



ISSN 2029-6215

artritas

LIETUVOS
ARTRITO
ASOCIACIJA

2024 m. I ketv.
Nr. 1(53)

Žurnalas leidžiamas nuo 2004 m. Neįgalųjų 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

Informuojame

2024 m. Lietuvos artrito asociacijai Neįgaliųjų asociacijų veiklos rėmimo projektui „Artritu sergančiųjų neįgaliųjų teisių atstovavimas“ vykdyti Neįgaliųjų reikalų departamentas prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos iš valstybės biudžeto skyrė 37 661 eurą.

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 renginys Panevėžio savivaldybėje „Sveikatos raštingumas“. Dalyvaus 30 dalyvių. 2024 m. I ketvirtis.
 - 2.2. Švietėjiškas renginys Tauragės savivaldybėje „Sveikatos raštingumas“. Dalyvaus 30 dalyvių. 2024 m. II ketvirtis.
 - 2.3. Švietėjiškas renginys Kauno savivaldybėje „Sveikatos raštingumas“. Dalyvaus 30 dalyvių. 2024 m. III ketvirtis.
 - 2.4. Konferencija „Pasaulinė artrito diena“ spalio 12 d. Velžyje, Panevėžio raj. Dalyvaus 120 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. II ir III 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“ rugpjūčio mėnesį Šventojoje. Dalyvaus 40 asmenų su negalia. Trukmė – 7 naktys ir 8 dienos.
6. Organizuojami kultūros renginiai asmenims su negalia:
 - 6.1. Kultūros renginys „Draugystės žiedas“. Dalyvaus 120 asmenų su negalia ir kviestiniai svečiai. Renginys vyks 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 šv. Velykomis!

Tegul Prisikėlimo džiaugsmą
skelbiantys varpai
Pasiekia kiekvieno Jūsų širdį,
O į namus atneša jaukumą,
santarvę ir ramybę.

Danutė Elžbieta Žagūnienė
LAA prezidentė

Rokiškio rajono klubo „Artritas“ 2024 m. veiklos pradžia

Atrodo, kad dar taip neseniai prasidėjo 2024-ieji, o jau prabėgo sausis. Ir šiais metais „Artrito“ klubo nariai aktyviai įsitraukė į klubo veiklą. Du kartus per savaitę renkasi į mankštą, kurią išradingai paveda Augustis Kriukelis.

Sausio 24 d. susitikome su policijos pareigūne Jolita Baltrūniene. Senjorams buvo aiškinama, kaip neapti telefoninių sukčių įkaitais, kaip elgtis įvairiose situacijose, kur kreiptis pagalbos.

Pirmasis vasario sekmadienis yra paskelbtas Pasaulio cepelinų diena. Rokiškio rajono klubo „Artritas“ nariai, minėdami šią dieną, keliavo į garsųjį Salų miestelį valgyti cepelinų.

Salų miestelis įsikūręs Dviragio ežero saloje, kurios kontūrai primena mūsų valstybės žemėlapij. Miestelio centre – neoklasicistinio stiliaus dvaras, menantis Marikonų, Tyzenhauzų gyvenimą. Tai nuostabios architektūros paminklas su įspūdingu tuopų parku,

vienu seniausių Lietuvoje. Dabartinis Salų dvaras, kuris buvo perduotas 10 metų naudotis rajono tautodailininkams, jų dėka vėl prikeltas naujam gyvenimui. Dvaras renovuojamas, vyksta įvairios edukacijos: piešimas ant stiklo šokoladu, vilnos vėlimas ir juostų audimas. Taip pat įvairios parodos, muzikos festivaliai.

Šiais metais Salų dvaras pirmą kartą įsitraukė į Pasaulio cepelinų dienos minėjimą ir pakvietė Rokiškio miesto senjorus nemokamai šią dieną pasivaikinti cepelinais. Tokį pakvietimą gavo ir Rokiškio rajono klubas „Artritas“. Todėl visi labai noriai atvykome į šventę.

Buvome maloniai nustebinti rekonstruotomis ir išpuoštomis dvaro salėmis, kuriose laukė padengti stalai, serviruoti indais ir taurėmis. Pasivaišinę labai skaniais cepelinais, sulaukėme pasiūlymo, lydint gidei, apžiūrėti dvaro patalpas. Gidė papasakojo apie dvaro įkūrimą, gyvenusius čia žmones, dvare esančius daiktus. Vėliau vaikščiojome tuopų alėjomis. Visi pasisėmė gerų įspūdžių ir geros nuotaikos. Direktorė Birutė Dapkienė, kaip ir kiti darbuotojai, deda daug pastangų, kad Salų dvaras gražėtų, gyvuotų ir džiugintų lankytojus. Nuoširdžiai dėkojame už renginį visiems dar-

buotojams ir linkime nepristigti kūrybinės energijos bei drąsių ieškojimų.

Važiuodami autobusu atgal, kalbėjome apie tolimesnę mūsų klubo kasdieninę veiklą. Aptarėme artėjančius šaškių čempionatą ir bočios turnyrą, taip pat paskaitą su bibliotekos direktore. Visi nuoširdžiai dėkojome mūsų klubo pirmininkei Albinai Bražiūnienei, kad organizavo šį nuostabų renginį.

ALBINA BRAŽIŪNIENĖ

Rokiškio rajono klubo „Artritas“ pirmininkė

Laiškas Jūratei

Linkiu sėkmingo pakilimo tako! Su nauja pradžia, naujais planais, naujais siekiais, naujomis galimybėmis ne tik Tau, bet ir visai Alytaus „Artrito“ draugijos bendruomenei.

Noriu Tau pasigirti, kad ataskaitiniame susirinkime, vykusiam sausio 25 d., skaičiau savo pirmąjį metinį pranešimą. Tad palyginus su Tavimi, aš šioje pozicijoje jau „senas vilkas“. Man pasisekė, kad šalia yra labai daug žinių turinti buhalterė Onutė Kaušnyienė. Ji tuojau pat pamatė, kad aš visiškai neišmanau, kaip tvarkyti popierius (dokumentus). Matai, mūsų klubas turi akreditaciją teikti socialines paslaugas žmonėms su negalia, todėl iš mūsų vis reikalaujama įvairiausių ataskaitų... Sakau Tau teisybę, jei ne buhalterė Onutė, dokumentacijos tikrintojai mane būtų „supakavę“ ir neaišku, kur šiandien leisčiau dienas...

Žinai, Jūrate, labai teisingai pasakyta, kad geras kaimynas – lyg laimingas loterijos bilietas. Nutarėme vasarą organizuoti sporto šventę, pasikviesti kaimynus rokiškėnus, panevėžiečius. Man ši šventė – pirmas toks atsakingas renginys. Taigi, griebę visą sportinį inventorių, anksčiausiai nulėkėme į vietą. Siuvėjo metru pamatavome milimetro tikslumu smiginiui reikalingą atstumą ir aukštį. Pakabinome lentą (na, tą, spalvotą apskritimą su skaičiais). Žiūriu patenkinta ir... vajatau! Spalvų joje per mažai, skaičių nėra, kaba kaip didelė pica, padalinta juodais brūkšniais. Lenta skolinta, savo neturime. Na, galvoju, brokuotą mums jkišo... Susinervinau, bet neišsiduodu, savo komandą

raminu. Sakau, kaimynai rokiškėnai atvažiuos, smiginiui teisėjas pirmininkė Albinutė, o ji tikrai mintinai skaičius žino ir suskaičiuos. Bet pačiai – oi, kaip negera... Jau ir svečiai pradėjo rinktis. Pasitinku rokiškėnus, pasičiumpu jų Augutį ir teisinuos, kad ne tokią lentą smiginio varžyboms turime, be skaičių, tik subrūkšniuota... O problema, Jūrate, žinai kokia buvo? Taigi priėjo Augutis prie lentos, apsuko kitą pusę ir... pasimatė reikiami skaičiai bei spalvos...

Tai aš tik vieną Tau tokį nutikimą papasakojau. O jų visokiausių buvo ir ne vienas. Laimė, kad mūsų klubo bendruomenė labai šauni, visada sudėtingose situacijose mane nuramina, visada šiltą žodį suranda. Laiškas bėga, tad teisingai sakoma, kad ne mes gyvenime metus skaičiuojame, jie patys krinta žiedlapiais baltais... Jie vėju lekia, niekad nesustoja... Tad baigdama ir noriu pasakyti, kad vasarą aš jau švėsiu savo kadencijos mediumą. Linkiu Tau, Jūrate, sklandaus darbo, pasimatysime Lietuvos artrito asociacijos renginiuose. Lauksiu žinių, kokia Tavo naujo atsakingo darbo pradžia.

VIDA GEDVILIENĖ

Biržų „Artrito“ klubo pirmininkė



Kviečiame Jus padėti artritu sergantiems, 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

Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ konferencija

Aukštaitijos regiono asociacijos (ARA) „Artritas“ konferencija šiais metais įvyko kovo 7 d. Ta pačia proga buvo paminėta ir Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo diena.

Konferencijoje dalyvavo 76 delegatai, kurie atstovavo 350 ARA „Artritas“ narių. Taip pat šioje konferencijoje dalyvavo Lietuvos Seimo nario Bronislovo Matelio padėjėja Inga Smalskienė.

Konferencijai pirmininkavo ARA „Artritas“ direktorė Danutė Elžbieta Žagūnienė, sekretoriavo Zita Laimė Kalvėnienė. Po sveikinimų, tylos minute pagerbtų išėjusių į amžiną poilsį ARA „Artrito“ narių ir sugiedoto „Artrito“ himno „Mes esame“ direktorė pristatė 2023 metų veiklos ataskaitą. Pirmiausia ji padėkojo tarybos nariams, aktyviausiems seniūnams – Zinaidai Pivorūnienei, Zitai Berdešienei ir kitiems nariams už nuoširdų darbą ir aktyvią veiklą. O nuveiktų darbų tikrai daug. Paminėsiu keletą svarbiausių. Tai 2023 m. balandžio mėnesį įvykęs respublikinis renginys „Draugystės žiedas“, birželio mėnesį – sporto-poilsio stovykla Šventojoje, poilsio namuose „Undinė“, kurioje savaitę ilsėjosi ir sportavo 50 „Artrito“ narių, spalio mėnesį – respublikinis renginys „Pasaulinės artrito dienos minėjimas“. Taip pat dalyvavome renginiuose, organizuotuose mūsų gerų kaimynų: Rokiškio rajono klubo „Artritas“, Biržų „Artrito“ klubo ir kt. Visų nuveiktų darbų ir veiklų sąrašas yra ilgas.

Revizijos komisijos aktą ir ARA „Artritas“ metinę finansinę ataskaitą pristatė revizijos komisijos pirmininkė Danguolė Vaitkevičienė. 2023 metų veiklos ataskaitą delegatai įvertino gerai.

Kaip jau minėjau, šiame renginyje taip pat paminėjome Lietuvos Nepriklausomybės Atkūrimo dieną. Lietuvos Seimo nario padėjėja Inga Smalskienė visus pasveikino su šia gražia švente, palinkėjo prisiminti ir branginti Lietuvos nepriklausomybę ir nuoširdžiai dirbti, kad mūsų šalis gražėtų ir klestėtų. Ji taip pat pasveikino direktorę D. E. Žagūnienę ir įteikė dovaną – knygą.



Direktorė Danutė Elžbieta Žagūnienė su ansamblio dainininkėmis. Liudos Pavliukovos nuotr.

Zita Berdešienė papasakojo, kaip buvo atkurta Lietuvos nepriklausomybė.

Po oficialios dalies koncertavo vokaliniai ansambliai „Velžynėlis“ ir „Vakarė“ (muzikos vadovė – Zita Berdešienė), pasipuošę naujomis palaidinėmis ir šalikėliais. Skambėjo gražiausios dainos apie Lietuvą, gimtinę: „Paimkim Lietuvą ant rankų“, „Kas gi tu, Tėvyne?“, „Rudens naktis sustojo“ ir kt.

Koncerto pabaigoje kolektyvai nuoširdžiai pasveikino direktorę Danutę gimtadienio, kuris buvo kovo 5 d., proga. Padėkojo už nuoširdų, atsidavusį darbą, palinkėjo stiprios sveikatos, kūrybinės sėkmės ir kantrybės darbe, meilės, laimės ir Dievo palaimos. Po visų sugiedotų „Ilgiausių metų“ direktorė pakvietė prie bendro vaišių stalo. Vaišinėmės skaniais kibinukais su sultiniu, kvapnia kava ir arbata su sausainiais.

ZITA LAIMĖ KALVĖNIENĖ
ARA „Artritas“ tarybos narė

Pradedama veikti pagalbos linija norintiems mesti rūkyti – 1819

2024 m. vasario 6 d.

Pradedama veikti Nacionalinė metimo rūkyti pagalbos telefoninė linija, kurios specialistai nemokamai konsultuos gyventojus, norinčius mesti rūkyti. Įkurdami šią liniją, Lietuvos sveikatos apsaugos ministerija (SAM) ir Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas (NTAKD) įgyvendina vieną iš Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) Tabako kontrolės pagrindų konvencijos rekomenduojamų priemonių, skirtų priklausomybės nuo nikotino nutraukimui.

Sveikatos apsaugos ministras Arūnas Dulkys teigia, kad pagalbos linijos įkūrimas yra gera žinia gyventojams, ieškantiems palaikymo atsisakant žalingų įpročių. „Kovojant su žalingais įpročiais, veiksmingiausia yra kompleksinės priemonės – viena iš jų yra konsultacijos telefonu, kurių metų sulaukiama ne tik metodinės pagalbos, kaip mesti rūkyti, bet ir psichologinės paramos šiame kelyje. Ši ir panašios pagalbos linijos veikia ir prevenciškai, skleidžiant žinių apie rūkymo žalą, o tai dar viena priemonė ugdant sveikesnę visuomenę“, – sakė ministras.

Linija veiks darbo dienomis nuo 11 iki 19 val. ir savaitgaliais nuo 11 iki 14 val. Norinčius mesti rūkyti konsultuos 5 pagal specialią moksliniais įrodymais grįstą metodiką apmokyti specialistai.

Vidutiniškai Lietuvoje kasdien tabako gaminius (įskaitant bedūmius tabako gaminius) rūko 30 proc. šalies gyventojų, el. cigaretės – apie 3 proc. Apie 15 proc. visų mirčių (daugiau nei 6 000 kasmet) yra siejama su rūkymu, tad rūkymas išlieka viena svarbiausių išvengiamo mirtingumo priežasčių Lietuvoje. Europos Komisijos (EK) duomenimis, maždaug 50 proc. rūkančiųjų miršta per anksti, o vidutinis rūkantysis dėl šio žalingo įpročio praranda 14 gyvenimo metų.

Bandymai mesti rūkyti nėra sėkmingi, gyventojai pasitiki telefono linijos efektyvumu

2021 m. atliktas Lietuvos bendrosios populiacijos tyrimas atskleidė, kad 73,2 proc. rūkusių ar rūkančiųjų tyrimo dalyvių teigė bandę mesti rūkyti: iš jų 38,3 proc. pavyko mesti rūkyti; 34,9 proc. bandė nesėkmingai. Eurobarometro (2020 m.) tyrimo duomenimis,

Lietuvos gyventojai, palyginti su kitų Europos Sąjungos (ES) šalių gyventojais, rūkymo atsisako rečiau.

Moksliniai tyrimai rodo, kad telefono linijos paslaugos padidina tikimybę, kad rūkantysis sėkmingai atsikratys šio įpročio. Kaip spaudos konferencijoje kalbėjo NTAKD direktoriaus pavaduotoja, atliekanti direktoriaus funkcijas, Gražina Belian, pagal Vilniaus universiteto 2020 m. atliktą reprezentatyvią apklausą, 70 proc. rūkančiųjų ir 75 proc. nerūkančiųjų kaip pagrindinę pageidaujamą rūkymo mažinimo visuomenėje priemonę pasirinko būtent nemokamą telefono liniją metantiems rūkyti.

„Šia spaudos konferencija pradedame Nacionalinę metimo rūkyti pagalbos viešinimo kampaniją, su ku-



ria startuojame. Siekiame atkreipti gyventojų dėmesį į rūkymo sukeltą žalą ir paskatinti mesti rūkyti, todėl tikimės, kad ši linija tam pasitarnaus“, – akcentavo G. Belian.

Psichologė-psichoterapeutė Eglė Adomavičiūtė, viena iš metodikos kūrėjų, spaudos konferencijoje kalbėjo, kad metodika buvo kuriama remiantis PSO rekomendacijomis ir gerosiomis kitų šalių patirtimis, nes kai kurios analogiškos pagalbos linijos veikia jau keletą dešimtmečių. „Šią dieną efektyviausias metimo rūkyti būdas yra psichologinių intervencijų ir medikamentinio gydymo kombinacija. Priklausomybės nuo nikotino gydymas, įskaitant pagalbos linijas, yra labai ekonomiškas. Jis siūlo teigiamą investicijų grąžą, mažina sveikatos priežiūros išlaidas, gerina produktyvumą ir yra viena iš efektyviausių klinikinių intervencijų, siekiant pagerinti gyvenimo kokybę ir trukmę“, – kalbėjo E. Adomavičiūtė.

Sveikatos apsaugos ministro patarėjas Edgaras Diržius spaudos konferencijoje informavo, kad SAM plečia metimo rūkyti pagalbos paslaugų įvairovę ir prieinamumą – nuo 2024 metų pradžios pirminio lygio

sveikatos priežiūros įstaigose startuoja trumposios metimo rūkyti intervencijos ir išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugų teikimas. Gyventojai, apsilankę pas savo šeimos gydytoją, psichikos sveikatos centruose ir savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose, galėtų gauti trumpąją metimo rūkyti intervenciją (pas šeimos gydytojus) ir išplėstinę metimo rūkyti pagalbą (net iki 6 metimo rūkyti konsultacijų ir reikalingą tęstinę pagalbą siekiant išvengti atkryčio).

Tikimasi, kad pagalbos linijos teikiamos paslaugos sulauks susidomėjimo ir paskatins gyventojus aktyviai jomis pasinaudoti, o jeigu iškiltų poreikis gauti išplėstinę metimo rūkyti pagalbą – kreiptis į šią pagalbą teikiančias įstaigas savivaldybėse, kurių kontaktai nurodyti svetainėje nerukysiu.lt.

Ministerijos pažangos projektas „Nacionalinė metimo rūkyti pagalbos telefoninė linija“ bus vykdomas iki 2029 m. pabaigos. Jis finansuojamas valstybės biudžeto lėšomis.

**SAM KOMUNIKACIJOS SKYRIAUS
IR NKTAD INFORMACIJA**

Respublikinės Vilniaus psichiatrijos ligoninės vadovo konkursą laimėjo prof. dr. A. Germanavičius

2023 m. lapkričio 10 d.

Nuo lapkričio 10 d. Respublikinei Vilniaus psichiatrijos ligoninei (RVPL) vadovauti antrąją kadenciją pradeda prof. dr. Arūnas Germanavičius, laimėjęs viešąjį konkursą penkerių metų kadencijai į įstaigos vadovus.

Liepos viduryje paskelbtame konkurse į ligoninės vadovus iš viso dalyvavo 6 kandidatai. Kandidatų tinkamumą pareigoms vertino iš RVPL steigėjų – Sveikatos apsaugos ministerijos ir Vilniaus universiteto – sudaryta komisija. A. Germanavičiui surinkus daugiausia komisijos balų ir sėkmingai pasirodžius antrame eta-

pe, kur jį vertino sveikatos apsaugos ministras ir Vilniaus universiteto rektorius, jis paskirtas į vadovo pareigas antrajai kadencijai.

Sveikatos apsaugos ministras Arūnas Dulkys teigia, kad vienas pirmųjų darbų, kurį turi padaryti paskirtasis vadovas – tai aiškūs veiksmai, kaip stabilizuoti

situaciją ligoninėje. „Ligoninės pagrindinis tikslas yra teikti kuo kokybiškesnes paslaugas pacientams, o to neįmanoma padaryti be darnaus medicinos darbuotojų kolektyvo. Todėl vienas svarbiausių darbų – atliepti darbuotojų lūkesčius, taip užtikrinant savalaikių sveikatos paslaugų teikimą pacientams“, – teigia ministras.

„Psichikos sveikata yra viena iš jautriausių ir daug dėmesio sulaukiančių dabarties temų. Svarbu, kad vadovas gerintų ir tobulintų visos organizacijos darbą, gydymo ir paslaugų teikimo procesas būtų paremtas naujausiais mokslo pasiekimais ir bendradarbiavimu su kitų sričių mokslininkais. Tikiu, kad suderinę klinikinio gydymo praktikas ir mokslinius tyrimus, galime ne tik padėti žmonėms, bet ir prisidėti prie didesnio visuomenės sąmoningumo ir empatijos psichikos sveikatos srityje“, – sako Vilniaus universiteto rektorius Rimvydas Petrauskas.

„Džiaugiuosi, kad praėjusios kadencijos metu pavyko įgyvendinti daugelį užsibrėžtų tikslų: renovuoti keturi ligoninės skyriai, įrengta moderni laboratorija bei virtuvė, pradėti aktualūs tarptautiniai moksliniai tyrimai. Ypač daug dėmesio skyrėme gydymo standartų tobulinimui, pacientų teisių užtikrinimui (didinta terapinių priemonių pasiūla ir prieinamumas, įdiegtos sistemos vaistų suvartojimo monitoringui, būtinąjo fizinio suvaržymo minimalizavimui, kurtos erdvės, pacientams suteikiančios daugiau privatumo, ir kt.). Nors daug laiko skyrėme ne tik pacientų, bet ir darbuotojų gerovės kūrimui – pavyzdžiui, sistemingai kėlėme darbo užmokestį, optimizavome dokumentacijos procesus – įgyvendinant gausius pokyčius ir taikant itin aukštus standartus, neapsiėjome ir be komandinių iššūkių. Į pastaruosiu metu išgirstus nuogąstavimus jau atsižvelgėme: intensyviai komunikuojame su darbuotojais apie galimus darbo tvarkos tobulinimus, nemažai iš jų jau įgyvendinti. Na, o toliau siekti tikslų labiausiai įkvepia vis gerėjantys pacientų atsiliepimai apie paslaugų kokybę“, – sako A. Germanavičius.

A. Germanavičius yra diplomuotas psichiatras, biomedicinos mokslų daktaras ir Vilniaus universiteto profesorius, sukaupęs beveik trijų dešimtmečių pro-



Prof. dr. Arūnas Germanavičius (M. Kutkaičio nuotr.)

fesinės ir mokslinės veiklos patirties. Nuo 2017 m. pabaigos jis ėjo RVPL direktoriaus pareigas.

Tobulindamas diagnostikos, gydymo ir prevencijos procesus, ligoninės vadovas turės organizuoti paslaugas pagal biopsichosocialinį modelį, orientuotą į visapusišką asmens atsigavimą, skirti deramą dėmesį nemedikamentinėms intervencijoms, mažinti gydymo metu taikomas prievartines priemones, formuoti optimalią ir racionaliai veikiančią ligoninės struktūrą, vystyti mokslą, į medicinos procesus įtraukiant mokslininkus ir pedagogus, ugdyti naują sveikatos priežiūros specialistų kartą, puoselėti įstaigoje bendravimo ir bendradarbiavimo kultūrą.

RVPL yra įsikūrusi Vilniaus Naujosios Vilnios mikrorajone. Čia dirba per 600 medicinos darbuotojų ir kito personalo. Ligoninė teikia antrinio ir tretinio lygio psichologines ir psichiatrines paslaugas visos šalies gyventojams. Taip pat vykdo mokslinį ir pedagoginį darbą: rengiami gydytojai ir slaugytojai, rūpinamasi gyventojų sveikatingumu, diegiami naujausi tyrimų, gydymo bei slaugos metodai ir pažangiausios psichiatrijos veiklos bei darbo formos.

SAM KOMUNIKACIJOS SKYRIUS

Šeimos gydytojo komandos plėtra: kokios naudos laukia pacientų?

2023 m. lapkričio 16 d.

Šeimos medicinos stiprinimas – vienas iš prioritetinių Sveikatos apsaugos ministerijos (SAM) tikslų. Siekiant didinti kokybiškų ir inovatyvių šeimos medicinos paslaugų prieinamumą, mažinti šeimos gydytojams tenkančią administracinę naštą, plečiama šeimos gydytojo komanda.

„Įgyvendinant pokyčius, 2030 m. šeimos gydytojo pilną komandą turės sudaryti du slaugytojai, akušeris, gyvenamosios medicinos specialistas, kineziterapeutas, socialinis darbuotojas, atvejo vadybininkas ir apylinkės administratorius. Kiekvienas jų pagal kompetenciją atliks savo funkcijas: užtikrins prevencijos programų vykdymą, stebės lėtinėmis ligomis sergančius pacientus, atliks slaugos procedūras, tvarkys medicinos dokumentus, palaikys ryšį su pacientais, socialiniais partneriais“, – teigė SAM Pirminės sveikatos priežiūros, odontologijos ir medicininės reabilitacijos skyriaus Asmens sveikatos departamento vyriausioji specialistė Virginija Karaliūtė Žulienė.

Šiuo metu gydymo įstaigos pačios, atsižvelgdamos į esamus poreikius, sprendžia, kokiais specialistais papildyti formuojamą šeimos gydytojo komandą.

Pokyčiai sustiprins teikiamų sveikatos priežiūros paslaugų kokybę

Lietuvos šeimos gydytojų profesinės sąjungos (LŠGPS) valdybos nario, šeimos gydytojo Gedimino Dragūno teigimu, pagrindinis šeimos gydytojo komandos plėtros privalumas –paciento galimybė operatyviau pasiekti daugiau sveikatos priežiūros paslaugas teikiančių specialistų, o darbų persikirstymas šeimos gydytojo komandoje sumažins šeimos gydytojui tenkančią darbo krūvį ir sudarys galimybę daugiau laiko skirti pacientui: „Galėsime atlikti nuodugnesnę apžiūrą, išsamesnę konsultaciją, skirti dar didesnę dėmesį žmogui ir jo sveikatos problemoms.“

Pasak pašnekovo, siekiant skatinti ankstyvąją ligų diagnostiką ir mažinti uždelstų ligų atvejų, šeimos gy-

dytojo komandą papildę apylinkės administratoriai skatins pacientus aktyviau dalyvauti prevencinėse programose, atlikti profilaktinius tyrimus. „Slaugytojai ir dabar kviečia pacientus tyrimams, tačiau darbą pradėję apylinkės administratoriai situaciją dar labiau pagerins. Be to, šie darbuotojai padės pacientams užsiregistruoti pas gydytoją specialistą, suras, į kurią gydymo įstaigą jiems būtų patogiausia nuvykti, suderins laikus“, – sakė jis.

Sėkmingai valdyti gydymo paslaugų teikimo procesą šeimos gydytojams taip pat padės prie jų komandos prisijungę atvejo vadybininkai. Pagrindinė jų užduotis – užtikrinti, kad lėtinėmis ligomis sergantys, sudėtingų problemų turintys pacientai laiku ir tinkamai gautų visas reikiamas paslaugas. Jie pagelbės pacientams registruojantis, primins apie suplanuotus vizitus ir tyrimus, atsakys į kylančius klausimus.

Į šeimos gydytojo komandą besijungiantys gyvenamosios medicinos specialistai padės pacientams valdyti lėtines ligas, pavyzdžiui, 2 tipo cukrinį diabetą, artritą, autoimunines ar onkologines ligas, lėtinę anemiją. Taip pat suteiks pagalbą besiskundžiantiems bendru silpnumu ir nuovargiu, sutrikusia miego kokybe, negėbėjimu valdyti stresą, pagelbės formuojant sveiko gyvenimo būdą įpročius: mokys tinkamą mitybą, miego, fizinio aktyvumo įpročių, padės atpažinti sveikatai kenkiančius veiksnius, lavinti psichologinį bei emocinį atsparumą.

SAM KOMUNIKACIJOS SKYRIUS

Slaugytojai ir akušeriai įgalinti atlikti daugiau funkcijų

2024 m. vasario 6 d.

Siuntimą pas gydytoją specialistą jau gali išrašyti ne tik šeimos gydytojai, bet ir slaugytojai bei akušeriai. Slaugytojas, konsultuodamas pacientą, taip pat gali išrašyti vaistus, skirtus lėtinėms ligoms gydyti.

Sveikatos apsaugos ministras Arūnas Dulkys akcentuoja, kad slaugytojų atsakomybių išplėtimas yra kelias, kurį nuėjo visos pažangios sveikatos apsaugos sistemos – juo suka ir Lietuva. „Pirmiausia, tai medicinos personalą ruošiančių įstaigų pažangos įvertinimas. Antra, tai pačių slaugytojų prestižo didinimas – neslėpkime, kad dalis jaunuolių vengia rinktis slaugytojo specialybę dėl siaurų galimybių pritaikyti įgytas kompetencijas. Trečia, mes užtikrinsime paciento teises greičiau gauti dalį sveikatos paslaugų. Bendrai, tai skolos grąžinimas slaugytojų bendruomenei, kuri padarė tokią didžiulę pažangą per šiuos kelis dešimtmečius“, – teigia ministras.

„Tenka išgirsti pacientų nusiskundimų, kad vien receptui pratęsti arba siuntimui gauti tenka ilgai laukti eilėje pas šeimos gydytoją. Iš tiesų, dažnu atveju suteikti šias paslaugas pacientams leidžia ir kitų specialistų kompetencija. Slaugytojų ir akušerių įgalinimas suteikti daugiau paslaugų pacientams padeda ne tik stiprinti šeimos mediciną, bet ir mažinti eiles pas šeimos gydytojus. Kviečiu gyventojus pasitikėti slaugytojais, kurie gali padėti spręsti išskylančius sveikatos klausimus“, – sako Sveikatos apsaugos ministerijos Asmens sveikatos departamento direktorė Odeta Vitkūnienė.

Vasario 1 d. įsigalioję Slaugos praktikos ir akušerijos praktikos įstatymo pakeitimai įgalino bendrosios praktikos slaugytojus ir akušerius teikti šeimos medicinos paslaugas ir išrašyti siuntimus kito sveikatos priežiūros specialisto konsultacijai.

Slaugytojai taip pat gali pratęsti gydytojo paskirtą tęstinį lėtinės ligos gydymą, kai paciento sveikatos būklė yra stabili, skiriant ir išrašant gydytojo paskirtus vaistus lėtinėms ligoms gydyti, tęsiant gydytojo paskirtą tęstinį lėtinės ligos gydymą, tačiau ne ilgiau kaip vieneriems metams. Ne rečiau kaip kartą per metus pacientas privalės apsilankyti pas šeimos gydytoją, kad jis galėtų įvertinti paciento sveikatos būklę ir pratęsti gydymą.

Toks slaugytojų ir akušerių įgalinimas padės pacientams greičiau gauti reikalingas paslaugas, o šeimos gydytojams sumažins administracinę naštą, jie galės daugiau laiko skirti kitiems pacientams. Slaugytojus ir akušerius planuojama įtraukti į plečiamą šeimos gydytojo komandą, kurią taip pat turėtų papildyti gyvensenos medicinos specialistas, kineziterapeutas, socialinis darbuotojas, atvejo vadybininkas ir apylinkės administratorius. Suformuoti šeimos gydytojo komandas planuojama iki 2030 m.

SAM KOMUNIKACIJOS SKYRIUS

Paprastėja siuntimų išdavimo tvarka kreipiantis į gydytojus specialistus

2024 m. vasario 6 d.

Nuo vasario 5 d. paprastėja patekimo pas gydytojus specialistus tvarka – sveikatos apsaugos ministro įsakyme numatytais atvejais pacientai galės kreiptis į gydytojus specialistus be siuntimo.

Siuntimo antrinio lygio konsultacijai nereikės, kai paciento greitojo atrankinio arba laboratorinio tyrimo dėl žmogaus imunodeficito viruso (ŽIV) atsakymas teigiamas – šis pakeitimas galioja kreipiantis ambulatorinės

antrinio lygio infekcinių ligų gydytojo konsultacijos, taip pat kreipiantis vidaus ligų, vaikų infekcinių ligų ir vaikų ligų gydytojo konsultacijos į universitetų, respublikos

lygmens stacionarines paslaugas teikiančias gydymo įstaigas.

Taip pat šeimos gydytojo siuntimo nereikės kreipiantis ambulatorinės antrinio lygio gydytojo dermatovenerologo konsultacijos dėl visų dermatovenerologinių ligų.

Siekiant sutrumpinti paciento kelią sveikatos priežiūros paslaugoms gauti ir mažinti administracinę našumą šeimos gydytojams, numatyta, kad skubiosios pagalbos skyriaus gydytojas arba slaugytojas, dirbantis su gydytoju specialistu (gydytojo sprendimu), gali išduoti siuntimą ambulatorines paslaugas teikiančių gydytojų specialistų konsultacijoms gauti, kai tokia konsultacija būtina. Taip pat tokioms paslaugoms gauti siuntimą galės išduoti ir stacionare pacientą gydęs gydytojas ar slaugytojas (gydytojo sprendimu). Iki šiol ši funkcija teisės aktuose nebuvo numatyta.

Naujame ministro įsakyme pažymėta ir siuntimo skubos tvarka galimybė, nurodant siuntimo priežastis ir jų pagrindimą, kai tai numatyta atitinkamų ligų diagnostikos ir gydymo aprašuose. Tam, kad šią nuostatą būtų galima tinkamai įgyvendinti, būtina atlikti korekcijas Elektroninėje sveikatos paslaugų ir bendradarbiavi-

mo infrastruktūros informacinėje sistemoje (ESPBI IS), todėl jos įsigaliojimas numatytas šių metų liepos 1 d.

Atkreipiame dėmesį, kad siuntimams, išduotiems iki šio įsakymo įsigaliojimo datos, taikomos prieš tai galiojusios nuostatos.

Ministerija primena, kad šiuo metu siuntimų nereikia ir šiais atvejais:

- kai asmuo lankosi dėl tos pačios priežasties pas tą patį specialistą arba jam skirtas ilgalaikis stebėjimas;
- kai asmuo pas tą patį specialistą dėl tos pačios priežasties kreipiasi pakartotinai (t. y. jei gydytojas nurodo atvykti pakartotinai, nes dar tęsia paciento gydymą ar tyrimą);
- įstaigoje, prie kurios asmuo yra prisirašęs, galima be jokių siuntimų registruotis pas gydytoją odontologą ir kreiptis dėl psichikos sveikatos priežiūros paslaugų.

Be siuntimo visiems mūsų šalies gyventojams – tiek apdraustiems privalomuoju sveikatos draudimu, tiek neapdraustiems – nemokamai teikiama būtinoji medicinos pagalba.

SAM KOMUNIKACIJOS SKYRIUS

Vaistų komitetas informuos gyventojus ir specialistus apie racionalų vaistų skyrimą ir vartojimą

2024 m. kovo 18 d.

Siekdama geriau informuoti gyventojus, sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistus apie racionalų vaistų vartojimą, Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) įsteigė Vaistų komitetą, kurio užduotis bus siekti racionalių vaistų skyrimo ir vartojimo, vykdyti stebėseną, rengti pranešimus apie racionalų vaistų skyrimą ir vartojimą bei teikti rekomendacijas gydymo įstaigoms ir vaistinėms.

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, daugiau nei 50 proc. vaistų visame pasaulyje išrašomi, išduodami arba parduodami netinkamai, o 50 proc. pacientų juos vartoja neteisingai. Pasak sveikatos apsaugos viceministro Aurimo Pečkausko, ši problema yra opi ir Lietuvoje.

„Dažnu atveju žmonės nežino arba sąmoningai vartoja vaistus ne pagal gydytojo nurodymus, taip rizikuodami pakenkti savo sveikatai. Atsižvelgdami į gerą patirtį ir PSO rekomendacijas, Lietuvoje sukūrėme nacionalinį komitetą, kuris bus atsakingas už racionalų

vaistų vartojimą, informuos apie tai gyventojus, rengs mokymus ir konferencijas gydytojams ir vaistininkams, teiks rekomendacijas gydymo įstaigoms ir vaistinėms, vykdys stebėseną ir teiks siūlymus Sveikatos apsaugos ministerijai, kaip tobulinti teisinį reglamentavimą“, – teigia viceministras.

Regioninio lygmens Vaistų komitetas nuo 2017 m. veikė Šiaurinėje regione, kur stebėjo ir analizavo kompensuojamųjų antibiotikų, benzodiazepinų, vaistų nuo arterinės hipertenzijos ir antitrombozinių vaistų skyrimą bei vartojimą. Komiteto šviečiamoji veikla, siūlymai ir reko-

mendacijos padėjo net keturis kartus sumažinti antibiotikų cefalosporinų vartojimą Šiaulių regione, 2–3 kartus sumažinti išrašomų antibiotikų vaikams skaičių, tris kartus sumažinti benzodiazepinų vartojimą.

SAM patvirtinus Racionalaus vaistų vartojimo skatinimo komiteto nuostatus ir darbo reglamentą, komitetas nuo šiol veiklą vykdys visoje Lietuvos teritorijoje, o informaciją apie savo veiklą, taip pat mokslinio ir informacinio pobūdžio informaciją apie racionalų vaistų vartojimą skelbs Valstybinės ligonių kasos interneto svetainėje.

Pagal PSO apibrėžimą, racionaliai vaistai yra vartojami tuomet, kai jie skiriami atsižvelgiant į paciento kliniki-

nę būklę ir parenkant jam tinkamiausią dozę bei gydymo trukmę už mažiausias išlaidas pacientui ir visuomenei.

SAM kviečia susipažinti su leidiniais ir informaciniais filmukais apie racionalų vaistų vartojimą, kurie buvo sukurti, įgyvendinant Europos Sąjungos lėšomis finansuotą projektą „Išmintingasis vaistų sąrašas“:

- lankstinukas apie racionalų vaistų vartojimą (skirtas gyventojams);
- leidinys „Racionalus vaistų vartojimas“ (skirtas gyventojams);
- informacinis filmukas (1);
- informacinis filmukas (2).

SAM KOMUNIKACIJOS SKYRIUS

Supaprastinta siuntimų tvarka lėtinėmis ligomis sergančių pacientų ilgalaikiam stebėjimui

2024 m. kovo 19 d.

Siekdama toliau mažinti gydytojų administracinę naštą ir trumpinti paciento kelią, Sveikatos apsaugos ministerija atnaujino lėtinėmis ligomis sergančių pacientų ilgalaikio stebėjimo tvarką. Nuo šiol siuntimo ilgalaikiam stebėjimui nebereikės kreiptis į šeimos gydytoją – gydytojui specialistui nustačius ilgalaikio stebėjimo poreikį, pacientas iš karto bus registruojamas ilgalaikiam stebėjimui toje pačioje įstaigoje arba gaus siuntimą, jeigu ilgalaikiam stebėjimui pasirinktą gydymo įstaigą.

Tokį poreikį nustatęs gydytojas specialistas sudarys einamųjų metų paciento ilgalaikio sveikatos būklės stebėjimo veiksmų planą ir nustatys kitos konsultacijos datą bei iki jos atliktinus diagnostinius tyrimus ir procedūras. Einamųjų metų veiksmų plane bus nurodomas gydytojo specialisto konsultacijų periodiškumas, reikalingi diagnostiniai tyrimai ir procedūros, gydymo ir kiti veiksmai.

Vykdyti ilgalaikį stebėjimą pacientui bus siūloma prie gyvenamosios vietos artimiausioje gydymo įstaigoje. Jeigu reikalingos paslaugos joje neteikiamos arba pacientas nesutiks, jis bus informuojamas apie ne mažiau kaip dvi kitas gydymo įstaigas, kuriose reikalingos paslaugos teikiamos.

Jeigu pacientas pasirinktą ilgalaikį stebėjimą vykdyti toje pačioje įstaigoje, kurioje baigtas aktyvus stacionarinis arba aktyvus specializuotas ambulatorinis gydymas, jis iš karto bus registruojamas gydytojo specialisto vizitui toje įstaigoje. Jeigu pacientas pasirinktą ilgalaikį stebėjimą vykdyti kitoje gydymo įstaigoje, nei ta, kurioje

baigtas aktyvus stacionarinis arba aktyvus specializuotas ambulatorinis gydymas, pacientas gaus siuntimą ir turės užsiregistruoti paskirtai konsultacijai pasirinktoje gydymo įstaigoje.

Kaip ir iki šiol, pradėjus ilgalaikį stebėjimą, pirmai gydytojo specialisto konsultacijai pacientas turės būti siunčiamas atlikus reikiamus tyrimus ir procedūras. Jų rezultatus gydytojas specialistas įvertins ir aptars su pacientu pirmo vizito metu. Įvertinęs paciento sveikatos būklę, pagal poreikį paskyręs naujus tyrimus ir išrašęs reikalingus vaistus, gydytojas specialistas paskirs datą ir laiką kitai konsultacijai, į kurią pacientas jau galės atvykti be siuntimo.

Didžiausią mirštamumą lemiančios lėtinės ligos Lietuvoje – širdies ir kraujagyslių bei onkologinės ligos. Daugiausia ilgalaikio stebėjimo paslaugų pacientams teikia oftalmologai, endokrinologai ir hematologai: 2023 m. šių paslaugų suteikta atitinkamai 40,6 tūkst., 22,6 tūkst. ir 10,7 tūkst.

SAM KOMUNIKACIJOS SKYRIUS

In Memoriam

*Taip ir išeinam iš šito uosto,
kur mus mylėjo
ir barė, ir glostė.
Taip ir išeinam visi,
bet po vieną...*

Vilniaus miesto „Artrito“ bendrija
reiškia gilią užuojautą
dėl ilgametės tarybos narės
Eleonoros MILTO
staigios mirties jos šeimai
ir artimiesiems.

*Deimantas delne*

*Kūrėjau mano, TU man sakai:
„Į delną skaistų deimantą
Kas rytą įdedu aš tau.
Norėčiau, kad nesuteptą
Jį vakare grąžintum.“*

*Aš pažadėjau.
Kaip mažas vaikas
Savuoju pažadu tuo
Patikėjau.*

*O TU šypsaisi, nesgi žinai,
O aš žinoti nežinojau –
Šį deimantą paliest norėsi
Ne tik Didžiosios Meilės deivės,
Bet ir dukra Tamsios Erdvės,
Pridengus savo niūry veidą
Pigiais blizgučiais papuošta skraiste.*

*O vakare,
Kai ištiesiau TAU delną,
Nustėrus pamačiau –
Aš taip stengiausi,
Tvirtai suspaudusi delne nešiau,
O jis – dėmėtas!*

*Gal aš per greit tą dieną bėgau,
per garsiai džiūgavau, juokiaus?..
Ir tyliai einančio šalia manęs,
TAVĖS nepastebėjau...*

IRENA ŽURUMSKIENĖ



Teškynė arba kitaip pleskurka

Gyvenome nedideliame mieste. Mūsų gatvė vingiavo palei upę: upės srovė pasisuka į laukų pusę – ir mūsų gatvė daro vingį, upė sukasi į miesto centrą – ir gatvė artėja prie centro. Visi namai ir nameliai palei upę buvo mediniai, tik miesto pirtis, infekcinė ligoninė ir sentikių cerkvė pastatytos iš plytų.

Visi vaikai labiausiai mėgome žaisti paupy: žiemą nuo kalnelių tiesiai į užšalusią upę su rogutėmis leistis, vasarą pievutėje spardyti kamuolį, žaisti „skelbiu, skelbiu karą“ ar leisti vandens paviršiumi plokščius akmenėlius. Šį žaidimą vadinome pleskurka. Tėveliai gi sakė, kad tai – teškynė.

Mūsų namas stovėjo arčiausiai upės, todėl būrys vaikų susirinkdavo mūsų kieme, o paskiau visi bėgdavome į paupį. Mano sesė Marytė grupėje buvo visiems vadas, autoritetas, kaip dabar sako – lyderis. Visi jai paklusdavo – ir berniukai, ir mergaitės. Aš tame būryje buvau mažiausia, todėl į mane niekas nekreipdavo dėmesio, netgi sesė Paulina, juo labiau Marytė. Jei aš pasiūlydavau žaisti kokį žaidimą, niekas į tai nesureaguodavo. „Julka-špulka“ – taip mane vadino sesė Marytė. Norėdami jai įtikti, ir kai kurie kiti vaikai taip šaipydavosi. Niekas nematė, kaip raudodavo mano širdelė. Kartais būdavo taip skaudu, kad nebebėgdavau paskui juos kur nors žaisti. Atsisėsdavau pievutėje ir ašarotomis akelėmis lydėdavau tolstančius. Kokių tik didvyriškų svajonių nekildavo tuomet mano galvoje: kaip aš išgelbėju upėje skęstantį šuniuką, nes tuo metu kiti bijojo įlįsti į šaltą vandenį. Kaip aš drąsiai apginu sesę Marytę nuo įsiutusio šuns ir dar visokie kiti vaizdai... Jie, tarsi realybėje, kildavo prieš akis, kol, patikėjus jais, nurimdavo vaikiškos sielos skausmas.

Humoreska „Artritas“

*Oi, be sąžinės artritas.
Jis per sąnarius jau ritas.
Susitarti mėgini?..
Skausmą jausti vis turi.*

*Masažuoja ar riši,
Ar į patalus kiši.
Niekas nepadedą, brolyti,
Reiks vis ašaras braukyti.*

*...Prabudau aš vieną rytą
Ir žinau, ką man daryti.
Nešt į turgų ir parduoti,
Gal už dyką atiduoti?!*

*P. S. Kas jį ims tokį begėdį...
Sąnariuose patogiai sėdi.
Teks jį glostyti ir myluoti,
Niekam jo neatiduoti.*

* * *

*Artritas mūs nemyli,
Artritas mūs neglosto,
Bet kenčiam mes ir tylim,
Nes jis karalius sosto.*

Poetė **JANINA ULINSKIENĖ**
*Kauno žmonių, sergančių artritu,
bendrijos tarybos narė*

Kartą man pasisekė! Mūsų gatvės kaimynų vaikai su Maryte priešakyje, o aš – nuošaliau, šiltą vasaros popietę, įbridę į upę iki kelių, laidėme vandens paviršiumi plokščius akmenėlius, kurių buvo pilna pakrantė. Žaidėme teškynę. Mano paleistas akmenėlis tik tekšt-tekšt-tekšt... nuteškeno sau išdidžiai iki upės vidurio ir, nešamas lėtos upės srovės, vienodai ramiai nustriksėjo vandens paviršiumi į kitą krantą. To dar nebuvo! Net suaugusiesiems nepavykdavo taip paleisti akmenėlį. Negalėjau tuo patikėti! Viskas aplinkui dingo, nieko nemačiau, nejaučiau, negirdėjau, tik regėjau tą akmenėlio šokį ant vandens. Tikriausiai ir vaikai nuščiuvę stebėjo jį. Ir ką jūs manote? Ar pasigirdo sveikinimai ar nuostabos šūksniai, kaip kitiems, nuteškenusiems kokį 10 pleskurką? Tyla ir dar kartą tyla!..

– Ir aš taip galiu, – prunkstelėjo kažkas.

– Atsibodo, brendam į salą, – sukomandavo Marytė ir būrys vaikų nubėgo upe salos link. Kažkoks virpulys perėjo nuo galvos iki kojų. Užsimerkiau... Atsipeikėjau pajutusi, kaip mane švelniai už rankos paėmė sesė Paulina. Ji pasiliko su manimi! Tąkart nė viena ašarėlė nenuriedėjo mano išblyškusiu skruostu ir mintyse sau prisiekiau – niekada, niekada, niekada nesityčiosiu ir neskriausiu mažesnių ar silpnesnių už save!

IRENA DRUSKYTĖ-ŽURUMSKIENĖ

*Lietuvos nepriklausomųjų rašytojų
sąjungos garbės narė,
Kauno žmonių, sergančių artritu,
bendrijos garbės narė*

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 Rūta Baliūnaitė
Tel. 8 687 46279
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
Medicinos vadovė Dalia Miltinienė
Tel. 8 688 90783

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 SĄNARIŲ LIGOMIS BENDRIJA „ŽINGSNIS“

Donelaičio g. 21, LT-72263 Tauragė
Pirmininkė Zosė Širvaitienė
Mob. 8 612 41953
El. p. zose1955@gmail.com

BIRŽŲ „ARTRITO“ KLUBAS

Vytauto g. 59, LT-41144 Biržai
El. p. vidgdv@gmail.com
Pirmininkė Vida Gedvilienė
Mob. 8 633 10082
Medicinos vadovė Edita Braždžiuvienė
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, Rūta Baliūnaitė, 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