



ISSN 2029-6215

artritas

LIETUVOS
ARTRITO
ASOCIACIJA

2023 m. III ketv.
Nr. 3(51)

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



9772029621009

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



KVIEČIAME

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



Mielieji,

Sveikinu visus Pasaulinės artrito dienos
ir Lietuvos artrito asociacijos
25-erių metų proga.

... Ruduo išmargina lapus spindinčiu auksu ir lyg dailininkas dovanoja puokštę spalvų.

Džiaugiuosi jumis visais, kad esate, dalijatės patarimais ir pamokymais, nestokojate šviesių minčių ir gražių idėjų. Jūsų sukaupta gyvenimo išmintis – neįkainojama. Būkite sveiki, mylimi ir laimingi.

Lietuvos artrito asociacijos prezidentė



Bendraujame su Raudonojo Kryžiaus (Red Cross) draugija

Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos atstovai gegužės mėnesį dalyvavo Pasaulio Raudonojo Kryžiaus (Red Cross) jubiliejinėje 160 metų minėjimo šventėje. Lietuvoje Red Cross veikia jau 104 metus – čia Raudonojo Kryžiaus, kaip humanitarinės organizacijos, gimimu laikomi 1863 m. Patvirtintas ir skiriamasis ženklas – emblema: raudonas kryžius baltame fone.



Laukiame sugrįžtančio ekipažo. Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos ir Kauno m. policijos ryšių su visuomene atstovai.

Raudonojo Kryžiaus idėja, ko gero, gimė 1859 m. jaunam šveicarui Henry Dunant, keliaujančiam darbo reikalais po Europą. Tąkart jam teko gyvai stebėti Solferino (Italija) mūšio padarinius.

Vyrą sukrėtė mūšio lauko vaizdai: daugiau nei 40 tūkst. mirusiųjų, daugybė sužeistų, sumuštų, kenčiančių. Sutelkęs miestelio bendruomenę, H. Dunant tris paras be poilsio teikė pagalbą aukoms, išgyvenusioms mūšio lauke: tvarstė, teikė kitokią medicininę pagalbą, maitino. Po šio lemtingo įvykio grįžus namo, H. Dunant nedavė ramybės matyti vaizdai ir išgyventi jausmai. Ramybės nedavė ir mintys apie pagalbos bendruomenių steigimą kiekvienoje šalyje, visame pasaulyje. Tokios bendruomenės, H. Dunant nuomone, galėtų padėti karo ar kitų nelaimių aukoms. Penki garbūs Ženevos gyventojai (tarp jų ir H. Dunant) įsteigė komitetą, kuris vėliau buvo pavadintas Tarptautiniu Raudonojo Kryžiaus komitetu. O dar po ketverių metų tapo tarptautine humanitarine organizacija.

Minint šios draugijos jubiliejų, ta proga gegužės 8 d. 10 val. nuo Vilniaus Katedros aikštės pajudėjo Lie-

tuvos Raudonojo Kryžiaus draugijos ekipažas su savanoriais, kurio tikslas – aplankyti visas 60 savivaldybių Lietuvoje, o gyventojus supažindinti su savanoriška labai plačia veikla ir tikslais.

Ekipažą gegužės 19 d. iškilmingai sutikome Kaune. Sutikime dalyvavo Lietuvos Raudonojo Kryžiaus draugijos vadovė Kristina Meidė, Raudonojo Kryžiaus draugijos Kauno skyriaus vadovė Toma Čekanskaitė, Kauno apskrities policijos, Šaulių sąjungos atstovai, mes, Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos atstovai, ir Red Cross savanoriai. Sveikinimo kalboje buvo pažymėta, kad Raudonojo Kryžiaus savanoriai, policija, šauliai ir ugniagesiai gelbėtojai visada pirmieji skuba į pagalbą žmonėms, dažnai net rizikuodami savo saugumu ir gyvybe.

IRENA ŽURUMSKIENĖ

*Lietuvos nepriklausomųjų
rašytojų sąjungos garbės narė,
KŽSAB garbės narė*

Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos 22-ejų metų veiklos apžvalga (2001–2023 m.)

„Tesilieja iš visų širdžių Gerumas, Atjauta, noras padėti, tikėjimas Gėrio pergale – tesuvienija Tai mus prasingiems darbams.“

Šios Konferencijos globėjas yra Lietuvos Respublikos Seimo Ekonomikos komisijos pirmininkas Kazys Starkevičius.

Ne visada jauti, kokia brangi yra minutė... Ne visada suvoki, kokia gelmė yra Žmogus. Ir tik širdimi gali išgirsti, kas gi tai yra – GYVENIMAS. O jis toks nepastovus. Žinai tik tiek, kad vieną jį turi. Tačiau išlieka Nerimas ir Skausmas dėl ateities. Šiandien dar einu... O rytoj? O kaip pavyks operacija? Ar padės? O GAL?..

Mes einame. Domimės pasauliu. Bendraujame. Dalyvaujame visuomeniniame gyvenime. Kai esame kartu, paliesti ligos jaučiamės nevieniši. Savo veikla, bendravimu parodome, kad džiaugiamės gyvenimu, kiekviena diena, padėdami artimui. Dalinamės stiprybe, tikėjimu įveikti skausmą.

Prieš 22-ejus metus, 2001 metais, mes, sergantys reumatinėmis sąnarių ligomis, susibūrėme į didelį kolektyvą – Kauno žmonių, sergančių artritu, bendriją (KŽSAB). Mūsų veiklos kryptys:

Medicininis profilaktinis švietimas. KŽSAB buvo surengta konferencija, kurioje dalyvavo svečias iš Jungtinių Amerikos Valstijų – reumatologas profesorius Muchammedas Asimas Khanas. Jis perteikė dalyviams savo praktines žinias reumatologijos srityje ir paliko mūsų Svečių knygoje savo įrašą.

Keturi KŽSAB nariai dalyvavome Vilniuje vykusiame Savivaldos programos seminare „Kaip padėti sau“. Seminarą „Į pagalbą sergantiems artritu ir fibromialgija“ vedė instruktoriai iš Škotijos Stanfordo universiteto Medicinos fakulteto Lydee Kalman ir Janas Dalingas. Išklaušę gavome savanorio instruktoriaus pažymėjimus ir knygą „Vadovo knyga“. Šia tema apmokėme daugiau kaip 100 KŽSAB narių. Beje, Janas Dalingas yra ne kartą atvykęs konsultuoti ir į KŽSAB.

Dalyvavome Vilniuje vykdomo projekto programoje „Sąnarių gydymas ir profilaktika“. Pranešimus skaitė lektoriai iš Briuselio. KŽSAB nariai taip pat dalyvavo paskaitose ir seminaruose medicinos tema, kuriuos organizavo UAB „Pirmas žingsnis“ vadovas Algimantas Astrauskas.

KŽSAB narių susirinkimuose paskaitas skaito gydytojai, profesoriai, docentai. O lektoriai bendrijos narius konsultuoja artrito ir sąnarių ligų tema, atsako į jų klausimus, pataria.

Siekiame, kad KŽSAB nariai gautų žinių apie savo ligą, išmokyti ją kontroliuoti, žinotų sveikos gyvensenos pagrindus ir jais vadovautųsi. Žmogus, gerai informuotas apie jo ligą, gali pagerinti savo gyvenimo kokybę, išlaikyti fizinį aktyvumą ir gyventi visavertį gyvenimą.

Vykdomė socialinės rūpybos programos, atsižvelgdami į bendrijos narių poreikius. Kviečiame atstovus iš Kauno teritorinės Ligonų kasos. Jie atsako į pateiktus klausimus, supažindina su pakeitimais ir naujovėmis šioje srityje.

Plėtojame reabilitacines veiklas. Pasirašėme bendradarbiavimo sutartį su Medicinos kolegija. Šios kolegijos dėstytojai su studentais du kartus per savaitę veda profilaktines mankštas. Apmoko savimasažo būdų. Bendrijos nariams organizuoja Sveikatos dienas, kurių metu atlieka dinamometrijos patikrinimus ir kitus tyrimus. Dalyvaujame Lietuvos artrito asociacijos Sveikatingumo stovykloje.

Vykdomė kultūrinę veiklą. Lietuvoje viešėjo Nderlandų mokslininkai, kurie sukūrė programą parodyti, kaip muzika ir kiti menai padeda žmonėms, turintiems sveikatos problemų. Jie pravedė KŽSAB nariams praktinį užsiėmimą „Muzikos terapija“.

Vykstame į edukacines pažintines ir kultūrinės išvykas. Lankome teatrus, koncertus. Mūsų vokalinis ansamblis „Viltis“ koncertuoja Kauno miesto dienose, kitų miestų renginiuose, slaugos namuose, Lietuvos artrito klubuose, bendrijose ir kitose asociacijose bei sąjungose.

Kadangi KŽSAB priklauso Lietuvos artrito asociacijai, kuriai ilgus metus vadovavo prezidentė Onutė Telyčėnienė, leiskite neakivaizdžiai padėkoti Jai už vykdytą veiklą, organizuotus kursus ir paskaitas svarbiomis veiklos temomis, už nuoširdų tiesioginį bendravimą su

visais asociacijos klubų ir bendrijų vadovais, už organizuotą stovyklą ir jose įgytas žinias bei sveikatinimo procedūras, už rengtas Pasaulio artrito dienas paminėti įdomias paskaitas ir bendravimą.

Dabar turime naujai išrinktą Lietuvos artrito asociacijos prezidentę panevėžietę Danutę Elžbietą Žagūnienę. Džiaugiamės jos nuoširdžia ir kūrybiška veikla, organizuojant konferencijas, reabilitacines sveikatinimo stovyklas Šventojoje.

Prezidentė ieško naujų veiklos būdų, tokių kaip „Draugystės žiedas“, Pasaulinės artrito dienos minėjimas ir kita. Gerb. D. E. Žagūnienė turi nemažai įdomių ir asociacijos narių sveikatinimui reikiamų sumanymų. Tad linkime Prezidentei sveikatos ir geriausios kloties gyvenime.

KŽSAB pirmininkė
ALDONA JOANA PALIONIENĖ

Red Cross veiklai paskyriau 46 metus

Tarptautinis Raudonojo Kryžiaus (Red Cross) judėjimas yra humaniškiausia veikla visame pasaulyje. Jis teikia pagalbą kiekvienai šaliai, kiekvienam žmogui, nepaisydamas jo tikėjimo, tautybės, socialinės padėties ar kilmės.

„Didžiausią reikšmę gyvenime turi tai, ką padarėme dėl kitų.“

Zigas Ziglaras

Esu laiminga, kad savo gyvenimą susiejau su šia tarptautine draugija, kurios tikslas – kovoti su ligomis, rengti slaugytojus, organizuoti donorus, gyventojus mokyti sanitarijos ir higienos pradmenų, per karą padėti sergantiems ir sužeistiems kariams, padėti žmonėms, nukentėjusiems nuo stichinių nelaimių (potvynių, žemės drebėjimų), teikti pagalbą senyviems ir neįgaliems asmenims. Red Cross vienija apie 97 mln.

savanorių, narių ir tarnautojų visame pasaulyje.

Baigusi medicinos mokslus, aktyviai įsitraukiau į Kauno miesto Raudonojo Kryžiaus draugijos komiteto veiklą. Organizuodavau donoro dienas. Pati buvau donorė, nemokamai daviau kraujo 25 kartus po 250 g. Apmokydavau darbuotojus teikti pirmąją pagalbą radioaktyviuose, cheminiuose, bakteriniuose židiniuose. Su kitais komiteto nariais organizuodavome Kauno miesto ir rajono sanitarinių draugovių varžybas. Esu laiminga, nes mano grupė varžybose visada užimdavo prizines vietas. Sėkmingai dalyvaudavome respublikinėse varžybose.

Lietuvos Red Cross ir Norvegijos Rode Kors Anykščiuose ir Kaune organizavo Pirmosios pagalbos 10-ties dienų instruktorių kursus. Už gerai įsivaintas žinias buvau apdovanota diplomu. Džiaugiuosi, kad ir dabar esu pakviesta, kaip Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos pirmininkė, bendradarbiauti su Red Cross Kauno skyriaus draugija.

ALDONA PALIONIENĖ,
*Kauno žmonių, sergančių artritu,
bendrijos pirmininkė
Kauno burmistro J. Vileišio sidabro
medalio nominantė*



A. Palionienė pasveikino Lietuvos Raudonojo Kryžiaus draugijos ir skyriaus vadoves K. Meidę (dešinėje) ir T. Čekanskaitę su švente.

Panevėžio ligoninėje – nauja Infekcinių ligų klinika ir dviejų skyrių rekonstrukcija

2023 m. rugsėjo 12 d.

Iki 2025 m. Respublikinėje Panevėžio ligoninėje bus įkurta nauja Infekcinių ligų klinika, rekonstruoti Priėmimo–skubiosios pagalbos bei Reanimacijos ir intensyviosios terapijos skyriai. Įgyvendinti pokyčiai leis gydymo įstaigoje atnaujinti medicininę įrangą, užtikrinti paslaugų teikimą didesniems pacientų srautams.



Respublikinės Panevėžio ligoninės direktoriaus pavaduotojas medicinai
M. Vaitkus. A. Švelnos nuotr.

„Pandemijos metu pamatėme, kad kova su ypač pavojinga infekcija apsunkino sveikatos sektoriaus darbą. Tikimės, kad Panevėžio ligoninės infekcinių ligų klinikos modernizacija reikšmingai prisidės prie to, kad panašios situacijos išvengtume ateityje“, – sakė Sveikatos apsaugos ministerijos (SAM) Specializuotos sveikatos priežiūros skyriaus patarėja Alvyda Naujokaitė. Anot jos, infekcinių ligų gydymo įstaigų modernizavimas ir gydymo efektyvumo didinimas – tikslai, kuriais SAM siekia užtikrinti geresnį ligų valdymą ir kontrolę.



Infekcinių ligų klinikoje – daugiau diagnostikos ir gydymo galimybių

Respublikinės Panevėžio ligoninės teritorijoje bus statoma nauja Infekcinių ligų klinika, kurioje bus gydomi tik infekcinėmis ligomis sergantys pacientai. „Jame turėsime naują įrangą, kokybišką ventiliacinę sistemą, daugiau diagnostikos ir gydymo galimybių“, – sako Respublikinės Panevėžio ligoninės direktoriaus pavaduotojas medicinai Mindaugas Vaitkus.

Keturių aukštų Infekcinių ligų klinikoje, kurios plotas sieks daugiau nei 7000 kv. m, bus įrengti atskiri infekcinių ligų skyriai suaugusiesiems ir vaikams, Tuberkuliozės skyrius ir Priėmimo–skubiosios pagalbos skyrius infekcinėmis ligomis sergantiems pacientams. Klinikoje taip pat veiks Reanimacijos ir intensyviosios terapijos skyrius sergantiesiems infekcinėmis ligomis.

„Dažnai infekcine liga serga žmonės su sunkiomis gretutinėmis ligomis. Kartais infekcinė liga komplikuojasi ir pacientui reikia intensyvios priežiūros. Atskiras Reanimacijos ir intensyviosios terapijos skyrius tik infekcinėmis ligomis sergantiems pacientams – didelis žingsnis į priekį, siekiant užtikrinti dar kokybiškesnę ir saugesnę diagnostiką bei gydymą, išvengti paciento pervežimų iš vieno pastato į kitą“, – tikina M. Vaitkus.

Rekonstruojami skyriai leis paslaugas teikti didesniems pacientų srautams

Respublikinės Panevėžio ligoninės direktoriaus pavaduotojo medicinai teigimu, artimiausiu metu prasidės ir Priėmimo–skubiosios pagalbos skyriaus bei Reanimacijos ir intensyviosios terapijos skyriaus rekonstrukcijos darbai: „Stebime pacientų srautus ir matome, kad dabartinis Priėmimo–skubiosios pagalbos skyrius yra per mažas. Rekonstrukcijos metu statysime



Respublikinės Panevėžio ligoninės nuotraukos ir vizualizacijos

priestatą, kurio pirmame aukšte prasiplės Priėmimo–skubiosios pagalbos skyrius. Didesnės patalpos leis užtikrinti kokybišką skubios pagalbos teikimą didesniems pacientų srautams.“

Daugiau nei 1000 kv. m ploto priestatas taip pat leis išsiplėsti ir antrajame aukšte esančiam Reanimacijos ir intensyviosios terapijos skyriui. Tai leis ne tik užtikrinti intensyviosios terapijos lovoms reikiamą plotą pagal naujausius reikalavimus, bet ir padidinti jų skaičių skyriuje. „Įgyvendinę rekonstrukciją, skyriuje galėsime užtikrinti 28 lovoms reikalaujamą skirti plotą“, – teigia M. Vaitkus.

Projektas, kurio vertė – beveik 34 mln. eurų, finansuojamas pagal Europos Sąjungos Ekonomikos gaivinimo ir atsparumo didinimo priemonę „Naujos kartos Lietuva“. Naujai įrangai įsigyti lėšų iš savo biudžeto planuoja skirti ir Respublikinė Panevėžio ligoninė.

SAM KOMUNIKACIJOS SKYRIUS

Atnaujinama išankstinė pacientų registracijos sistema leis patogiau planuoti vizitą pas gydytoją

2023 m. rugsėjo 22 d.

Greita ir patogi pacientų registracija pas gydytojus išlieka prioritetine Sveikatos apsaugos ministerijos (SAM) sritimi. Siekiant užtikrinti savalaikes sveikatos priežiūros paslaugas ir jų prieinamumą kiekvienam gyventojui, toliau tobulinama internetinė išankstinės pacientų registracijos informacinė sistema (IPR IS). 2024 m. pradžioje pradės veikti didžioji dalis naujų platformos funkcijų, kurios suteiks daugiau galimybių pacientams valdyti registraciją pas šeimos gydytojus ir gydytojus specialistus.

Pernai fiksuotas rekordinis 3,6 mln. registracijų skaičius naudojantis internetinės registracijos platforma patvirtina, kad šiuolaikiniai technologiniai sprendimai palengvina gydymo įstaigų darbą, atveriant konsultacijų laikus, o pacientams – paprasčiau joms užsiregistruoti. „Siekiamo, kad išankstinės pacientų registracijos sistemos patobulinimai prisidėtų prie optimalaus vizitų laikų panaudojimo, kad pacientams būtų sudaromos galimybės patekti pas specialistus kuo greičiau“, – teigė SAM Sveikatos sistemos informacinių išteklių vystymo skyriaus vedėja Vilma Telyčėnienė.

Naudos pacientams: paprastesnis vizito valdymas ir priminimų sistema

IPR internetinėje registracijos platformoje sukurti nauji įrankiai leis savarankiškai registruotis į eilę sveikatos priežiūros paslaugoms gauti, kai konsultacijai pas gydytoją norimu laiku nėra laisvų vietų. Taip pat platformos vartotojai galės gauti informaciją apie galimybę perkelti vizitą pas gydytoją į ankstesnį laiką. Jie apie tai bus informuojami el. paštu, SMS žinute ar pranešimu mobiliojoje aplikacijoje ir galės patogiai patvirtinti registraciją. Dėl pasikeitusių aplinkybių negalintys atvykti suplanuotam vizitui pas gydytoją, galės jį vos keletu paspaudimų atšaukti. Tai padės efektyviau perplanuoti kitų eilėje laukiančių pacientų apsilankymą gydymo įstaigoje.

Užtikrinant sklandų paciento ištyrimą, registracijos puslapyje bus pateikiami priminimai, kurie leis tinkamai pasiruošti gydytojo konsultacijai, pavyzdžiui, primins atlikti kraujo tyrimus, išgerti nustatytą kiekį vandens, nevalgyti prieš tyrimą ar nenaudoti tam tikrų preparatų. Ši informacija taip pat bus atsiunčiama kartu su bendru pranešimu apie sėkmingą registraciją vizitui pas gydytoją.

Priminimų sistema stiprins ir grįžtamojo ryšio kultūrą sveikatos priežiūros sistemoje. Stengiantis analizuoti paciento patirtį, el. paštu bus skatinama užpildyti specialią anketą ir įvertinti suteiktos sveikatos priežiūros paslaugos kokybę.

IPR IS taps patogesnė naudotis išmaniuoju telefonu. Tikimasi, kad sukurta mobilioji aplikacija leis operatyviai ir paprastai planuoti vizitus pas gydytoją, padidins IPR sistemos patrauklumą ir paskatins ją naudotis dar didesnę dalį pacientų.

IPR sistema palengvina ir sveikatos priežiūros centro darbą

Raseinių pirminio sveikatos priežiūros centro (PSPC) direktorius Paulius Aukštikalnis teigė, kad dėl sukurtos integracijos tarp Elektroninės sveikatos istorijos sistemos ir IPR programų tiek pacientų išankstinė registracija internetu, tiek registracija telefonu vykdoma sklandžiai. „Operatyviai atšaukiami besidubliuojantys vizitai pas gydytojus, todėl IPR rodiklis, kuris rodo santykį tarp IPR registruotų ir atliktų paslaugų, mūsų įstaigoje labai geras“, – sakė jis. Remiantis Oficialiosios statistikos portalo pateikiamais duomenimis, per pastaruosius tris mėnesius Raseinių PSPC įvyko per 16 tūkst. vizitų pas gydytoją ir net 99,2 proc. jų buvo užregistruota per IPR.

Pašnekovo teigimu, viena iš pagrindinių IPR sistemos naudų gydymo įstaigos darbuotojams – galimybė lengviau kontroliuoti išankstinės registracijos pas gydytoją procesus, sklandžiai juos vykdyti. Taip pat šios sistemos leidžia lengviau registruotis antrinio lygio paslaugoms, kurioms reikia e. siuntimo, todėl tai dar labiau supaprastina PSPC bendradarbiavimą su Raseinių ligonine.

„Pacientai mato, koks yra realus gydytojų užimtumas, ir gali lengviau rinktis jiems patogesnę dieną bei laiką vizitui pas mūsų įstaigos gydytoją. Sistema leidžia paprasčiau atšaukti apsilankymą, stebėti visų savo planuojamų ir įvykusių apsilankymų istoriją. Taip pat primena pacientui apie artėjantį vizitą pas gydytoją, todėl jau retas kuris pamiršta atvykti jam paskirtu laiku, o tai mažina „tuščių vizitų“ skaičių“, – pažymėjo P. Aukštikalnis.

SAM KOMUNIKACIJOS SKYRIUS

Nuo spalio 5 d. – galimybė pasiskiepyti nuo gripo ir COVID-19 vieno vizito metu

2023 m. rugsėjo 25 d.

Prasidedant šaltajam sezonui, Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) primena – savo imunitetu turime pasirūpinti kiekvienas, tad nuo spalio 5 d. visose gydymo įstaigose bus galima pasiskiepyti nuo labiausiai plintančių infekcinių susirgimų – gripo ir koronaviruso vieno vizito metu. Skiepijimas gripo ir atnaujintomis COVID-19 vakcinomis labiausiai rekomenduojamas rizikos grupėse esantiems asmenims – jie abiem vakcinomis bus skiepijami nemokamai.

„Šį sezoną pasitinkame pasiruošę – abi vakcinos jau yra Lietuvoje ir iki spalio 5 d. jas turės visos vakcinas užsakiusios gydymo įstaigos. Tikimės, kad galimybė vienu metu pasiskiepyti nuo COVID-19 ir gripo padidins vakcinacijos apimtį, o gyventojams bus gerokai patogiau planuoti vizitus į gydymo įstaigas. Galimybė nemokamai pasiskiepyti abiem vakcinomis sudaroma rizikos grupėms priklausantiems asmenims, kuriuos raginu suplanuoti vizitus vakcinacijai ir taip apsaugoti save bei artimuosius“, – teigia SAM kanclerė Jurgita Grebenkoviėnė.

Nacionalinis visuomenės sveikatos centras (NVSC) nuolat stebi bendrą sergamumą gripu, COVID-19 liga ir kitomis ūminėmis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis (ŪVKTI) dinamiką. Jau keletą savaičių stebima sergamumo augimo tendencija. Europos ligų prevencijos ir kontrolės centras praneša, kad Europoje nežymiai auga tiek gripo, tiek COVID-19 ligos atvejų, tačiau nerimą keliančių ženklių (sunkesnių ligos atvejų, hospitalizacijos ir mirties atvejų didėjimo) kol kas nėra.

„Žinant, kad nuo virusinių infekcijų galima apsisaugoti skiepijantis nuo gripo ir COVID-19 ligos pandemiją sukėlusio viruso, ypač rekomenduojame pasiskiepyti rizikos grupių asmenims. Asmenims, nepriklausantiems rizikos grupėms, taip pat sudarytos galimybės pasiskiepyti abiem vakcinomis vieno vizito metu. Kaip ir kiekvieną šaltąjį metų sezoną gyventojams rekomenduojamos kompleksinės nefarmacinės priemonės, t. y. atstumų laikymasis, kaukių dėvėjimas, rankų higiena, patalpų vėdinimas“, – sako NVSC Užkrečiamųjų ligų valdymo skyriaus vyriausioji specialistė Daiva Razmuvienė.

Rudens orai sudaro palankią terpę viršutinių kvėpavimo takų infekcijų plitimui, todėl SAM atkreipia dėmesį, kad labiausiai pasiskiepyti abiem – gripo ir COVID-19 – vakcinomis rekomenduojama rizikos grupėms priklausantiems asmenims:

- 65 metų amžiaus ir vyresniems žmonėms;
- sergantiems lėtinėmis ligomis (taip pat ir vaikams);
- socialinės globos ir slaugos įstaigų gyventojams (taip pat ir vaikų globos įstaigose);

- sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojams;
- nėščiosioms (bet kuriuo nėštumo laikotarpiu).

Norint pasiskiepyti abiem vakcinomis, rekomenduojama kreiptis į gydymo įstaigą, prie kurios asmuo yra prisirašęs. COVID-19 vakcinomis gyventojai ir toliau galės skiepytis bet kurioje gydymo įstaigoje ir vaistinėse. Gripo vakcinos rizikos grupėms priklausantiems asmenims valstybės lėšomis kompensuojamos toje gydymo įstaigoje, kurioje asmuo yra registruotas. Savo lėšomis gripo vakcina galima pasiskiepyti bet kurioje gydymo įstaigoje ar vaistinėje.

Skiepijimas daugiau nei viena vakcina vieno apsilankymo metu yra įprasta medicininė praktika – tai greita, patogus, rekomenduojama specialistų.

„Neseniai Europos vaistų agentūroje buvo užregistruota adaptuota vakcina „Comirnaty XBB.1.5“, skirta apsaugai nuo dabar cirkuliuojančių SARS-CoV-2 variantų. Ji jau pristatyta į Lietuvą ir galės būti naudojama tiek suaugusiųjų, tiek vaikų skiepijimui. Tai vienvalentė vakcina, sukurta pagal tą pačią RNR technologiją, kaip ir ankstesnės „Comirnaty“ vakcinos“, – teigia Vilniaus universiteto Gyvybės mokslų centro profesorė Aurelija Žvirblienė.

Vadovaujantis Europos ligų prevencijos ir kontrolės centro bei Lietuvos ekspertų rekomendacijomis, atnaujinta COVID-19 vakcina gali pasiskiepyti visi 5 m. amžiaus ir vyresni asmenys (žr. priedus). 6 mėn.–4 m. amžiaus vaikams suteikiama galimybė pasiskiepyti originalia COVID-19 vakcina. Gripo skiepai apsaugo nuo ligos vidutiniškai 12 mėn. Jau po 6 mėn. nuo skiepo antikūnų organizme sumažėja dvigubai. Kasmet yra pagaminama nauja vakcina, kuri geriau atitinka cirkuliuojančius gripo virusų tipus.

Daugiau informacijos apie skiepijimą [KoronaStop.lt](https://koronastop.lt) ir NVSC internetinėje svetainėje.

SAM KOMUNIKACIJOS SKYRIUS

PRIEŠ ŠALTAJĄ SEZONĄ SAVO IMUNITETU TURIME PASIRŪPINTI KIEKVIENAS!

SKIEPAI

Nuo gripo ir COVID-19

KADA? KAM? KOKIU INTERVALU?

Vieno vizito metu galima iš karto pasiskiepyti ir nuo COVID-19, ir nuo gripo.

Dėl vakcinų gyventojams rekomenduojama kreiptis į gydymo įstaigą, prie kurios yra prisirašę.

NUO GRIPŲ



» Kada?

Prieš gripo sezoną, kuris įprastai prasideda spalio mėnesį, baigiasi – kitų metų gegužę.

» Vakcina: Inluvac Tetra

» Kas gali pasiskiepyti nemokamai?

Rizikos grupėms priklausantys asmenys.



NUO COVID-19

» Kada?

Artimiausiu įmanomu metu.

» Vakcina: Comirnaty (XBB.1.5)

» Kas gali pasiskiepyti?

Pagal pirminę schemą – visi 6 mėn. ir vyresni Lietuvos gyventojai.

Atnaujintos COVID-19 vakcinės doze – skiepytis gali visi 5 m. amžiaus ir vyresni asmenys.

Ypač rekomenduojama skiepytis rizikos grupėms priklausantiems

» asmenims.

RIZIKOS GRUPĖMS PRIKLAUSANTYS ASMENYS:

- » 65 metų amžiaus ir vyresni žmonės;
- » sergantieji lėtinėmis ligomis;
- » socialinės globos ir slaugos įstaigų gyventojai;
- » sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojai;
- » nėščiosios;

PRIEŠ ŠALTAJĄ SEZONĄ SAVO IMUNITETU TURIME PASIRŪPINTI KIEKVIENAS!

SKIEPAI :::: Koronavirusas

KADA? KAM? KOKIU INTERVALU?

! NEPASISKIEPIJUSIEMS NUO COVID-19

NEPERSIRGUSIEMS COVID-19 LIGA ASMENIMS

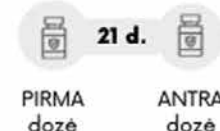
6 mėnesių–4 metų
amžiaus vaikai



5-11 m. amžiaus vaikai



12 m. amžiaus ir vyresni
asmenys



! PERSIRGUSIEMS COVID-19 LIGA ASMENIMS

COVID-19 liga persirgę[®] asmenys

vertinami kaip skiepyti pagal pilną schemą, kai yra paskiepyti bent viena COVID-19 vakcinos doze. Atskirais atvejais gali būti skiepijami dviem dozėmis (reikalingas gydytojo įvertinimas).

● Tai turi įrodyti teigiamas SARS-CoV-2 PGR tyrimo arba greitojo SARS-CoV-2 antigeno testo rezultatas



! PASISKIEPIJUSIEMS NUO COVID-19 ASMENIMS (NESVARBU KELIOMIS DOZĖMIS)

SKIEPIJIMAS PAPILDOMA COVID-19 VAKCINOS DOZE



Skiepytis gali visi 5 m.
amžiaus
ir vyresni asmenys

Skiepijimas papildoma COVID-19 vakcinos doze
labiausiai rekomenduojamas šioms rizikos grupėms:

- 65 m. amžiaus ir vyresni asmenys
- nėščiosios (bet kuriuo nėštumo laikotarpiu)
- sergantieji lėtinėmis ligomis
- socialinės globos ir slaugos įstaigų gyventojai
- sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojai

Sveikatingumo stovykla „Gelbėkime savo sąnarius“

Į sveikatingumo stovyklą „Gelbėkime savo sąnarius“, kuri vyko nuo rugpjūčio 25 d. iki rugsėjo 1 d. Šventojoje, atvyko 32 nariai iš 7 klubų, kurie serga sąnarių ligomis ir turi atramos judėjimo negalią. Taip pat buvo ir tokių, kurie atvyko savo lėšomis: iš Tauragės – 11, iš Rokiškio – 18. Gyvenome poilsio namuose „Undinė“, pušyne, netoli Baltijos jūros.

Savaitės sveikatingumo stovyklos atidarymas prasi-dėjo Lietuvos artrito asociacijos (LAA) vėliavos pakėli-mu ir LAA himnu. Visus stovyklautojus nuoširdžiai pa-sveikino LAA prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė. Ji palinkėjo sveikatos, geros nuotaikos ir draugiško ben-dravimo. Po to Alytaus, Biržų, Kauno, Panevėžio, Ro-kiškio, Tauragės ir Vilniaus organizacijų pirmininkai pa-sveikino vieni kitus, papasakojo apie savo organizacijos veiklą ir pasikeitė dovanėlėmis. Atidarymo šventę už-baigė atstovai iš Rokiškio, kurie suvaidino Marijos Ba-rauskienės humoreską „Klasikinis šokis ant ežero“. Pa-grindinius vaidmenis atliko Albina Bražiūnienė, Juozas Vigelis ir Nijolė Dranevičienė.

Išaušus rytui, maudynių mėgėjai skubėjo prie jūros, lepinosi šiltu jūros vandeniu. Nuo 8 val. grupelės sto-vyklautojų vaikščiojo su šiaurietiškomis lazdomis. Eida-vome prie jūros pasigrožėti jos bangomis, pakvėpuo-ti gaivių rytmečio oru, pasisveikinti su saule. O jau 9 val. visi rinkomės į mankštą. Mankštas vedė Zita Lai-

mė Kalvėnienė. Gerai pramankštinę kiekvieną sąnarėlį ir pasikrovę geros nuotaikos bei energijos, skubėdavo-me prie jūros. Orai buvo permainingi: ir saulutė šildė, ir lietutis prausė.

Po vakarienės vyko kūrybinės popietės. Visus su-žavėjo Biesevičių šeimos iš Alytaus organizacijos atlie-kama programa. Ramutės Tamošaitytės-Biesevičienės nuoširdžiai atliekamos dainos, romansai, kuriems žo-džius parašė pati Ramutė, sulaukė audringų ovacijų.

Kauniečių popietės kūrybinėje programoje mus linksmino Aldonos Palionienės skaitomos istorijos medicinos tema. Savo kūrybos eiles skaitė Irena Žu-rumskienė ir Elena Marija Bučelienė.

Tauragės kūrybinėje popietėje liejosi dviejų bando-nininkų atliekamos melodijos. Prie jų prisijungė daini-ninkai, o žinomas dainas dainavo visi stovyklautojai, sukosi šokėjai. Tauragės kolektyvas su pirmininke Zose Širvaitiene priešakyje yra labai kūrybingas. Jie į stovyk-lą atvyko pasipuošę nauja apranga „Žingsnis“ ir išmokė



Bendroje nuotraukoje priekyje sėdi prezidentė. Laimutės Mituzienės nuotr.



Panevėžio kolektyvas su apdovanojimais.
Priekyje – prezidentė. L. Mituzienės nuotr.



„Vaikščiojančio futbolo“ akimirka. Z. L. Kalvėnienės nuotr.

mus žaisti „Vaikščiojantį futbolą“. Komandą sudaro trys žaidėjai ir vartininkas. Būtumėte matę, kaip azartiškai žaidė komandos, pritariant sirgalių palaikomiems šūksniams! Gainiojome kamuolį po šlapią veją, kur būta ir susidūrimų, ir griuvimų. Varžyboms puikiai teisėjavo Jonas Kulpavičius, o rezultatus fiksavo teisėjo padėjėja Zosė Širvaitienė. Varžybų „Vaikščiojantis futbolas“ nugalėjo tapo komanda iš Panevėžio.

Sporto varžybos mums jau tapo tradicija. Aktyviausiai varžėsi smiginio ir kimšto kamuolio metimo varžybų dalyviai. Smiginio varžyboms teisėjavo Albiņa Bražiūnienė, kuri labai atsakingai skaičiavo taškus

ir rinko laimėtoją. Šios rungties laimėtojais tapo Danguolė Aliukienė iš Panevėžio ir Vytautas Grinciūnas iš Rokiškio.

Ne mažesnis azartas virė ir kimšto kamuolio metimo varžybose, kurioms teisėjavo Zita Laimė Kalvėnienė. Siekiant išaiškinti nugalėtojus, dalyviams reikėjo tarpusavyje rungtis po keletą kartų. Nugalėjo Danguolė Aliukienė ir Henrikas Aliukas iš Panevėžio.

Šaškių varžybose, kurioms teisėjavo Zosė Širvaitienė, tarp moterų pirmą vietą laimėjo Danutė Lembutienė (Tauragė), o tarp vyrų – Jonas Kulpavičius (Tauragė).

Apdovanojimų vakare LAA prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė apdovanojo varžybų nugalėtojus taurėmis ir diplomais. Taip pat prezidentė įteikė diplomus ir padėkos raštus organizacijų pirmininkams, taip dėkodama už jų nuoširdų darbą, kūrybiškumą ir aktyvią veiklą.

Apdovanojimų ir atsisveikinimo vakaras paliko neišdildomą įspūdį. Visi, lyg viena šeima, susibūrė prie bendro vaišių stalo: vaišinomės, dainavome, bendravome. Atėjo ir atsisveikinimo vakaro pabaiga. Nuleista LAA vėliava, sugiedotas LAA himnas.

Nuoširdi, puiki atmosfera mus lydėjo visą stovyklavimo laiką, o malonias akimirkas primins nuotraukos.

Už stovykloje turiningai praleistą laiką ir gerus įspūdžius visi nuoširdžiai dėkojame prezidentei Danutei Elžbietai Žagūnienei.



Alytiškės R. Biesevičienės su dukra pasirodymas.
Z. L. Kalvėnienės nuotr.

ZITA LAIMĖ KALVĖNIENĖ
Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“
tarybos narė

Išsamiai apie diskus – stuburo amortizatorius

Diskai – tai struktūros, įsiterpusios tarp dviejų greta esančių stuburo slankstelių. Jie sudaryti iš fibrozinės struktūros žiedo ir centre esančio minkštinio branduolio. Disko viršų ir apačią dengia kremzlinės plokštelės.



Diskai atlieka stuburo amortizatorių vaidmenį. Juos dažniausiai pažeidžia degeneracinė liga, kurios priežastys iki šiol nėra aiškiai nustatytos. Degeneraciniams pakitimams atsirasti įtakos turi hormonų apykaitos sutrikimai, stuburo traumas, per didelis fizinis apkrovimas, raiščių, kurie supa stuburą iš visų pusių, silpnumas, diskų augimo ir vystymosi defektai, senatviniai pakitimai dėl kraujotakos pablogėjimo ir kt. Diskas netenka vandens, praranda elastingumą, fibrozinio audinio skaidulos įtrūksta, atsiranda plyšių, į kuriuos ima veržtis minkštinio branduolio masės. Diskas išsiplečia į šonus, taip susiaurindamas stuburo kanalą, spausdamas jame esančias nervų struktūras, ir pakeičia stuburo sąnarių apkrovą. Tai paskatina šių sąnarių susidėvėjimą, trikdo jų funkciją.

Disko masės dirgina raiščius, kas sukelia osteofitų (druskų sankaupų) formavimąsi. Progresuojant fibrozinio žiedo skaidulų pažeidimui, minkštinis branduolys gali išsiveržti į stuburo kanalą ir sukelti nervų šaknelių pažeidimą. Priklausomai nuo stuburo išvaržos dydžio ir stuburo kanalo susiaurėjimo laipsnio, pažeidžiama viena arba kelios nervų šaknelės. Dėl to tų šaknelių inervuojamose srityse pacientas ima jausti negalavimus – nuo nežymių tirpimų, paskaudėjimo iki labai stiprių skausmų, jutimų išnykimo ar net visiško atitinkamų raumenų paralyžiaus.

Kartais degeneravusio disko dalis atplyšta nuo disko ir įstringa stuburo kanale.

Pagrindinis disko išvaržos simptomas – skausmas. Skausmas gali būti silpnas, vidutinis ir didelis. Silpnas skausmas būna maudžiantis, atsiranda patiriant fizinį krūvį, atliekant staigius judesius. Vidutinis skausmas jaučiamas ir esant ramybės būsenos, tačiau tam tikroje kūno padėtyse sumažėja. Didelis skausmas būna nuolatinis, nemažėja net ramybėje, o judant tampa ypač stiprus.

Paprastai skauda juosmenį, skausmas plinta į vieną arba abi kojas. Klinika priklauso nuo išvaržos lokalizacijos ir nervų šaknelės pažeidimo.

Diagnozė nustatoma remiantis ligonio nusiskundimais, anamneze, ligonio apžiūros ir klinikinių tyrimų duomenimis. Pagrindiniai klinikiniai tyrimai atliekami naudojant rentgenografiją, kompiuterinę tomografiją, branduolinio magnetinio rezonanso tyrimą.

Priklausomai nuo išvaržos dydžio, jos lokalizacijos ir klinikinės išraiškos, skiriamas gydymas vaistais arba operacija. Esant ūmiai ir lėtinei stadijai, gydymas yra skirtingas. Kai stadija – ūmi, būtinas gulimas režimas, ligoniui skiriami analgetikai, uždegimą slopinantys nesteroidiniai preparatai ir kiti vaistai. Sumažėjus skausmui ar jam išnykus, ligonis gali pradėti vaikščioti. Labai svarbu kvalifikuotai parinkti fizioterapijos priemones, masažus. Jeigu, taikant gydymą vaistais, skausmas juosmenyje ir kojoje (arba kojose) neišnyksta, ligoniui būtina atlikti stuburo kompiuterinės tomografijos arba branduolinio magnetinio rezonanso tyrimą. Tada sprendžiama, ar reikia atlikti chirurginę operaciją – pašalinti disko išvaržą. Chirurginis gydymas yra būtinas, jeigu tarpslankstelinio disko išvarža užspaudžia šaknelių spinalinę arteriją, sutrinka nugaros smegenų kraujotaka, pažeidžiama kojų motorika, sutrikdoma dubens organų funkcija.

Po operacijos ligoniui tikslinga skirti reabilitacinį gydymą, rekomenduojama nešioti juosmens įtvarą, vengti staigių judesių ir sunkių fizinių krūvių.

**KLINIKOS GYD. V. BRUŽIENĖS
IR KOLEGŲ INFORMACIJA**

8 priežastys dažniau valgyti grybus

Grybai tinka ne tik mitybai pajvairinti, bet ir valgiaraščiui praturtinti unikaliais biologiškai aktyviais elementais. Seniai žinoma, kad grybuose gausu sveikatai naudingų maistingųjų medžiagų. Kad ir kokius juos pasirinksite – voveraites, paprastus ar dvisporius pievagrybius, kreivabudes, baravykus ar dantenius (šitake), visi jie bus turtingi ląstelienos, mineralų, vitaminų ir antioksidantų.

Vis dėlto mitybos specialistai išskiria aštuonias esmines priežastis, kodėl reikėtų kuo dažniau valgyti grybus.

Gera nuotaika ir stiprūs kaulai

Grybuose yra daug vitamino D, teigiamai veikiančio emocinę būklę ir palaikančio kaulų sveikatą.

Daugiau energijos

B grupės vitaminai mums būtini energijos pusiausvyrai organizme palaikyti. O baravykai ir kreivabudės turi nemažai vitaminų B2 ir B3.

Dar grybai yra turtingi vario, taip pat svarbaus palaikant organizmo jėgas ir aktyvumą.

Sveikesnė šlapimo pūslė

Gerai žinoma, kad valgomieji danteniai yra labai naudingi šlapimo pūslei. Netgi mažina grėsmę susirgti jos vėžiu.

Nauda imunitetui

Kai kurių tyrimų duomenimis, baravykai gali teigiamai veikti imuninę sistemą. Taip yra dėl to, kad šie grybai turtingi prebiotinių medžiagų, skatinančių gerųjų bakterijų dauginimąsi žarnyne.

Nauda širdžiai, kraujagyslėms, virškinimui

Visuose grybuose esama maistinių skaidulų, mažinančių cholesterolio lygį ir palaikančių širdies bei virškinimo sistemos sveikatą.

Taip pat grybuose yra kalio, teigiamai veikiančio širdies kraujagyslių sistemos būklę. Pavyzdžiui, dvisporiuose pievagrybiuose kalio yra tiek pat, kiek bananuose.

Cukraus lygio kontrolė

Grybuose esančios maistinės skaidulos padeda palaikyti optimalų gliukozės kiekį kraujyje. Vadinasi, mažina 2 tipo cukrinio diabeto išsivystymo riziką.

Kūno masės kontrolė

Grybai – didelės maistinės vertės produktas, beveik neturintis kalorijų. Taigi yra idealus variantas norintiems numesti keletą kilogramų arba palaikyti sveiką svorį.

Valgant grybus, kalorijų gaunama mažai, o maistingųjų medžiagų – daug. Be to, ilgam užtikrinamas sotumo jausmas.

Antioksidacinės savybės

Visi žinome, kad vaisiai ir daržovės turi daug antioksidantų, saugančių organizmo ląsteles nuo oksidacijos, taigi ir mus nuo sunkių ligų, įskaitant vėžį. Grybai taip pat yra turtingi antioksidantų. Tiesą sakant, turi jų tiek pat, kiek ir raudonos paprikos.

PARENGĖ SANDRA MIŠKINIENĖ



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. 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
Buhalterė Laimutė Mituzienė
Mob. 8 687 81386

„ARTRITO“ BENDRIJA

Vrublevskio g. 4-3, LT-01143 Vilnius
El. p. vilniaus.artrito.bendrija@gmail.com
El. p. antanina0244@gmail.com
Pirmininkė Antanina Bernotienė
Mob. 8 618 02455

KAUNO ŽMONIŲ, SERGANČIŲ ARTRITU, BENDRIJA

Pietų g. 3-28, LT-51311 Kaunas
El. p. 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
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
Medicinos vadovas Donatas Petrošius
Mob. 8 614 57830

BIRŽŲ „ARTRITO“ KLUBAS

Vytauto g. 59, LT-41144 Biržai
El. p. vidgdv@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
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
El. p. 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 • 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