoninė, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninė Kauno klinikos ir Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Kauno ligoninė.

Pasak ligoninių atstovų, tiek žmoniškųjų išteklių, tiek infrastruktūros pakanka galimam pacientų pagausėjimui, todėl riboti kasdienės paslaugas poreikio nėra.

„Liepos 11–12 dienomis VUL Santaros klinikos dirbs įprastai, o paslaugos pacientams bus teikiamos taip, kaip iki šiol. Jokios planinės operacijos, hospitalizacijos nėra nei perkeliamos, nei atidedamos. Ligoninė bus pasirengusi netikėtiems scenarijams, tam tikrų padalinių darbuotojai budės namuose ir bus pasirengę atvykti į darbą per vieną valandą, jeigu atsirastų toks poreikis. Galimybių priimti daugiau pacientų taip pat turime, nes atostogų sezonu operacinės ir kitos patalpos nebūna užimtos 100 proc.“, – teigia Santaros klinikų direktorė valdymui Jolita Jakutienė.

Kauno klinikų direktorius medicinai ir slaugai prof. Kęstutis Stašaitis taip pat patvirtina, kad Klinikos liepos 11–12 dienomis dirbs įprasta tvarka: „Turime aiškų planą, kaip organizuotume darbą prireikus padėti NATO viršūnių susitikimo dalyviams, šiuo tikslu renginio dienomis daugiau personalo budės Skubios pagalbos skyriuje, o planinių paslaugų šalies gyventojams neatšaukiame ir neapribojame. Dirbsime įprastai.“

Nusprendusiems NATO viršūnių susitikimo metu išvykti iš Vilniaus, Sveikatos apsaugos ministerija primena nepamiršti atšaukti anksčiau suplanuotus vizitus gydymo įstaigose.

**SVEIKATOS APSAUGOS  
 MINISTERIJOS KOMUNIKACIJOS  
 SKYRIUS**

## ARA „Artritas“ ataskaitinė-rinkiminė konferencija

Šių metų gegužės 18 d. įvyko Aukštaitijos regiono asociacijos (ARA) „Artritas“ ataskaitinė-rinkiminė konferencija. Asociacijoje yra 340 narių. Iš j konferenciją išrinktų 37 delegatų dalyvavo 34.

Konferencijoje buvo svarstyta 2022 metų veiklos ataskaita, kurią pristatė ARA „Artritas“ direktorė Danutė Elžbieta Žagūnienė. Veiklos ataskaita patvirtinta vienbalsiai. 2022 metų finansinės atskaitomybės ataskaita, pristatyta Danguolės Vaitkevičienės, taip pat buvo patvirtinta vienbalsiai.

Ataskaitinėje-rinkiminėje konferencijoje buvo svarstyti ir rinkimai į ARA „Artritas“ direktoriaus pareigas, tarybą ir revizijos komisiją. Į direktoriaus pareigas buvo pasiūlyta Danutė Elžbieta Žagūnienė, kurios kandidatūrai pritarė visi 34 delegatai.

Į tarybą buvo išrinkti 7 nariai: Zita Povilauskienė, Jadvyga Zupkienė, Liudmila Žagūnienė, Dalia Jasiulienė, Zinija Petrėnienė ir Zita Laimė Kalvėnienė. Balsuota: už – 34 balsai, prieš – 0 balsų, susilaikė 0 balsų.

Revizijos komisijos nariais išrinkti: Danguolė Vaitkevičienė, Valerija Jasinskienė ir Albina Rimkevičienė. Jų kandidatūroms taip pat pritarta vienbalsiai.

Šioje konferencijoje dalyvavo svečias Tomas Vilūnas, Šiaulių natūralios medicinos sveikatos centro „Vilcacora“ vadovas, gydytojas, lektorius. Klausėmės paskaitos apie širdies ir kraujagyslių ligų prevenciją, imuninę sistemą, imunitetą. Gydytojas labai aiškiai paaiškino, kas sukelia šias ligas, kokie simptomai pasireiškia organizme. Gavome patarimų, kaip stiprinti imunitetą, valyti kraujagysles.

Panevėžio visuomenės sveikatos centro lektorė pratęsė paskaitą apie sveiką gyvenimo būdą, subalansuotą mitybą ir mitybos režimą.

Išklaušę ataskaitas ir paskaitas, klausėmės vokalinių ansamblių „Vakarė“ ir „Velžynėlis“ atliekamų skambių dainų. Po koncerto bend-



ravome ir vaišinomės kvapnia kava, arbata, sausainiais ir kibinukais.

Nuoširdžiai dėkojame direktorei Danutei Elžbietai Žagūnienei už nuoširdų darbą, aktyvią veiklą, rūpinimąsi kiekvienu nariu. Linkime jai stiprios sveikatos, neblėstančios energijos, džiaugsmo, bendradarbiavimo ir didelės sėkmės visuose darbuose.

**ZITA LAIMĖ KALVĖNIENĖ**  
Aukštaitijos regiono asociacijos  
„Artritas“ tarybos narė



Z. L. Kalvėnienės nuotr.

# Konferencija-kultūros renginys „Draugystės žiedas“

Balandžio 27 d. Velžyje, Panevėžio rajone įvyko Lietuvos artrito asociacijos (LAA) organizuota konferencija-kultūros renginys „Draugystės žiedas“. Ši asociacija vienija 944 narius. Konferencijoje dalyvavo 80 išrinktų delegatų, o iš viso – 116 narių. Delegatai atvyko iš Alytaus, Biržų, Kauno, Tauragės, Panevėžio, Rokiškio ir Vilniaus.

*Pavasaris pražydo nuostabiais žiedais,  
Pažadindamas žemę meilei, grožiui ir draugystei.  
Iš gražiausių dainų, šokių ir eilių  
Supindamas „Draugystės žiedą“  
Iš visų Lietuvos „Artrito“ narių.*

Konferenciją-kultūros renginį „Draugystės žiedas“ pradėjo šeimininkai – ARA „Artritas“ vokaliniai ansambliai „Vakarė“ ir „Velžynėlis“, vadovaujami muzikos vadovės Zitos Berdešienės. Skambėjo dainos „Mes ateinam“ ir „Aukštaitija mana“.

Po visų sugiedoto LAA himno „Mes esame“, kuriam žodžius ir muziką parašė Marija Barauskienė, konferencijos dalyvius ir svečius pasveikino LAA prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė.

Pirmoje konferencijos dalyje pranešimą apie LAA veiklą 2022 m. padarė LAA prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė. Tvirtinant 2022 m. veiklos ataskaitą, buvo balsuota: už – 116 balsų, prieš ir susilaikiusių nebuvo.

LAA revizijos komisijos ataskaitą perskaitė revizijos komisijos pirmininkė Maciukevičienė. Tvirtinant revizijos ataskaitą už 2022 m., visi 116 dalyvių pritarė.

Taip pat buvo renkama nauja LAA tarybos narė. Ja tapo Biržų „Artrito“ klubo pirmininkė Vida Gedvilienė. Už ją taip pat balsuota vienbalsiai.

Antroje konferencijos-kultūros renginio „Draugystės žiedas“ dalyje koncertavo meno kolektyvai.

Skambiomis dainomis, pritariant akordeonui, mus linksmino meno kolektyvai iš Tauragės, Biržų, Rokiškio, Vilniaus. Melodijų ritmu sukosi šokėjai. Dainas keitė skaitovai. Ilgiausius humoristinius posmus padeklamavo Alytaus draugijos „Artritas“ pirmininkas Vladas Prieskienis. Nepamirštamą įspūdį paliko Kauno moterų ansamblis „Viltis“, vadovaujamas maestro Arvydo Paulausko. Vadovo, kompozitoriaus atliekama autorinė daina prieš karą sukėlė audringas ovacijas.

„Draugystės žiedą“ mums padėjo pinti ir artimiausi kaimynai – ansamblis „Ratelis“ ir Neįgaliųjų draugijos ansamblis „Šypsena“ iš Panevėžio. Prezidentė visiems meno kolektyvų vadovams įteikė padėkos raštus ir rožių žiedus. O meno kolektyvų vadovai pasveikino prezidentę nuostabiomis gėlių puokštėmis.

Nuskambėjus paskutiniams muzikos garsams, LAA prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė visus pakvietė pasivaišinti kvapnia kava, arbata, sausainiais ir labai skaniais kibinukais su karštu sultiniu.

Renginio pabaigoje prezidentė pasveikino visas Zitas vardadienio progą ir įteikė joms po rožę. Prie sveikintimų prisidėjo ir konferencijos dalyviai, giedodami „Ilgiausių metų“ ne tik Zitoms, bet ir prezidentei.

Nuoširdžiai dėkojame visiems renginio organizatoriams ir dalyviams už šventę, šilumą, puikią nuotaiką, už nuostabų „Draugystės žiedą“.

**ZITA LAIMĖ KALVĖNIENĖ**  
ARA „Artritas“ tarybos narė



Salės vaizdas. Priekyje – prezidentė D. E. Žagūnienė



Kauno moterų ansamblis „Viltis“, vadovas – Arvydas Paulauskas.  
Z. L. Kalvėnienės nuotr.

## Sporto varžybos „Sportas – sveikata“

**Birželio 8 d. Biržų „Artrito“ klubas pakvietė bendraminčius, žmones, sergančius sąnarių ligomis, iš Panevėžio ir Rokiškio, kuriuos vienija bendras likimas, į sporto varžybas, vykusias gamtos prieglobstyje.**

Sporto varžybos „Sportas – sveikata“, kurias vedė Biržų „Artrito“ klubas, organizuojamos kasmet. Šiais metais biržiečiai suplanavo tris rungtis: žaidimą „bočia“, „kimštą kamuolį“, skirtą mėtyti, ir „smiginį“. Susirinkusiuosius pasveikino ir apie varžybų eigą dalyvius informavo Biržų „Artrito“ klubo pirmininkė Vida Gedvilienė.

Fizinis aktyvumas yra labai svarbus, todėl šventė prasidėjo mankšta, stiprinančia raumenis, gerinančia regą ir judėjimo funkcijas. Mankštą vedė mūsų svečias iš Rokiškio Augutis Kriukelis.

Varžybų metu griaudėjo pritarimo šūksniai ir plojimai. Taip pat džiaugsmo neslėpė ir patys varžybų dalyviai, kai itin sekdavosi. Ačiū visiems teisėjams už sąžiningą darbą, skaičiuojant taškus. Smagu, kad su savo komandomis atvyko ir jų atstovaujimų draugijų vadovai: rokiškėnų pirmininkė Albina, o su panevėžiečiais – Lietuvos artrito asociacijos prezidentė Danutė Žagūnienė. Trumpam užsuko ir gaiviomis pirmosiomis braškėmis visus sportininkus pavaišino Biržų „Artrito“ klubo socialinė darbuotoja Dalė Mukienė.

Suskaičiavus sporto varžybų rezultatus, tarp nugalėtojų atsидūrė ir panevėžiečių, ir rokiškėnų, ir biržie-



čių komandos. Tačiau, kaip ir kiekvienais metais, visi žinojome, kad pats svarbiausias nugalėtojas yra DRAUGYSTĖ.

Malonus bendravimas gerina nuotaiką, teigiamai veikia sveikatą. Nepastebimai prabėgo kelios valandos. Jas praleidome turiningai ir naudingai. Atsisveikindami vieni kitiems tarėme AČIŪ už šilumą, bendrystę ir iki kitų susitikimų.

**VALERIJA VAITAITIENĖ**  
*Biržų „Artrito“ klubas*



# Supaprastinamas kompensuojamųjų vaistų receptų rašymas, tačiau kompensuojamųjų vaistų sąrašas nesikeičia

2023 m. birželio 1 d.

Nuo birželio 1 d. kompensuojamuosius vaistus išrašantiems gydytojams bus paprasčiau pasirinkti kompensacijos rūšį, nes iki šiol galiojusios septynios rūšys sujungtos į tris stambesnes grupes. Sveikatos apsaugos ministerija pažymi, kad šis pakeitimas nedaro įtakos kompensuojamųjų vaistų sąrašui, todėl pacientai gaus tuos pačius kompensuojamuosius vaistus, kokius gaudavo iki šiol.

Nuo birželio 1 d. E. sveikatos sistemoje elektriniame recepte nebegali būti nurodomi kompensacijos rūšies kodai „1“, „2“, „6“, „7“ ir „13“. Nuo šiol, išrašant receptus kompensuojamiesiems vaistams ar kompensuojamosioms medicinos pagalbos priemonėms (MPP), gali būti nurodomi kodai:

- 3 – Liga pagal sąrašą – 100 proc. (vaikams ir suaugusiesiems pagal A, B ir C sąrašus išrašant receptus vaistams ir MPP, kuriems priklauso 100 proc. kompensacija);
- 16 – Reta liga – 100 proc. (naudoja tik gydytojai, išrašantys receptus labai retoms ligoms gydyti);
- 17 – Liga pagal sąrašą – 50 proc. (suaugusiesiems pagal B sąrašą išrašant receptus vaistams, kuriems priklauso 50 proc. kompensacija) – tai naujas kompensacijos rūšies kodas.

Kompensuojamųjų vaistų sąrašas (B sąrašas) nesikeičia. Išrašant kompensuojamuosius vaistus iš šio sąrašo, nuo šiol atitinkamai turi būti nurodomas vienas iš šių kompensacijos rūšies kodų (žr. lentelę).

Iki birželio 1 d. išrašyti receptai, kuriuose nurodyti iki birželio 1 d. galioję kompensacijos rūšies kodai ir kompensacijos rūšys, galios tiek, kiek nurodyta recepte.

Sveikatos apsaugos ministro įsakymą dėl atnaujintų receptų rašymo ir vaistų išdavimo tvarkos rasite čia:

<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/8a3a5920fb1811ed9978886e85107ab2>

Vaistai	Skyrimo sąlygos	Kompensacijos rūšies kodas
<i>Amoxicillinum</i>		3 arba 17
<i>Amoxicillinum et Acidum clavulanicum</i>	Tik vaikams	3
<i>Azytromycinum</i>	Tik vaikams	3
<i>Cefadroxilum</i>	Tik vaikams	3
<i>Clarithromycinum</i>	Tik vaikams	3
<i>Doxycylinum</i>		3 arba 17
<i>Erythromycinum</i>		3 arba 17
<i>Metronidazolium</i>		3 arba 17
<i>Nitrofurantoinum</i>		3 arba 17
<i>Nysttinum</i>		3 arba 17
<i>Phenoxymethylpenicillinum</i>		3 arba 17
<i>Sultamicillinum</i>	Tik vaikams	3
<i>Sulfadiazidum argentum</i>		3 arba 17
<i>Sulfamethoxazolium et Trimethoprinum</i>		3 arba 17

# Jau daugiau nei pusė gydymo įstaigų naudojami nacionaline pacientų registravimo sistema

2023 m. birželio 9 d.

**Daugiau nei pusė Lietuvos gydymo įstaigų registruoja pacientus, naudodamos Išankstinės pacientų registracijos (IPR) informacinę sistemą, kuri leidžia efektyviau organizuoti darbą ir valdyti pacientų srautus. Tikimasi, kad ateityje bendra nacionalinė registracijos sistema sujungs visą šalies sveikatos priežiūros įstaigų tinklą. Atsižvelgiant į įstaigų siūlymus, sistema yra tobulinama, kad būtų kuo greitesnė ir patogesnė naudotojams.**

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninė Kauno klinikos IPR informacinė sistema naudojasi nuo pat jos veikimo pradžios – 2019 m. Pernai lapkritį ligoninė pradėjo naudoti ir šios sistemos eilių formavimo funkcionalumą, kuris padeda pacientui užsiregistruoti pas specialistą, nors pas jį reikia palaukti ilgiau.

Kauno klinikų Ambulatorinių paslaugų koordinavimo tarnybos vadovas Šarūnas Mačinskas įvardija du pagrindinius IPR informacinės sistemos privalumus: ji padeda suvaldyti didžiulį universiteto ligoninės teikiamų paslaugų spektrą, įskaitant ir smulkias subspecializacijas, bei leidžia rinkti analitinius duomenis, kurie padeda geriau organizuoti darbą, planuojant ambulatorinių paslaugų poreikį.

„Universiteto ligoninė teikia ne tik atskirų asmens sveikatos priežiūros sričių specialybių paslaugas, bet ir išsiskiria tam tikrose srityse, reikalaujančiose specialios kompetencijos ar infrastruktūros. IPR sistemoje tai galima aiškiai pateikti ir sudaryti pacientui galimybę pasirinkti jam tinkamiausią konsultaciją. Be to, sistemos duomenys leidžia matyti, kada ir kokių paslaugų poreikis yra didžiausias, ar padaliniai vykdo jiems nustatytus ambulatorinių paslaugų teikimo planus, pagal galimybes planuoti šių paslaugų plėtrą“, – teigia Kauno klinikų Ambulatorinių paslaugų koordinavimo tarnybos vadovas Š. Mačinskas.

Vilniaus Antakalnio poliklinika anksčiau registravo pacientus savo vidinėje sistemoje, o dabar per integracines sąsajas naudojami ir IPR informacinė sistema.

„Mūsų pacientai vis dar labiau linkę naudotis poliklinikos sistema, tačiau pastebime, kad IPR sistema dažnai naudojasi prie kitų gydymo įstaigų prisirašę pacientai, kurie turi siuntimą ir jiems reikalinga registracija pas gydytojus specialistus. Šios sistemos pagalba sumažinami skambučių srautai į registratūrą, o tai palengvina galimybę užsiregistruoti tiems, kurie interne-

tu nesinaudoja“, – teigia Antakalnio poliklinikos komunikacijos koordinatorė Rūta Vanagienė.

Sveikatos apsaugos ministerijos Sveikatos sistemos informacinių išteklių vystymo skyriaus vedėja Vilma Telyčėnienė kviečia gydymo įstaigas, kurios dar neregistruoja pacientų per IPR informacinę sistemą, nedelsti ir ją išbandyti. Pasak ministerijos atstovės, ši registracijos sistema padeda efektyviau valdyti pacientų srautus, neleisti susidaryti dirbtinėms eilėms, kai pacientai registruojasi konsultacijai be siuntimo arba su tuo pačiu siuntimu registruojasi keliose gydymo įstaigose. Patys pacientai, pasikeitus aplinkybėms, turi galimybę atšaukti registraciją, užleisdami vietą kitiems laukiantiems pacientams.

„IPR informacinė sistema yra integruota su E. sveikatos sistema, tai leidžia susieti pacientų registracijas su galiojančiais elektroniniais siuntimais ir išvengti dirbtinai susidarančių eilių. Be to, gydymo įstaigos gali įrašyti pacientus į laukimo eilę ir suteikti paslaugas, kai tik tokia galimybė atsiras, atsivėrus naujiems registracijos laikams arba kitiems pacientams atsisakius konsultacijos“, – vieningos registracijos sistemos naudą, mažinant pacientų eiles, pabrėžia V. Telyčėnienė.

Sveikatos apsaugos ministerija ir IPR informacinės sistemos pagrindinis tvarkytojas Registrų centras bendradarbiauja su gydymo įstaigomis ir išklauso visas pastabas bei siūlymus, kaip tobulinti registracijos sistemą, kad tiek pacientams, tiek gydymo įstaigoms būtų greičiau ir paprasčiau ja naudotis. Ypatingas dėmesys skiriamas sistemos greitaveikos didinimui.

Dar šiemet planuojama įdiegti patobulinimus, kurie leis:

- atlikti paciento apklausą apie sveikatos būklę prieš vizitą;
- vertinti pasitenkinimą suteiktomis paslaugomis;
- pačiam pacientui atsistoti į laukimo eilę;

- siųsti pacientui pranešimus apie atsiradusį naują vizito laiką;
- registruotis slaugai ir palaikomajam gydymui, stacionariniams ir reabilitacijos paslaugoms;
- registruotis pas gydytoją per mobiliąją aplikaciją.

Šiuo metu prie IPR informacinės sistemos yra prisijungusios 471 sveikatos priežiūros įstaiga visoje Lietuvoje, kurios registruoja pacientus pas 1 495 šeimos gydytojus ir 4 661 gydytoją specialistą. Pacientai IPR

informacinėje sistemoje gali registruotis ir patys, interneto naršyklėje surinkę adresą <https://ipr.esveikata.lt>. Pacientai sistemoje mato vizitų laikus, kuriuos skelbia gydymo įstaigos, gali rezervuoti arba atšaukti priėmimo laiką, stebėti visų savo planuojamų bei įvykusių apsilankymų istoriją.

**SAM KOMUNIKACIJOS SKYRIUS**

## Dažniausios klaidos vartojant vaistus – kaip jų išvengti?

2023 m. birželio 14 d.

Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, daugiau nei 50 proc. vaistų visame pasaulyje išrašomi, išduodami arba parduodami netinkamai, o 50 proc. pacientų juos vartoja neteisingai. Dažnu atveju žmonės nežino arba sąmoningai vartoja vaistus ne pagal gydytojo nurodymus, todėl Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) primena, kad neracionalus vaistų vartojimas gali sukelti neigiamų pasekmių, ir atkreipia dėmesį į dažniausiai pacientų daromas klaidas.

„Vaistų vartojimo režimo laikymasis yra svarbus įgūdis, leidžiantis pacientui išlikti savarankiškam, o svarbiausia – padedantis siekti norimo gydymo rezultato ir išvengti nepageidaujamų reakcijų į vaistus. Deja, ne visiems pacientams pavyksta vaistus vartoti tinkamai, todėl ministerija imasi iniciatyvos informuoti visuomenę ir gerinti gyventojų supratimą apie racionalų vaistų vartojimą, gydymo režimo laikymosi svarbą ir netinkamo vaistų vartojimo pavojus sveikatai“, – sako Sveikatos apsaugos ministerijos Farmacijos politikos departamento direktorė Anželika Oraitė.

Siekdama kuo plačiau paskleisti racionalaus vaistų vartojimo principus, SAM šiuo metu įgyvendina projektą „Išmintingasis vaistų sąrašas“, kurio metu parengtas leidinys visuomenei apie racionalų vaistų vartojimą.

### DAŽNIAUSIOS KLAIDOS:

#### 1. Vaistų ir kitų neaiškios kilmės produktų įsigijimas neteisėtose vietose.

Gyventojai įsigyja vaistus turguose, nelegaliose internetinėse svetainėse, gauna iš kaimynų, draugų. Taip rizikuojama, kad įsigijami ir vartojami neaiškios kilmės produktai, kurie pristatomi kaip vaistai. Tokių produktų vartojimas yra nesaugus. Vaistai turi būti įsigijami

vaistinėse, į jas atvykus arba nuotoliniu būdu. Įsigyjant vaistus, pacientui suteikiama farmacinė paslauga (konsultacija).

Įsigyjant vaistus nuotoliniu būdu, būtina atkreipti dėmesį, kad vaistinės interneto svetainės puslapyje, kuriame siūloma parduoti vaistus nuotoliniu būdu, turi būti aiškiai matomas bendrasis Europos Komisijos nustatyto dizaino logotipas, atpažįstamas visoje Europos Sąjungoje (ES).

#### 2. Nesilaikoma gydytojo nurodymų, vartojant paskirtus vaistus.

Vartojamos per didelės arba per mažos gydytojo paskirtos vaisto dozės – vartojama per trumpą laiką arba nesilaikant gydytojo ar pakuotės lapelyje pateiktų nurodymų (prieš valgį, valgio metu arba po valgio) – dėl neteisingo vaisto vartojimo gali pasikeisti (kartais net susilpnėti) vaisto poveikis. Kai gydytojas skiria vaistus, pacientas turi jį informuoti apie kitas nustatytas ligas, anksčiau patirtas alergines ir kitas nepageidaujamas reakcijas (šalutinį poveikį), jeigu tokių buvo.

Dažnai pacientai keičia vaisto formą: tabletės sutrinamos, tirpinamos maiste, kai tam nėra skirtos, in-



jekcinius tirpalus arba žvakutes bandoma išgerti. Toks vartojimas ne tik neduos laukiamų rezultatų, bet ir gali sukelti reikšmingų sveikatos sutrikimų.

### 3. Netinkamas antibiotikų vartojimas: nesilaikant gydytojo nurodytų dozių arba sergant nebakterinės kilmės infekcijomis.

Antibiotikai skiriami tik bakterinės kilmės infekcijai gydyti ir juos gali skirti tik gydytojas. Labai svarbu, vartojant antibiotikus, laikytis visų gydytojo nurodymų (turi būti vartojami gydytojo nurodytu dažnumu ir nustatytą gydymo kursą ir pan.). Racionaliai skiriami ir vartojami antibiotikai apsaugo nuo naujų – atsparių antibiotikams mikroorganizmų plitimo visuomenėje.

### 4. Neįvertinama vartojamų vaistų sąveika ar netinkamas vaistų ir maisto produktų vartojimas vienu metu.

Kai kurie vaistai reikšmingai sąveikauja juos vartojant su kitais vaistais, alkoholiu arba maisto produktais. Pasakykite gydytojui ar vaistininkui apie visus vaistus, įskaitant nereceptinius, ir maisto papildus, kuriuos vartojate. Leiskite jiems įvertinti vaistų, jei reikia, vartojamų maisto produktų, sąveiką.

### 5. Netinkamas vaistų laikymas ir tvarkymas.

Vaistai turėtų būti laikomi originaliose pakuotėse, gamintojo nustatytais sąlygomis, kurios nurodytos ant pakuotės ir pakuotės lapelyje. Vaistų plokštelės neturėtų būti karpomos. Jei vaisto farmacinė forma – tirpalas arba suspensija, paprastai juos suvartoti reikia per gana trumpą laiką (nurodytą pakuotės lapelyje) po atidarymo.

Nereikalingų arba pasibaigusio galiojimo vaistų saugojimas namuose didina apsinuodijimų riziką. Siekiant apsaugoti ne tik save, bet ir mūsų aplinką, nereikalingus arba nebetinkamus vartoti vaistus prašome atiduoti vaistinėms, kurios perduos šias atliekas tvarkančioms įmonėms.

Leidiny „Racionalus vaistų vartojimas“ yra skirtas Lietuvos gyventojams, kurie vartoja gydytojo paskirtus vaistus arba patys (arba pasikonsultavę su farmacijos specialistu) imasi savigydos, pasirinkdami nereceptinius vaistus, taip pat pacientus globojantiems šeimos nariams arba kitiems artimiesiems. Leidiniu siekiama suteikti žinių apie racionalų vaistų vartojimą ir padėti visuomenei (pacientams) geriau suprasti vaistų vartojimo ir derinimo ypatumus.

SAM KOMUNIKACIJOS SKYRIUS

## SAM primena vairuotojams iki liepos 1 d. atnaujinti automobilių vaistinėles

2023 m. birželio 20 d.

Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) kviečia suskubti vairuotojus, dar neatnaujinusius vaistinėlių savo automobiliuose, ir primena, kad laiko tai padaryti liko visai nedaug – vaistinėlės privalo būti atnaujintos iki liepos 1 d. Įsigyti naujas vaistinėles privaloma tik tiems, kurie jas pirkė iki 2019 m. sausio 1 d. ar neatsimena tikslios įsigijimo datos. Vairuotojams, kurių vaistinėlės buvo įsigytos po 2019 m. sausio 1 d., tereikia jas papildyti dviem turniketais.

Paskutinį kartą reikalavimai vaistinėlėms buvo atnaujinti prieš 18 metų. Nuo to laiko pirmosios pagalbos teikimo principai pasikeitė, gaivinimo ir kraujo stabdymo funkcijoms šiandien skiriamas didesnis dėmesys. Kiekviena minutė gali būti kritiškai svarbi sužeisto žmogaus sveikatai ar gyvybei, todėl, pasikonsultavusi su greitosios medicinos pagalbos atstovais ir įvertinusi jų siūlymus, kaip būtų galima padėti sunkiai

sužeistiems žmonėms iki profesionalios pagalbos atvykimo, ministerija nusprendė papildyti pirmosios pagalbos vaistinėlių sudėtį.

Atnaujintus automobilių pirmosios pagalbos rinkinius papildė du turniketai, skirti arteriniam kraujavimui stabdyti, sterilūs spaudžiamieji tvarščiai, vienkartinės medicininės pirštinės (4 vnt.), pirmosios pagalbos gaivinimo kaukės dirbtiniam kvėpavimui at-

likti (2 vnt.) bei vienkartiniai šalčio maišeliai (2 vnt.).

Atsižvelgiant į atnaujintą vaistinėlių sudėtį, buvo papildytos ir pirmosios pagalbos kursų programos. Kursų dalyviai jau yra mokomi naudotis turniketais ir kitomis priemonėmis, kurios naujai atsirado pirmosios pagalbos vaistinėlėse.




Pirmosios pagalbos kursai yra privalomi norintiems įgyti teisę vairuoti. Teisę vairuoti jau turintys gyventojai atnaujinti pirmosios pagalbos žinias kviečiami visuomenės sveikatos biuruose. Jų kontaktus galima rasti čia: <https://svsba.lt/nariu-adresai/>.

Įsigijus atnaujintą vaistinėlę, svarbu įsitikinti, kad visos joje esančios medicinos priemonės yra paženklintos privalomu atitikties ženklu CE, patvirtinančiu, kad priemonės gamintojas laikosi nustatytų saugos reikalavimų, atliko visas būtinas atitikties vertinimo procedūras ir užtikrina, kad jo pagaminta medicinos priemonė yra saugi, naudojant ją pagal paskirtį ir naudojimo instrukciją.

Norėdami įsitikinti, kad turniketai atitinka saugos reikalavimus, vartotojai turėtų atkreipti dėmesį į šiuos ženklus:

- medicinos priemonės pakuotė ir pati medicinos priemonė turi būti paženklinta atitikties ženklu CE;

- turi būti nurodyti medicinos priemonės gamintojo duomenys. Jei gamintojas įsisteigęs ne Europos Sąjungoje, turi būti nurodyti gamintojo įgaliotojo atstovo Europos Sąjungoje duomenys;
- medicinos priemonės etiketėje turi būti nurodytas:

1.  partijos numeris
2.  galiojimo data
3.  nuoroda (tekstu arba simboliu), kad medicinos priemonė yra vienkartinio naudojimo.

Prie medicinos priemonės privalo būti pridėta lietuvių kalba parengta naudojimo instrukcija.

Medicinos priemonių atitikties vertinimo funkciją Lietuvoje atlieka Valstybinė akreditavimo sveikatos priežiūros veiklai tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VASPVT). Tarnyba periodiškai atlieka tikrinimus, ar Lietuvos rinkai tiekiamos medicinos priemonės atitinka teisės aktų reikalavimus. Patikrinimų metu renkama informacija iš gamintojų ir platintojų, taip pat iš šalių, kuriose yra registruotos medicinos priemonės, įgaliotų institucijų.

Jeigu gyventojams kyla klausimų ar abejonių dėl įsigytų medicinos priemonių kokybės, jie gali kreiptis el. paštu [vaspvt@vaspvt.gov.lt](mailto:vaspvt@vaspvt.gov.lt).

SAM įspėja, kad vairuotojams už netinkamą rinkinį ar vaistinės neturėjimą transporto priemonėje bus taikoma administracinė atsakomybė.

**SAM  
KOMUNIKACIJOS  
SKYRIUS**

NUO LIEPOS 1 D.

**Automobilių vaistinėlėse turi būti šios priemonės:**

1. Sterilūs įvairių dydžių pleistrai (10 vnt.)

2. Pleistras (ruloninis)

3. Sterilus spaudžiamasis tvarstis, kurio sterilus padelis ne mažesnis kaip 10 cm x 10 cm, pats tvarstis ne mažesnis kaip 15 cm x ir 180 cm

4. Nesterilus tvarstis (5 vnt.)

5. Palaikomasis trikampio formos tvarstis (2 vnt.)

6. Pirmosios pagalbos žirklės

7. Speciali antklodė, skirta paguldyti ar apkloti nukentėjusį, ne mažesnis kaip 130 cm x 200 cm (2 vnt.)

8. Sterilus žaizdų tvarstis, ne mažesnis kaip 5 cm x 10 cm (10 vnt.)


9. Vienkartinės medicininės pirštinės (4 vnt.)

10. Vienkartinės apsauginės plėvelės / pirmos pagalbos gaivinimo kaukės dirbtiniam kvėpavimui atlikti (2 vnt.)

11. Vienkartinis šalčio maišelis (2 vnt.)

12. Turniketas, skirtas stipriam (masyviam) kraujavimui galūnėse (rankose, kojose) stabdyti (2 vnt.)

13. Atmintinė – pirmosios pagalbos teikimo aprašymas arba atmintinė, turniketo naudojimo taisyklės

 Papildyti, jei vaistinėle pirka po 2019 m. sausio 1 d.

 Jei vaistinėle pirka iki 2019 m. arba vairuotojas neatsimena įsigijimo datos, privaloma įsigyti naują.

## Didis poetas – Sigitas Geda

Lietuvos rašytojų sąjungos nariai, prisimindami poetą S. Gedą, mini 80-ąsias jo gimimo metines. Sigitas Zigmas Geda gimė 1943 m. vasario 4 d. Prienuose. Mirė 2008 m. gruodžio 12 d. Vilniuje. Palaidotas Antakalnio kapinėse.

Dar besimokydamas Veisiejų vidurinėje mokykloje, S. Geda pradėjo rašyti eilėraščius. 1966 m. baigė Vilniaus universiteto Istorijos ir filologijos fakulteto lietuvių kalbos ir literatūros specialybę.

Viena svarbiausių S. Gedos kūrybos temų yra pasaulio gyvastingumas, nuolatinis atsinaujinimas ir nuostaba tokio pasaulio akivaizdoje. Jo poezijoje jaučiamas nuolatinis ryšys tarp to, kas buvo dar priešistorėje, ir šiandienos, ieškoma universalios mitinės atminties, supinamos senosios lietuvių literatūros, Rytų poezijos, Viduramžių dailės, Biblijos, senųjų kultūrų mitologijos. Žemė, kosmosas ir žmogus suvokiami kaip lygiaverčiai partneriai, giedama giesmė gyvybei.

S. Gedos kūryba yra labai įvairi. Jis – poetas, dramaturgas, kritikas, vertėjas, eseistas.

Savo autoritetus S. Geda suvokė kaip tėvus, tačiau pats toli gražu nebuvo paklusnus vaikas. Jis maištininkas, sūnus palaidūnas, jo santykis su tėvais – įtemptas. Čia vyksta ir dialogas, ir grumtynės. Gal todėl S. Geda užsimojo versti sudėtingiausius autorius, Vakarų kultūros genijus (Dantę, Viljamą Šekspyrą, Artūrą Rimbo, Šarlij Bodlerą, Paulį Celaną ir kt.). Versdavo svarbiausius tekstus ir šventraščius (Psalmių knygą, Giesmių giesmę, Koraną). Net gerai nemokėdamas originalo kalbų, S. Geda rėmėsi kitais vertimais, konsultavosi su specialistais.

S. Gedai svarbi buvo Lietuvos kultūros erdvė, didingi vardai – Kristijonas Donelaitis, Antanas Strazdas, Maironis, Vincas Krėvė-Mickevičius, Mikalojus Konstantinas Čiurlionis. Perprasti Lietuvos kultūros tradiciją S. Gedai reiškė priartėti prie savo ištakų, kilmės, semtis jėgų tolesniam kultūros kūrimui, kuriame dalyvauja visa krašto istorija, kultūra, kraštovaizdis, geografija, klimatas.

Atėjus atgimimui, S. Geda buvo Lietuvos Persitvarkymo Sąjūdžio (LPS) iniciatyvinės grupės, LPS Seimo



*Sigitas Geda. T. Bauro nuotr.*

nariu. Sakė uždegančias kalbas 1988 m. liepos ir rugpjūčio mitinguose Vingio parke Vilniuje. 1989 m. Sąjūdžio išrinktas SSSR liaudies deputatu, dalyvavo posėdžiuose Kremliuje.

Nepriklausomybės metais, be poezijos ir vertimų, S. Geda plėtojo savitą eseistiką.

Poetas pelnė daug įvairiausių premijų, net siūlytas Nobelio premijai. Itin plataus diapazono S. Gedos poetinė kalba stipriai tebeveikia lietuvių poezijos raidą.

Paminėsiu keletą S. Gedos kūrinų: „Pėdos“ (eilėraščiai, 1966), „Strazdas“ (poema, 1967), „Panteistinė oratorija“ (libretas, 1970), „Velnio nuotaka“ (scenarijus, 1974), „Meilė ir mirtis Veronoje“ (libretas, 1982), „Strazdas – žalias paukštis“ (libretas, 1981) ir kt.

**ZITA LAIMĖ KALVĖNIENĖ**

*Panevėžys*

# Gero miego rekomendacijos senyvo amžiaus žmonėms



## Fiziologiniai veiksniai, senyvo amžiaus žmonėms sukiantys miego ir budrumo pokyčius

Dažniausi miego pokyčiai senatvėje – sumažėjusi miego trukmė, sunkumas užmigti, pakitęs („pasislinkęs“) miego laikas, ankstyvas nubudimas, trumpesnis gilaus miego laikas, padidėjęs mieguistumas dieną. Didelių miego pokyčių pradeda atsirasti vyresniems nei 75 m. žmonėms.

## Su amžiumi susiję miego ir budrumo pokyčiai

Bėgant metams, keičiasi miego trukmė. Pagrindiniai pokyčiai, priklausantys nuo amžiaus, yra paradoksinio ir lėtojo miego trukmės kaita.

## Miego trukmės individualumas (ilgas arba trumpas miegas)

Nustatyta, kad žmonės turi įgimtą polinkį į ilgą arba trumpą miegą. Žmogus daugiausia miega 7–8 val., ir tai priklauso nuo nervų sistemos (smegenų mediatorinių sistemų) reguliacijos ir pakeitimų.

## Aplinkos poveikis

Miegant turi būti ramu, netriukšmaujama. Ypač kokybiškam miegui trukdo kito žmogaus knarkimas, laikrodžio tikslėjimas, vandens lašėjimas, gurgždesiai

už lango. Kai kas negali užmigti visiškoje tyloje, geriau jaučiasi veikiant televizoriui, tačiau tai jau yra miego sutrikimo požymis.

Senyvo amžiaus žmonėms, nesergantiems jokiais organinėmis ar psichikos ligomis, gali būti nustatomi fiziologiniai amžiniai miego pokyčiai, kuriuos būtina išanalizuoti, iširti ir atskirti nuo atsiradusių miego sutrikimų, nemigos. Pavyzdžiui, sunku nustatyti, kokią įtaką asmeniui daro psichologiniai veiksniai – vienišumas dėl artimųjų ar draugų mirties, būtinumas pakeisti gyvenimo aplinką dėl negalėjimo apsitarnauti, būtinumas taikytis su kitų (aptarnaujančiųjų) nuomone ir kt.

Nemigos priežastys gali būti pirminės (miego apnėja, neramių kojų sindromas, periodinių galūnių judesių sindromas) ir antrinės (dėl psichikos ir organinių ligų ar sutrikimų).

## REKOMENDACIJOS

### Paros ritmo režimas

- Ryta nuolat keliantis tuo pačiu laiku, sutvarkomas paros ritmas, lengviau užmiegame.
- Ligoninėje nustatoma senyvo amžiaus pacientų dienotvarkė, t. y. pusryčiai tam tikru laiku, ir kt.
- Rekomenduojama prieš miegą nueiti į tualetą.
- Sumažinami nakties trukdžiai.

### Budrumas dieną

- Rekomenduojama nesnausti dieną – tai blogina nakties miegą. Dieną miegoti ne daugiau kaip 60–30 min.
- Stengtis dieną būti aktyviam, užsiimti mėgstama veikla.
- Budrumas dieną gerina miegą.
- Rekomenduojama skatinti fizinį aktyvumą, daugiau dėmesio skirti tiems, kuriems reikia pagalbos judant.
- Sergant sąnarių ir kitomis ligomis, fizinius pratimus turi rekomenduoti ir parinkti kineziterapeutas.

### Ėjimo miegoti laikas

- Patartina eiti miegoti tada, kai norisi miego.
- Jei sunku užmigti, rekomenduojama atsikelti, paivaikščioti.

- Kuo mažiau gulėti lovoje nemiegant – per ilgas gulėjimas lovoje sklaido nakties miegą ir daro jį paviršutinį.

### Aplinka

- Naktį rekomenduojama užtemdyti kambarį arba, kai reikalinga, palikti tik silpną šviesą.
- Rekomenduojama vengti bet kokio triukšmo. Triukšmas kenkia miegui, net jeigu nuo to ir neprabundama, o ryte neprisimenama.
- Rekomenduojama kiek galima šalinti triukšmo priežastis, kaip priemonę naudoti ausų kamštukus.
- Pasirinkti tinkamą, patogią lovą, natūralaus pluošto patalynę.
- Dažnai keisti patalynę.

### Fizinis aktyvumas

- Reguliariai mankštintis dieną pagal kineziterapeuto rekomendacijas (pvz., vaikščiojimas, vidutinio ar mažo intensyvumo fiziniai pratimai pusiausvyros gerinimui ir kt.).
- Nerekomenduojama vakare aktyviai mankštintis.
- Fizinis aktyvumas dieną mažina poreikį pasnausti ir gerina nakties miegą.

### Kambario temperatūra

- Per šiltai miegant, miegas blogėja, tačiau ir per šaltas oras jo negerina.

- Rekomenduojama prieš nakties miegą išvėdinti kambarį (15–20 min.).
- Į medvilninį maišelį galima įberti apynių spurgų, levandų, mėtų ar raudonėlių žolės ir pakišti po pagalve (prieš tai reikėtų išsiaiškinti dėl alergijos).

### Stresas

- Vengti streso (įtampa, nerimas blogina miegą).
- Rekomenduojama išsiaiškinti nerimo, sujaudinimo ar kitų psichologinių problemų priežastis, ieškant sprendimo būdų (užimtumo terapija, kineziterapija, kaniterapija ir kt.).

### Mityba

- Prieš miegą neprisivalgyti daug ir riebaus maisto, nevartoti gausiai skysčių.
- Alkanas žmogus sunkiai užmiega, todėl vakare rekomenduojama lengva vakarienė (šiltas pienas, vaisiai, daržovės).
- Išgėrus šilto pieno, miegama geriau, nes gaunama triptofano, kuris didina serotonino kiekį.
- Vakare reikia vengti gerti kavos.

Jei turite miego problemų, pasikonsultuokite su šeimos gydytoju ar slaugytoju.

**DOC. DR. LINA SPIRGIENĖ**

*Lietuvos sveikatos mokslų universiteto  
Slaugos klinika*

## Rokiškio rajono klubui „Artritas“ – 22 metai

Nuskambėjo, nuaidėjo Rokiškio rajono „Artrito“ klubo 22 metų gimtadienis. Šventėje apsilankė Lietuvos artrito asociacijos prezidentė D. E. Žagūnienė. Į svečius taip pat atvyko Panevėžio ir Biržų rajono klubo nariai, o kitų rajonų „Artrito“ klubai siuntė nuoširdžiausius linkėjimus.

Po Rokiškio rajono mero R. Godeliausko ir jo pavaduotojos A. Kaupienės sveikinimų skambėjo mūsų rajono ansamblio „Šypsena“ ir atvykusių ansamblių dainos, prie suneštinių vaišių stalų sukosi šokėjų poros.

Visų dalyvių ir svečių nuotaika buvo pakili ir šventinė.

Jau 20 metų Rokiškio rajono „Artrito“ klubui vadovauja nepailstanti, rūpestinga ir nuoširdi vadovė Albiņa Bražiūnienė. Ta proga jai ir jos komandai gražiausius linkėjimus siuntė „Artrito“ klubo nariai.

Taip pat dėkojame šventės vedėjai Reginai ir geranoriškoms, nepailstančioms bei išradingoms šeiminkėms už visokeriopą pagalbą, organizuojant šventę.

Sveikatos, naujų idėjų, susitikimų džiaugsmo... Būkime visada kartu.

*Klubo narė LAISMUTĖ*

## Pirmas pasakojimas. Iš vaikystės...

Toks šiltas birželio rytas ir taip skaniai kvepia alyvos prie mūsų namo kiemo vartelių... Įlįstum į krūmą ir sėdėtum, sėdėtum viską pasaulyje pamiršęs...

Tą dieną alyvos taip pat skaniai kvepėjo. Nuskynė tėvelis žydinčią šakelę:

– Imk, dukryte, pasipuošk, – ištiesė vyresniajai, o mane užsikėlė ant pečių.

Bijojau net pažiūrėti iš tokios aukštybės į mamytės pusę, kuri su pačia vyriausiąja Maryte ir pačia mažiausiąja Linute išėjo į prieangį mūsų išlydėti. Tėvelis veda mus skiepyti nuo raupų! Mano sesutė Paulina tylėdama įkišo nosytę į smulkius kvepiančius alyvos žiedus ir pirma žengia pro vartelius. Tikriausiai norėjo parodyti, kad skiepy nebijo, ne taip kaip aš.

Tėvelis mus kalbina, linksmina, o aš tylėdama tipenu šalia, tvirtai suspaudusi švelnią ranką, nesugalvodama, kaip išsisukti nuo skiepy. Šį kartą nedžiugina manęs, kad einu miesto gatve šalia tėvelio, vilkinčio lietuvišką, tvarkingą karišką uniformą. Nepastebiu, kaip tėvelį sveikina prasilenkiantys kariškiai. Jei ne tie skiepai, tai ir mes su sesute kaip visada pakeltume mažas rankutes prie įsivaizduojamos kariškos kepurės, pasisveikindamos su mums plačiai besišypsančiais kariūnais. Ir mums nesvarbu, kad ant mūsų garbanų pūpsos skrybėlaitės.

Jau ir poliklinika matyti. Mano žingsniai sunkėja, re-tėja, o mano suprakaitavę pirštai slysta iš tėvelio rankos. Tik pajuntu, kad skrendu aukštyn ir vėl atsirandu ant tėvelio pečių.

– Eime, dukrytės, į turgelį. Išsirinkite sau dovanėles, – pakvietė mus ir pasuko link moterėlių, kurios, pasitiesusios ant grindinio senus laikraščius, pardavinėjo ant jų išdėliotas visokias grožybes.

Nemačiau, ką išsirinko mano sesutė. Sustojau, kaip įkasta į žemę, prie močiutės, kuri rankose laikė lankeliu lenktas šukas. Pamaniau, kad močiutė laiko vaivorykštę! Nieko kito gražesnio nemačiau nei tada prieškarinio turgelyje, nei kada nors vėliau. Laikiau šukeles suspaudusi rankoje, sėdėdama ant tėvelio kelių



gydytojos kabinete, ir net nekrūptelėjau, kai peiliuku man žemiau peties brėžė gilų skiepy kryželį...

Ilgai tas šukas, žėrinčias vaivorykštės spalvomis, saugojau kaip prisiminimą tėvelio, išvesto iš namų ir jau niekada nebesugrįžusio iš Sibiro lagerio. Nepamenu, kada jų neberadau savo vaikiškų papuošalų skrynutėje.

Praėjo nemažai ir šiltų, ir lietingų birželių. Ir štai, vieną vasaros dieną mano sūneliai, bežaisdami po obelimi, atkapstė vaivorykštinę šykelę ir atnešė man parodyti:

– Mamyte, mes lobį radome!

Tylėdama paėmiau vaivorykštės atlaužėlę, lėtai suspaudžiau delne, užsimerkiau... ir pajutau, kaip mano mažą vaikišką rankelę ir vėl apglėbė tvirta tėvelio ranka.

*„Lietaus pasakojimai“*

\*\*\*

Kažkokia ilgesinga tyla apglėbė mus. Sėdėjome paskendusios kiekviena savo prisiminimuose. Nepajutome, kada nustojo lynoti šiltas vasaros lietus. Danguje švietė mėnuo.

**IRENA ŽURUMSKIENĖ-VĖTRUNGĖ**

**Apkabink mane, Lietuva**

Apkabink mane, Lietuva,  
Tarsi Motina vaiką, tarsi saulė žemę.  
Apkabink tokią trapią ir menką,  
Kad pajusčiau kvėpavimą Tavo...

Apkabink mane, Lietuva,  
Savo medžių šakom,  
Lengvu jūros alsavimu  
Ir žuvėdrom baltom...

Apkabink mane, Lietuva,  
Su gegutės diena,  
Skruzdėlynų kalvelėmis  
Ir lakštutės daina...

Apkabink mane, Lietuva,  
Pievų kloniais žaliais,  
Miško, girių gyventojais  
Ir Motulės takais...

Apkabink mane, Lietuva,  
Kol smalsi dar širdis,  
Ir troškimui gyventi  
Atverk sielos duris...

Apkabink mane, Lietuva,  
Noriu galvą priglaust  
Ir prie tavo peties  
Naujas jėgas pajaušt...

Apkabink mane, Lietuva,  
Su kančia ir džiaugsmais,  
Tavo veidas, kaip Motinos, –  
Man jis šypsos rytais...

Tavo upės, miškai, tavo kaimai, laukai, –  
Koks tas žemės kampelis brangus.  
Apkabins artimi, apkabins tolimi...  
Ir skaičiuos mano laimės metus...

**Grįžtam į Tėvynę**

Mes Tavo, Lietuva, vaikai,  
Nors po pasaulį išblaškyti,  
Sugrįžti trokštam čia dažnai,  
Tėvynę vėl matyti.

Pajust, kaip plaka jos širdis  
Ir gyslomis pulsuoja  
Šilta ir miela gyvastis,  
Kuri namo vilioja...

Pasiilgom tėviškės kvapų,  
Draugus vėl norime išvysti.  
Jaukumą vėl pajust namų,  
Viltim gyvenam, noru grįžti.

Kaip paukščiai skrisime namo  
Su patirtim, drąsiom idėjom,  
Naujų troškimų kupini,  
Nes ilgesys namo lydėjo...

**Bendraminčiams**

Svajonės it drugeliai skraido  
Mūsų širdyse ir darbuose,  
Gyvenimo pievas išbraidę,  
Žiūrime į ateitį su šypsena.  
Išmėginę mėgstamą veiklą,  
Nenustokime tobulėti,  
Sutikę naujų draugų,  
Įdomios veiklos norime turėti.  
Savo džiaugsmą ir meilę pasėję,  
Kol plaka nerami širdis,  
Į būrį bendraminčių suėję,  
Apdainuokime šviesias viltis...  
Pasidžiaukime savo kelione  
Per gyvenimą, pilną audrų.  
Padėkokim už Likimo malonę,  
Kad galim pabūti kartu...

**Himnas senjoram**

Į renginius skubame visi  
Gerų emocijų ieškoti.  
Senjorai esam dar tvirti,  
Bendrauti norim ir dainuoti...

Žinių troškimas, išmintis  
Mus vienija visus.  
Kai būname vieningi mes,  
Joks blogis nebus...

Kas gali dvasią mūs palaužt,  
Kai optimizmo kupini?  
Gyventi, džiaugtis, tobulėt  
Mes norime visi...

Gyvenimą dainuojam mes,  
Nes jis nebesugrįš,  
Ir tyliai pasvajojame,  
Kol džiaugiasi širdis.

Pakilkime į aukštį,  
Kaip vėjas neramus.  
Tegu šitam pasauly  
Visiems mums gera bus!

**MARIJA JANKAUSKAITĖ-  
KAZLAUSKIENĖ**

## LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJOS KLUBŲ IR BENDRIJŲ ADRESAI

### LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA

Taikos al. 11, LT-35148 Panevėžys  
El. p. [artritas.laa@gmail.com](mailto:artritas.laa@gmail.com); [www.arthritis.lt](http://www.arthritis.lt)  
Prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė  
Mob. 8 675 28089  
Medicinos vadovė prof. dr. Jolanta Dadonienė  
Tel. d. (8 5) 250 1737  
Viceprezidentas Kristijonas Mazūras  
EULAR/PARE vykdomojo komiteto narys  
Mob. 8 686 78787, el. p. [kristijonas@eln.lt](mailto:kristijonas@eln.lt)  
Buhalterė Laimutė Mituzienė  
Mob. 8 687 81386

### „ARTRITO“ BENDRIJA

Vrublevskio g. 4-3, LT-01143 Vilnius  
El. p. [vilniaus.artrito.bendrija@gmail.com](mailto:vilniaus.artrito.bendrija@gmail.com)  
El. p. [nartautiene@gmail.com](mailto:nartautiene@gmail.com)  
Pirmininkas Rimtautas Nartautas  
Mob. 8 610 79050

### KAUNO ŽMONIŲ, SERGANČIŲ ARTRITU, BENDRIJA

Pietų g. 3-28, LT-51311 Kaunas  
El. p. [irenazurum@gmail.com](mailto:irenazurum@gmail.com)  
Pirmininkė Aldona Palionienė  
Tel. (8 37) 335 194, mob. 8 622 83649  
Medicinos vadovė Loreta Adomaitienė  
Mob. 8 614 31330

### AUKŠTAITIJOS REGIONO ASOCIACIJA „ARTRITAS“

Taikos al. 11, LT-35148 Panevėžys  
El. p. [a.r.a.artritas@gmail.com](mailto:a.r.a.artritas@gmail.com)  
Direktorė Danutė Elžbieta Žagūnienė  
Mob. 8 684 06281

### TAURAGĖS SERGANČIŲ SAŅARIŲ LIGOMIS BENDRIJA „ŽINGSNIS“

Gedimino g. 8-66, LT-72241 Tauragė  
Pirmininkė Zosė Širvaitienė  
Mob. 8 612 41953  
El. p. [zose1955@gmail.com](mailto:zose1955@gmail.com)  
Medicinos vadovas Donatas Petrošius  
Mob. 8 614 57830

### BIRŽŲ „ARTRITO“ KLUBAS

Vilniaus g. 77A-21, LT-41150 Biržai  
El. p. [vidagdv@gmail.com](mailto:vidagdv@gmail.com)  
Pirmininkė Vida Gedvilienė  
Mob. 8 633 10082  
Medicinos vadovė Edita Brazdžiuvienė  
Tel. (8 450) 34 234, mob. 8 687 57696

### ALYTAUS KLUBAS „ARTRITAS“

Jaunimo g. 3, LT-45306 Alytus  
Pirmininkas Vladas Prieskienis  
Mob. 8 615 43673  
El. p. [vladas.prieskienis@gmail.com](mailto:vladas.prieskienis@gmail.com),  
[maryteb57@gmail.com](mailto:maryteb57@gmail.com)  
Medicinos vadovė Laima Lenkienė

### ROKIŠKIO RAJONO KLUBAS „ARTRITAS“

Kauno g. 31A, LT-42116 Rokiškis  
Pirmininkė Albina Bražiūnienė  
Mob. 8 606 76259  
El. p. [rokiskisartritas@gmail.com](mailto:rokiskisartritas@gmail.com)  
El. p. [braziuniene.albina@gmail.com](mailto:braziuniene.albina@gmail.com)  
Medicinos vadovas Rimantas Kazlauskas  
Tel. (8 458) 55 112, (8 458) 55 093



Redakcija: Danutė Elžbieta Žagūnienė, prof. dr. Jolanta Dadonienė, dr. Rūta Sargautytė, Aldona Paliomienė, Zita Vlaščenko, Romutė Udrakienė, Zita Laimė Kalvėnienė, Zosė Širvaitienė, Albina Juozapavičienė, Albina Bražiūnienė, Birutė Vilutienė.  
Redakcijos adresas: Lietuvos artrito asociacija, Taikos al. 11, LT-35148, Panevėžys, mob. 8 675 28089.  
El. paštas [artritas.laa@gmail.com](mailto:artritas.laa@gmail.com) • [www.arthritis.lt](http://www.arthritis.lt)  
Ofsetinė spauda, tiražas 1000 egz. ISSN 2029-6215. Spausdino UAB „VIP Spauda“, Panerių g. 34, Vilnius, tel. (8 5) 233 0032, el. paštas [nijole@vipspauda.lt](mailto:nijole@vipspauda.lt)