



ISSN 2029-6215

artritas

LIETUVOS
ARTRITO
ASOCIACIJA

2025 m. I ketv.
Nr. 1(57)

Žurnalas leidžiamas nuo 2004 m. Neįgaliųjų 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. +370 675 28089
El. paštas
artritas.laa@gmail.com
www.arthritis.lt

Informuojame

2025 m. Lietuvos artrito asociacijai Neįgaliųjų asociacijų veiklos rėmimo projektui „Artritu sergančių neįgaliųjų teisių atstovavimas“ vykdyti Neįgaliųjų reikalų departamentas prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos iš valstybės biudžeto skyrė 39 353 eurus.

Lėšos paskirstytos šioms projekto veikloms vykdyti:

1. Asmenų su negalia teisių gynimas:
 - 1.1. Nuolatinio pobūdžio atstovavimas.
Teikiamos teisinės konsultacijos, atstovaujami asmenys su negalia.
2. Švietėjiška veikla:
 - 2.1. Švietėjiškas seminaras Biržų savivaldybėje „Sveikatos raštingumas“. Dalyvaus 30 dalyvių. 2025 m. I ketvirtis.
 - 2.2. Švietėjiškas seminaras Alytaus savivaldybėje „Sveikatos raštingumas“. Dalyvaus 30 dalyvių. 2025 m. II ketvirtis.
 - 2.3. Švietėjiškas seminaras Panevėžio savivaldybėje „Sveikatos raštingumas“. Dalyvaus 30 dalyvių. 2025 m. IV ketvirtis.
 - 2.4. Švietėjiškas renginys „Smurtui prieš asmenis su negalia NE!“ ir Pasaulinės artrito dienos minėjimas spalio 12 d. Velžyje, Panevėžio raj. Dalyvaus 90 neįgaliųjų iš 7 Lietuvos artrito asociacijos narių ir kviestiniai svečiai.
3. Metodinė pagalba asmenų su negalia asociacijų vadovams:
 - 3.1. Mokymai „Teisė žinoti“ po 15 asmenų. 2025 m. II, III ir IV ketvirčiai.
4. Tarptautinis bendradarbiavimas. EULAR narystė.
5. Asmenų su negalia savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymas mokymuose, seminaruose, stovyklose:
 - 5.1. Savarankiško gyvenimo ugdymo stovykla „Gelbėkime savo sąnarius“ 2025 m. rugpjūčio mėnesį Šventojoje. Dalyvaus 42 asmenys su negalia. Trukmė – 6 naktys ir 7 dienos.
6. Organizuojami kultūros renginiai asmenims su negalia:
 - 6.1. Kultūros renginys „Draugystės žiedas“. Dalyvaus 90 asmenų su negalia ir kviestiniai svečiai. Renginys vyks 2025 m. balandžio mėnesį Nevėžio g. 54, Velžys, Panevėžio raj.
7. Periodinių leidinių, susijusių su asmenų su negalia socialine integracija ir lygių galimybių asmenims su negalia sudarymu, leidyba.
 - 7.1. Leidžiamas periodinis leidinys žurnalas „Artritas“, 1000 egz., 16 psl., kartą per ketvirtį.

**LIETUVOS ARTRITO
ASOCIACIJOS INFORMACIJA**

Su Nepriklausomybės atkūrimo diena!

Mielieji,

Kiekviena Kovo 11-oji kasmet primena mums, kas mes esame, ką galime kartu ir ką nuveikėme per 35-erius metus.

Apsidairykime – kiek daug gerų ir šviesių dalykų sukūrėme. Pajauskime, kokie brangūs ir svarbūs jie šiandien.

Todėl branginkime ir švęskime laisvę.

Su Kovo 11-ąja! Gražios visiems šventės!

*Sveikatos apsaugos ministrė
M. Jakubauskienė
ir ministerijos kolektyvas*

Su šv. Velykomis!

Sveikinu visus, sulaukus gražiausios pavasario šventės – šv. Velykų!

Tai metas, kai po žiemos miego pabunda ne tik gamta, bet ir kiekvienas iš mūsų.

Tad skleiskime šilumą, dalinkimės meile, užkrėskime vieni kitus džiugia nuotaika!

*Danutė Elžbieta Žagūnienė
LAA prezidentė*

Advento – šv. Kalėdų laukimo renginys

Gruodis yra ypatingas krikščionių gyvenime – tai Adventas. Adventas (lot. adventus – atėjimas) krikščionių religijoje pažymi laiką iki Jėzaus gimimo. Tai susikaupimo, rimties, dvasinio apsivalymo ir apmąstymų metas prieš Kalėdas.

Gruodžio 17 d. Velžyje Panevėžio rajono artrito nariai, o jų yra apie 20, lankantys Trečiojo amžiaus universitetą (TAU), dalyvavo iškilmingame renginyje susitikime su kunigu Mindaugu Kučinsku, kurį organizavo TAU dekanė Palma Butkuvienė. Šiame renginyje dalyvavo svečiai: Velžio seniūnas Andrius Viržaitis, administracijos darbuotojos, Liūdynės kultūros centro direktorė Jurgita Valantiejiene. Renginys vyko salėje, kurią puošė paroda – Lietuvos rekordas: didžiausia meninė instaliacija „Gamtos labirintai“, kurią iš popieriaus raižinių sukūrė Liūdynės kultūros centro ir parodų koordinatorė Inga Grinskytė-Gulbinienė.

Visi patogiai susėdome prie šventiškai papuošto bendro stalo, kiekvienam dalyviui buvo padėtas žurnalas „Artritas“. Taip pat buvo perduoti Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ direktorės Danutės Elžbietos Žagūnienės sveikinimai ir linkėjimai: „Mielieji, nuoširdžiai sveikinu Jus su artėjančiomis šventėmis – šv. Kalėdomis ir Naujaisiais Metais. Linkiu Jums ramių ir jaukių švenčių su artimais žmonėmis, sveikatos, stiprybės ir santarvės ateinančiais 2025-aisiais metais!“ TAU deka-

nė Palma Butkuvienė padėkojo visiems „studentams“ už aktyvų dalyvavimą, bendrystę, šypsenas, palinkėjo gražaus didžiųjų švenčių laukimo, jaukumo ir šilumos. Artėjančių švenčių proga sveikino ir svečiai.

Kunigas Mindaugas Kučinskas papasakojo apie Adventą, jo prasmę. Kunigui palaiminus maistą, vaišinomės suneštinėmis vaišėmis, nuoširdžiai bendravome.

Pasigirdus beldimui, mūsų laukė staigmena! Atkeliaavo Snieguolė su dovanėlėmis nuo VSSA „Velžynė“ pirmininkės Snieguolės Revotienės. Angelė Vilčinskienė perskaitė Snieguolės Revotienės linkėjimus 2025 metams – ji linkėjo stiprios sveikatos, laimės, noro bendrauti, keliauti, pažinti, tobulėti ir nesėdėti namuose!

Nuoširdžiai dėkojame TAU dekanai Palmai Butkuvienei už puikiai organizuotą renginį, bendrystę, nuoširdumą ir meilę.

ZITA LAIMĖ KALVĖNIENĖ

Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ tarybos narė, TAU studentė



Bendra malda. Birutės Oniūnienės nuotr.



Stovi TAU dekanė Palma Butkuvienė, sėdi iš kairės kunigas Mindaugas Kučinskas, seniūnas Andrius Viržaitis ir direktorė Jurgita Valantiejiene.



Kviečiame Jus padėti artritu sergantiejiems, skiriant paramą Lietuvos artrito asociacijos veiklai

Iki gegužės 1 d. Jūs galite skirti **iki 1,2 proc.**
sumokėto gyventojų pajamų mokesčio
(GPM) paramą, deklaruodami savo pajamas
Elektroninėje deklaravimo sistemoje
deklaravimas.vmi.lt.

Visus metus norimą skirti paramą
galite pervesti tiesiogiai
į Lietuvos artrito asociacijos sąskaitą:
Sąskaitos Nr. LT05 7300 0101 7409 6536
Banko kodas 73000, „Swedbank“ AB
Gavėjas: Lietuvos artrito asociacija,
įmonės kodas 191954143

Užgavėnės su edukaciniu prieskoniu

Nepastebimai prabėgus kalendorinės žiemos mėnesiams, kovo 4 dieną Biržų „Artrito“ klubo pirmininkė Vida Gedvilienė pakvietė klubo nares susirinkti valanda anksčiau į mankštą, kur jų laukė staigmena – modernizuotos Užgavėnės.



Tai viena spalvingiausių mūsų tautos tradicinių švenčių, kurioje persipina mitologiniai, kultūriniai ir krikščioniški elementai, simbolizuojantys žiemos išvymą, siekiant prisišaukti pavasarį. Nors paprastai svarbiausi Užgavėnių šventės elementai yra Lašininio ir Kanapinio kova, Morės deginimas, persirengėlių eitynės, šįkart klubo pirmininkės iniciatyva šventei buvo suteikti nauji akcentai: išklauseme persirengėlio Petro ir jo pagalbininkų – lėlių Onutės ir Jono edukacinių pašmaikštavimų bei rimtų patarimų, kaip išvengti senjorų ligų, kurios turi didelę įtaką gyvenimo kokybei, t. y. artrito, Parkinsono, Alzheimerio, osteoporozės, hipertenzijos bei kitų, susijusių su amžiaus pokyčiais.

Išsilaisvinę nuo galimybės būti atpažinti, „artistai“ linkėjo klausytojoms rūpintis savo sąnarių, raumenų ir kaulų sveikata, nepamiršti reguliariai mankštintis, didinti kasdienį fizinį aktyvumą, laikytis poilsio režimo, vartoti pakankamai skysčių, sveikai maitintis ir išlikti sveikoms bei mobilioms. O tiems, kurie naudojami socialinės reabilitacijos paslaugomis, – aktyviai dalyvauti užimtumo ir atskirties mažinimo užsiėmimuose.

Tie humoristiniai pašnekesiai suaktyvino klubo nares, praskaidrino nuotaiką, suteikė lengvumo ir noro ilgiau bendrauti. Visos ragavome čirvinių, lietinių bei įvairiausių kitų suneštinių blynų.

PARAŠAS

ROMALDA MAŽUIKIENĖ

Biržų „Artrito“ klubas



PARAŠAS

Bus siekiama kurti palankesnes sąlygas biomedicininiam tyrimams Lietuvoje

2025 m. kovo 12 d.

Lietuvos bioetikos komitetas (LBK) kartu su Lietuvos Geros klinikinės ir reguliavimo praktikos asociacija organizuoja forumą „Klinikinių tyrimų iššūkiai ir perspektyvos Lietuvoje ir Europoje“, skirtą visiems, besidomintiems klinikiniais tyrimais ar dirbantiems šioje srityje – nuo mokslininkų ir tyrėjų iki pacientų ir politikų formuojančių institucijų.

„Inovacijos sveikatos priežiūros srityje yra vienas iš Vyriausybės prioritetų, kuriam skiriamas didelis dėmesys. Biomedicininiai tyrimai yra svarbus naujų vaistų ir medicinos priemonių kūrimo etapas, kuris užtikrina medicinos naujovių saugumą, veiksmingumą ir kokybę bei padeda joms greičiau pasiekti pacientus. Kai kuriems pacientams dalyvavimas tokiuose tyrimuose gali būti vienintelė galimybė pasveikti. Todėl mūsų tikslas yra Lietuvoje sudaryti palankias sąlygas biomedicininiam tyrimams vykdyti, mažinant administracinę našumą, tačiau kartu išlaikant aukščiausius bioetikos standartus, kurie užtikrinta paciento saugumą, privatumą ir galimybę rinktis“, – sako sveikatos apsaugos viceministras Daniel Naumovas.

Klinikiniai vaistinių preparatų tyrimai yra esminė medicinos pažangos dalis – jie leidžia atrasti naujus gydymo būdus, gerinti pacientų priežiūrą ir ligų prevenciją. Be to, jie skatina inovacijas, mažina sveikatos priežiūros išlaidas ir prisideda prie mokslo bei ekonomikos augimo. Klinikiniuose tyrimuose dalyvaujantiems pacientams dažnai suteikiama galimybė išbandyti naujus

gydymo metodus, o tam tikrais atvejais tai tampa vienintele galimybe gauti reikalingą gydymą.

Tačiau pastaraisiais metais Europoje, įskaitant Lietuvą, mažėja naujų klinikinių tyrimų skaičius. Tam įtakos turi tokie veiksniai, kaip sumažėjusios investicijos, lėtesnis skaitmeninių inovacijų diegimas, pacientų į(si)traukimo iššūkiai ir sveikatos priežiūros darbuotojų trūkumas.

Forume, kuris vyks 2025 m. kovo 13 d. verslo centre „Pirklių klubas“, bus aptariami šie Europos regiono iššūkiai ir diskutuojama, kaip stiprinti klinikinių tyrimų ekosistemą Lietuvoje, skatinti inovacijas bei gerinti klinikinių tyrimų prieinamumą pacientams. Ekspertai dalsins įžvalgomis apie galimus sprendimus ir sieks teikti pasiūlymus politikos formuotojams.

Pranešimus skaitys ir ekspertų diskusijoje dalyvaus sveikatos apsaugos viceministras D. Naumovas, farmacijos pramonės, pacientų organizacijų, klinikinių tyrimų užsakovų, sveikatos priežiūros įstaigų ir klinikinių tyrimų priežiūrą vykdančių institucijų atstovai.

SAM IR LBK INFORMACIJA

Iš ministrės M. Jakubauskienės – padėka Tasmanijai už išgelbėtą lietuvių gyvybę

2025 m. vasario 11 d.

Antradienio rytą sveikatos apsaugos ministrė Marija Jakubauskienė vaizdo skambučio Tasmanijos sveikatos ministrei Jacquie Petrusma metu išreiškė padėką Tasmanijos sveikatos ministerijos ir kitų institucijų, gelbėjimo tarnybų darbuotojams, medikams ir visiems, prisidėjusiems prie unikalios gelbėjimo operacijos ir tolesnio gydymo, išsaugant Lietuvos keliautojo gyvybę.

„Profesionalumas, įgūdžiai ir ryžtas, kurį parodė Tasmanijos policija, Tasmanijos greitosios pagalbos medikai, organizacija „Surf Life Saving Tasmania“, Valstybinė skubios pagalbos, Tasmanijos priešgaisrinė ir Jūrų saugumo tarnybos, buvo neeilinis. Tai, ką jūsų komandos pasiekė – dirbdamos kartu ekstremaliomis sąlygomis – buvo tiesiog nuostabu. Dėkoju už jūsų pastangas ir išgelbėtą Lietuvos piliečio gyvybę“, – sakė M. Jakubauskienė.

Ministrė taip pat perdavė ypatingą padėką Karališkosios Hobarto ligoninės medicinos specialistams, kurie užtikrino, kad po sudėtingos operacijos lietuvis gautų geriausią įmanomą gydymą. Taip pat Tasmanijos žmonėms, kurie buvo neabejingi situacijai.

Lietuvos ir Tasmanijos ministrės taip pat aptarė bendras sveikatos sistemų temas, pavyzdžiui, pasidalino abiejų šalių patirtimi ir plėtros planais telemedicinoje.

Anksčiau ministrė M. Jakubauskienė jau yra oficialiu raštu padėkojusi Australijos sveikatos ministrui Mark Bulter ir Tasmanijos sveikatos ministrei Jacquie



Pokalbis su Tasmanijos ministre

Petrusma, išreikšdama dėkingumą už lyderystę ir nepaprastą jų šalies bei regiono paramą, ir perduodama nuoširdų „Ačiū“ visiems, prisidėjusiems gelbstinti lietuvių gyvybę ir sveikatą.

SAM KOMUNIKACIJOS SKYRIUS

Pacientams taps prieinami nauji vaistai nuo vėžio

2025 m. vasario 20 d.

Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) biudžeto lėšomis bus kompensuojama vienuolika naujų vaistų, skirtų įvairių formų vėžiui gydyti. Vaistinių preparatų ir medicinos pagalbos priemonių kompensavimo komisija naujus vaistus siūlo pradėti kompensuoti nuo balandžio 1 d.

„Į kompensuojamųjų vaistų sąrašus perkeliame visi vaistiniai preparatai, kurie iki šiol buvo rezerviniame sąraše ir laukė finansavimo. Tai gera žinia šimtams pacientų, kuriems šie naujoviški ir efektyvūs vaistai

padės suvaldyti onkologines ligas, pagerinti gyvenimo kokybę ir netgi visiškai pasveikti. Ministerija deda visas pastangas, kad inovatyvūs vaistai kuo greičiau pasiektų Lietuvos pacientus ir būtų užtikrintas jiems reikalingas

Vaistų tiekimo saugumas – Lietuvos ir visos ES prioritetas

2025 m. vasario 21 d.

Sveikatos apsaugos viceministras Daniel Naumovas šią savaitę Briuselyje dalyvavo aukšto lygio susitikime, kuriame Europos Sąjungos (ES) valstybių narių ir institucijų atstovai aptarė šių dienų iššūkius bei rizikas stabiliam ir nepartraukiamam vaistų tiekimui.

„Sveikatos sektoriaus atsparumas grėsmėms yra neatsiejama visos ES saugumo dalis. Vienas svarbiausių jo komponentų yra stabilus vaistų tiekimas, tiek taikos, tiek galimo konflikto atveju. Nemažai vaistų ir veikliųjų medžiagų šiandien gaminama už ES ribų, ir tai kelia nemažas rizikas, kurias privalome įvertinti ir suvieniję pastangas kartu ieškoti sprendimų“, – teigia D. Naumovas.

Kartu su kolegomis iš Estijos, Vokietijos, Lenkijos ir ES institucijų viceministras dalyvavo panelinėje diskusijoje, kurioje buvo diskutuojama apie vaistų tiekimo grandinių saugumą, kaip vieną iš svarbiausių ES saugumo elementų. Susitikimo metu valstybių narių atstovai dalinosi, su kokiais iššūkiais susiduria vaistų prieinamumo kontekste, akcentavo kritinių vaistų ir veikliųjų medžiagų gamybos bei stabilaus tiekimo poreikį ES, priklausomybės nuo trečiųjų šalių mažinimą, glaudesnę ES valstybių narių tarpusavio bendradarbiavimą, ap-

tarė reguliacinius, finansinius ir kitus mechanizmus, kurie padėtų siekti šių tikslų. Tikimasi, kad šiuo metu Europos Komisijos rengiamas Kritinių vaistų aktas prisidės prie šių iššūkių sprendimo.

Taip pat šiuo klausimu svarbi Kritinių vaistų aljanso, prie kurio Lietuva prisijungė pernai sausį, veikla. Kritinių vaistų aljansas veikia kaip konsultacinis mechanizmas, jungiantis visas suinteresuotas šalis (valstybės institucijų, farmacijos pramonės, pacientų ir sveikatos priežiūros specialistų atstovus), siekiant nustatyti prioritetus veiksmams ir pasiūlyti sprendimus, kurie stiprintų kritinių vaistų tiekimą ES, padėtų išvengti šių vaistų trūkumo.

Vizito Briuselyje metu Lietuvos delegacija taip pat susitiko su Lietuvos nuolatinės atstovybės ES ambasadore ypatingiems pavedimams, Lietuvos nuolatinio atstovo ES pavaduotoja, Jurga Kasputiene.

SAM KOMUNIKACIJOS SKYRIUS

finansavimas“, – teigia sveikatos apsaugos viceministras Daniel Naumovas.

Iš rezervinio vaistų sąrašo į kompensuojamųjų vaistų sąrašus perkeliama šie vaistiniai preparatai:

- darolutamidas, skirtas prostatos vėžiui gydyti;
- pembrolizumabas, skirtas gimdos kaklelio vėžiui gydyti;
- daunorubicinas su citarabinu, skirti ūminei mieloidinei leukemijai gydyti;
- pembrolizumabas, skirtas stemplės ir gastroezofaginės jungties vėžiui gydyti;

- trastuzumabo derukstekanas, tukatinibas, olaparibas, abemaciclibasir sacituzumabo givitekanas, skirti krūties vėžiui gydyti.

Vaistai pradunami kompensuoti tik po to, kai jų registruotojai pasirašo sutartis su Valstybine ligonių kasa. Jeigu tai bus padaryta laiku ir visi minėti vaistai bus pradėti kompensuoti nuo balandžio 1 d., šiemet jiems bus skirta papildomai 19 mln. eurų PSDF biudžeto lėšų.

SAM KOMUNIKACIJOS SKYRIUS

8 patarimai, kaip išvengti vaistų vartojimo klaidų

2025 m. vasario 28 d.

Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) primena, kaip vaistus vartoti racionaliai, kad nepakenktume sau ir greičiau pasveiktume.

„Vaistus žmonės vartoja dėl įvairių aplinkybių – vieniems vaistai yra etapas, kuris įveikus ligą pasibaigs, kitiems tai – paskutinis šiaudas, susidūrus su skausmu, o dar kitiems, deja, – neapgalvotas sprendimas, ypač jei nesilaikoma rekomendacijų, kaip, kiek ir ko vartoti. Siekiant geriausių rezultatų kovos su liga kelionėje ar atsikratant negalavimų, teisingas vaistų vartojimas reikalauja žinių, įgūdžių, laiko planavimo ir disciplinos. Vaistų vartojimas, nesilaikant tam tikrų taisyklių, gali pridaryti daugiau žalos nei naudos“, – sako sveikatos apsaugos viceministras Daniel Naumovas.

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, apie pusė vaistų išrašoma, išduodama nesilaikant racionalaus vaistų vartojimo principų ir beveik pusė pacientų vaistus vartoja netinkamai.

Apie tai, kad lietuviams vis dar trūksta racionalumo įsigyjant ir vartojant vaistus, byloja ir mūsų šalies skaičiai. Lietuvoje pernai gyventojai į vaistines grąžino rekordinį – net 35,5 tonos – nereikalingų vaistų kiekį. Tai atspindi dvi priešingas tendencijas: didėjančią visuomenės sąmoningumą ir vis dar gają neracionalaus vaistų vartojimo problemą. SAM atkreipia gyventojų dėmesį, kaip vaistus vartoti racionaliai.

Pažinkite savo ligą

Informacija apie savo ligą, jos atsiradimo priežastis, eigą ir gydymą suteiks jums ramybės jausmą, įgausite šiek tiek daugiau kontrolės, o tai leis užtikrintai ir su viltimi žvelgti į ateitį. Susipažinę su savo liga, žinosite, kaip išvengti ją sukeliančių ar veikiančių faktorių ir taip lengviau bei greičiau ją pažabosite. Sergant lėtine liga, gydymas gali būti tęsiamas visą likusį gyvenimą.

Neužsiimkite savigyda

Prieš paskirdamas gydymo planą ir tinkamus vaistus, gydytojas įvertina individualią žmogaus būklę ir paskiria tik jūsų ligai pritaiktą gydymo planą. Svarbu gydytojo paskirtus vaistus vartoti visą gydymo kursą

ir jų vartojimo anksčiau nenutraukti, net ir pagerėjus sveikatos būklei. Žmonės, kurie vartojant vaistus pasijunta geriau arba blogiau ir nusprendžia savarankiškai sumažinti ar padidinti vaistų dozes, gali sau pakenkti.

Žinokite savo vartojamų vaistų pavadinimus ir dozes

Apsilankymo pas gydytoją ar vaistininką metu būtinai informuokite, kokius vaistus ar papildus šiuo metu vartojate ir kokiomis dozėmis. Vartojamų vaistų sąrašo sudarymas leis išvengti klaidų, kai išrašomi nauji vaistai, kurie gali sukelti nepageidaujamas vaistų sąveikas su jau vartojamais vaistais – susilpninti ar sustiprinti tam tikrų vaistų veikimą. To išvengti padės atsakingas požiūris į savo vartojamus vaistus.

Įveikti ligą gali padėti savistaba

Jeigu gydytojas jums taip rekomendavo, galite kasdien tuo pačiu metu arba kaip nurodė gydytojas stebėti ir fiksuoti savo sveikatos rodiklius, pavyzdžiui, kraujospūdį ar pulsą, mitybą ar fizinį aktyvumą, skausmo priepuolius. Surinktą informaciją parodykite gydytojui ir taip galėsite koreguoti bei valdyti savo ligą. Nedelskite ir apie savo sveikatos būklės pokyčius, įtarimus dėl pasireiškusių nepageidaujamų reakcijų į vaistus informuokite gydantį gydytoją. Gydytojas gali koreguoti gydymą ir paskirti kitus, labiau tinkančius, vaistus bei atlikti papildomus tyrimus.

Keiskite gyvenimo būdą

Lėtinių ligų rizikos veiksniai – fizinio aktyvumo stoka, antsvoris, rūkymas, alkoholio vartojimas, netinkama mityba, stresas, nuovargis, netinkamas miego režimas. Pasitarkite gyvensenos medicinos specialistą, kuris nuosekliai padėtų pagerinti gyvenimo kokybę ir įgyti naudingų sveikatai bei ligos valdymui reikalingų žinių ir įpročių, o galbūt net atitolinti ligas.



Daniel Naumovo vizitas į Briuselį

Rūpinkitės savo vaistinėle

Reguliarus savo namų vaistinėlės tikrinimas ir joje esančių vaistų galiojimo sekimas yra būtinas, kadangi pasibaigusio galiojimo vaistai yra pavojingi sveikatai ir aplinkai. Vaistus laikykite nurodytomis sąlygomis, vaikams nepasiekiamose vietose, o pasenusius ar nereikalingus vaistus nuneškite į bet kurią vaistinę.

Vaistus rinkitės atsakingai – jums priimtinausia kaina

Vaistai skirstomi į 3 grupes: originalius patentinius, originalius nepatentinius ir generinius vaistus. Generinių vaistų kainos dažniausiai yra mažesnės, todėl, norėdami taupyti, rinkitės generinį vaistą, kadangi tokio vaisto kokybė, saugumas ir veiksmingumas nesiskiria nuo originalaus vaisto.

Vaistus įsigykite vaistinėse ar jų interneto svetainėse, licencijuotose vaistų mažmeninės prekybos įmonėse

Įsigiję vaistų neteisėtose vietose – turguose, nelegaliose internetinėse svetainėse, rizikuojate vartoti neaiškios kilmės produktus, falsifikatus ir sukelti rimtų neigiamų padarinių savo sveikatai. Būkite budrūs ir atsakingi.

Racionalus vaistų vartojimas – tai toks vaistų vartojimas, kai pacientas gauna jo sveikatos būklei reikiamus ir tinkamus vaistus individualius poreikius atitin-

kančiomis dozėmis, kai gydymo trukmė yra tinkama, o vaisto kaina – mažiausia galima valstybėje. Šiame procese dalyvauja gydymą skiriantis sveikatos priežiūros specialistas, vaistus išduodantis farmacijos specialistas ir vaistus vartojantis pacientas.

Daugiau informacijos dėl racionalaus vaistų skyrimo ir vartojimo galite rasti: Racionalus vaistų skyrimas ir vartojimas – Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija.

SAM KOMUNIKACIJOS SKYRIUS

Pasek, Išminčiau, pasaką

Pasek, Išminčiau, pasaką apie Gyvenimą
Ir Rojaus paukštę, kuri svajingai gieda
Nuo pat aušros iki nakties.
Pasek man pasaką ir apie meilę
Nuo pat gimimo iki mirties.

Ir kaip basom keliaut per visą žemę,
Ir nesuklupt, nesusižeist.
Kas kelią skiria tau
Ir kas tau sėkmę lemia.
Kaip reik gyvent, kad ir kitų nežeist.

Ar tiktai pasakoj baigtis laiminga,
Vanduo gyvybės gali viską atgaivint?
Pasek, Išminčiau, naują pasaką:
Patark, pamokyk – kaip man
Gyvenimo vainiką Saulėtą nupint...

IRENA ŽURUMSKIENĖ
Lietuvos nepriklausomų rašytojų
sąjungos garbės narė

Ciklas „Jausmai“

* * *

Aš dar tikiu,
kad tik šviesioj tyloj
skambėtų galės
aidu sugrįžtanti daina
Ir juodą dangų rytuose
suplėšys virpanti gaida.

Šviesos tyla – giesmių giesmė,
šaltinio gyvojo versmė...
Iškėlusį rankas,
paliesiu ją,

įkvėpsiu tylą aušroje
Ir manyje pasklidusi šviesa
atneš ramybę audroje –
turiu išlaukt tikėjimu giliu –
tiktai šviesioj tyloj
nurimt galiu...

* * *

...apkabint su vėju
dar prieš auštant
ateinu
ir nupraust su ašarom lietaus,

balto lino rankšluostį nešu,
išdabintą
žvaigždėmis dangaus,
ir Gyvybės medį po langais
kiekvienam –
sapne pasodinu, –
jis žaliuos ir virs tikru medžiu,
kai širdy pasklis Tylos šviesa;
kai mane
baltu žaibu perskros –
aš pavirsiu švytinčia diena
ir, apglėbusi spindulį aušros,
tik tada suprasiu,
kas yra Tyla,
tik tada ir sužinosiu,
dėl ko gyvenau,
kam Gyvybės medį
sapne sodinau...

IRENA ŽURUMSKIENĖ

LIKO IŠ ANKSČIAU

Branda

Pavasaris – jaunystė.
Gi vasara – branda,
Kuomet tikrai pražysti,
Rimtumo gaubiama.
Ruduo atslinks iš lėto
Su balzganom šalnom,
O mintys, posmuose sudėtos,
Ateinančiom kartom.
Žiema – graži senatvė,
Sidabras plaukuose.
Jau išbaigta pilnatvė
Tau veido vagose.

Lotoso žiedu pražydus

Atplasnės vėl pavasario vėjai
Su žibučių žiedais, žirginiais...
Vos sugroję simfoniją pienei,
Jie lakštingalai vietą užleis.

Subanguos javų jūra laukuose,
Į marias upės vandenį neš,
O mes prarasto žodžio ieškosim –
Jis nuneš į aistringas erdves...

Nors pabalo gyvenimo dienos
Nuo skubėjimo, metų kaitos,
Meilė, lotoso žiedu pražydus,
Mūsų židinį nuolat globos.

Nostalgija

Sudie, mano mylimas sode.
Sudie, ir raiboji gegute.
Jūs žinot, ko verkia širdelė, –
Atgal laikas suktis negali...

Nelanko manęs rytas rasotas
Ir saulės pirmi spinduliai,
Dangus, debesų išvagotas,
Ir vakaro tylūs aidai.

Ir žemuogės, braškės sunokę,
Ramunių baltieji žiedai,
Lakštingalų trelės ir juokas,
Armonikos tylūs aidai.

Per greit nuvingiavo šis kelias,
Dešimtmetis virto diena.
Tave aš, o mylimas sode,
Visuomet minėsiu daina.

JANINA ULINSKIENĖ (SMILTĖ)

Kaunas



LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJOS KLUBŲ IR BENDRIJŲ ADRESAI

LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA

Taikos al. 11, LT-35148 Panevėžys
El. p. artritas.laa@gmail.com; www.arthritis.lt
Prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė
Mob. +370 675 28089
Medicinos vadovė Rūta Baliūnaitė
Mob. +370 687 46279
Viceprezidentas Kristijonas Mazūras
EULAR/PARE vykdomojo komiteto narys
Mob. +370 686 78787, el. p. kristijonas@eln.lt
Buhalterė Laimutė Mituzienė
Mob. +370 687 81386

„ARTRITO“ BENDRIJA

Vrublevskio g. 4-3, LT-01143 Vilnius
El. p. vilniaus.artrito.bendrija@gmail.com
El. p. karosiene123@gmail.com
Pirmininkė Marija Karosienė
Mob. +370 614 85376
Medicinos vadovė Dalia Miltinienė
Mob. +370 688 90783

KAUNO ŽMONIŲ, SERGANČIŲ ARTRITU, BENDRIJA

Pietų g. 3-28, LT-51311 Kaunas
El. p. irenazurum@gmail.com
Pirmininkė Aldona Palionienė
Tel. (+370 37) 335 194, mob. +370 622 83649
Medicinos vadovė Loreta Adomaitienė
Mob. +370 614 31330

AUKŠTAITIJOS REGIONO ASOCIACIJA „ARTRITAS“

Taikos al. 11, LT-35148 Panevėžys
El. p. a.r.a.artritas@gmail.com
Direktorė Danutė Elžbieta Žagūnienė
Mob. +370 684 06281

TAURAGĖS SERGANČIŲ SĄNARIŲ LIGOMIS BENDRIJA „ŽINGSNIS“

Donelaičio g. 21, LT-72263 Tauragė
Pirmininkė Zosė Širvaitienė
Mob. +370 612 41953
El. p. zose1955@gmail.com

BIRŽŲ „ARTRITO“ KLUBAS

Vytauto g. 59, LT-41144 Biržai
El. p. vidgdv@gmail.com
Pirmininkė Vida Gedvilienė
Mob. +370 633 10082
Medicinos vadovė Edita Braždžiuvienė
Tel. (+370 450) 34 234,
mob. +370 687 57696

ALYTAUS „ARTRITO“ DRAUGIJA

Jaunimo g. 3, LT-45306 Alytus
Pirmininkė Jūratė Kamičaitienė
Mob. +370 633 07171
El. p. artritas@gmail.com
Medicinos vadovė Laima Lenkienė

ROKIŠKIO RAJONO KLUBAS „ARTRITAS“

Kauno g. 31A, LT-42116 Rokiškis
Pirmininkė Albina Bražiūnienė
Mob. +370 606 76259
El. p. rokiskisartritas@gmail.com
El. p. braziuniene.albina@gmail.com
Medicinos vadovas Rimantas Kazlauskas
Tel.: (+370 458) 55 112,
(+370 458) 55 093



Redakcija: Danutė Elžbieta Žagūnienė, Rūta Baliūnaitė, dr. Rūta Sargautytė, Aldona Paliomienė, Vida Gedvilienė, Jūratė Kamičaitienė, Zita Laimė Kalvėnienė, Zosė Širvaitienė, Albina Juozapavičienė, Albina Bražiūnienė, Marija Karosienė, Birutė Vilutienė.

Redakcijos adresas: Lietuvos artrito asociacija, Taikos al. 11, LT-35148, Panevėžys, mob. +370 675 28089.
El. paštas artritas.laa@gmail.com • www.arthritis.lt

Ofsetinė spauda, tiražas 1000 egz. ISSN 2029-6215. Spausdino UAB „VIP Spauda“, Panerių g. 34, Vilnius, tel. (+370 5) 233 0032, el. paštas nijole@vipspauda.lt