



ISSN 2029-6215

# artritas

LIETUVOS  
ARTRITO  
ASOCIACIJA

2024 m. II ketv.  
Nr. 2(54)

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



9772029621009

*M.J.*

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

## Kultūros renginys „Draugystės žiedas“

Kultūros renginys „Draugystės žiedas“, skirtas Motinos dienai paminėti, įvyko balandžio 26 d. Velžyje, Panevėžio rajone. Šiame Lietuvos artrito asociacijos (LAA) organizuotame renginyje dalyvavo 110 delegatų ir 14 svečių, tarp kurių buvo Lietuvos Respublikos Seimo nariai Guoda Burokienė, Bronislovas Matelis, Deividas Labanavičius su padėjėjais, Panevėžio rajono meras Antanas Pocius, Respublikinės Panevėžio ligoninės direktoriaus pavaduotojas medicinai Mindaugas Vaitkus, LAA medicinos vadovė reumatologė Rūta Baliūnaitė, Panevėžio raj. savivaldybės Socialinės paramos skyriaus vedėja Virginija Savickienė, Liūdynės kultūros centro direktorė Jurgita Valantijienė ir kt.

Į šį renginį Tauragės sergančių sąnarių ligomis bendrija „Žingsnis“ atsivežė visą parodą savo narių sukurtų meninių darbų. O dalyviai ir svečiai sėdėjo prie šventiška papuoštų stalų.

Renginį pradėjo LAA prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė, kuri, dalyviai ir svečiai pasveikinusi su šia gražia švente ir artėjančia Motinos diena, palinkėjo visiems stiprios sveikatos, geros nuotaikos, nuoširdaus bendravimo. Prezidentė taip pat padarė pranešimą apie LAA veiklą 2023 metais, kuri buvo vienbalsiai patvirtinta. Danguolė Vaitkevičienė perskaitė LAA finansinės atskaitomybės ir revizijos komisijos atskaitą už 2023 metus, kuri taip pat buvo vienbalsiai patvirtinta.

Toliau sekė gerbiamų svečių sveikinimai, skirti LAA prezidentei ir renginio dalyviams, taip pat linkėjimai sveikatos, sėkmės darbe ir asmeniniame gyvenime. Kavos pertraukėlės metu vaišinomės skaniais kibinukais su sultiniu, kvapnia kava, arbata su sausainiais.

Po LAA medicinos vadovės, vidaus ligų gydytojos reumatologės Rūtos Baliūnaitės prisistatymo ir paskaitos „Kodėl skauda sąnarius ir kaip to išvengti?“ klausėmės koncerto.

Meninę dalį, skirtą Motinos dienai paminėti, vedė Zita Laimė Kalvėnienė.

*Koks nuostabus tas žodis – MAMA,  
kuris sušildo širdį mano.*

*Jis reiškia meilę, rūpestį ir laimę,  
todėl dėkosime Mamytei, įteikdami  
ne tik gėlių žiedus, dainas,  
bet ir savo meilę.*

Tai buvo įžanga koncerto, kurį atidarė Aukštaitijos regiono asociacijos (ARA) „Artritas“ vokalinis ansamblis „Vakarė“, vadovaujamas muzikos vadovės Zitos Berdešienės. Skambėjo jautrios dainos „Mamytei“, „Mamai“, „Gyvenimo tiesa“. Koncertą tęsė Alytaus klubas „Artritas“ (vadovė – Meilutė Miliauskienė), Biržų „Artrito“ klubo ansamblis „Atgaiva“ (vadovė – Jūratė Ganelienė). O Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos ansamblis „Viltis“ (vadovas – Arvydas Paulauskas) ne tik dainavo, bet ir savo kūrybos eiles, skirtas išėjusiai į amžinybę mamai, skaitė Irena Žurumskienė. Rokiškio rajono klubo „Artritas“ mišrus vokalinis ansamblis „Šypsena“ (vadovė – Birutė Piriuškiene) renginio dalyviams padovanojo linkmesnes dainas. Liejantis akordeono melodijoms, sukosi šokėjų poros. ARA „Artritas“ vokalinis ansamblis „Velžy-



*Bendra ansamblių daina „Paimkime Lietuvą ant rankų“*

nėlis“ (vadovė – Zita Berdešienė) dainavo autorines dainas, kurioms muziką parašė Danutė Gabnienė, o žodžius – Aldona Sabonytė-Kazlauskienė. Šventinį koncertą baigė jungtinis ansamblis, kuriam idėją ir dainas pasiūlė Zita Berdešienė.

*Iš visų Žemės pusių,  
Iš toliausių jos vietų,  
Eikit, broliai ir seserys,  
Sudainuosime Lietuvą.*

Šiomis eilėmis į sceną buvo pakviesti dainininkai iš Biržų, Rokiškio ir Panevėžio sudainuoti dainas „Paimkim Lietuvą ant rankų“ ir „Metai bėga“.

Sugiedoję „Ilgiausių metų“, tarę nuoširdžius atsisveikinimo žodžius, šiltai apsikabinę, išskubėjome į namus.

Dar ilgai prisiminsime šį puikiai organizuotą renginį, kuris mus vienija ne tik dainai, draugystei, bet ir pagalba, sergant artritu. Tad dar kartą dėkojame LAA prezidentei Danutei Elžbietai Žagūnienei ir visiems, kurie prisidėjo organizuojant šią gražią šventę, skanias vaišes ir gerą nuotaiką.

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



*LAA prezidentė su meninių kolektyvų ansambliais iš Biržų, Rokiškio ir Panevėžio. Z. L. Kalvėnienės nuotraukos*

## Pabūkime kartu

Pavasaris atneša ne tik pirmųjų gėlių žiedų, paukščių dainų, bet ir kvietimą mums, biržiečiams, aplankyti savo kaimynus rokiškėnus. Ne tik aplankyti, bet ir parodyti, kokie mes sportiški.



*Akimirka iš sporto šventės vykusios Rokiškyje*

Visada smagu būti svečiais. Sportavome, galynėjomės smiginio, kimšto kamuolio, bočios rungtynėse ne tik su šeiminkais rokiškėnais, bet ir su panevėžiečiais. Nebuvo salėje nė vieno abejingo...

Vos vos kažkur pažioplinėjau ir, kad juos kur galas, nė į vieną komandą nebepatekau – visos vietos užimtos. Na, atsakingą poziciją vis tik gavau: su Lietuvos artrito asociacijos prezidente, oi, kaip rimtai stebėjome, kad visi taškai būtų skaidriai į antspauduotus dokumentus surašyti. Juk varžybos – reikalas rimtas.

Visada miela ir smagu susitikti su kitais asociacijos klubų nariais. Rokiškėnai labai taikliai parinko sporto šventės šūkį: „Pabūkime kartu“. Juk tai ir yra svarbiausia!

Ačiū organizatoriams už tokią puikią šventę. Visi Lietuvos artrito asociacijoje žinome, kad turime vieni su kitais dalintis patirtimi, žiniomis. Labai gaila, bet šį kartą rokiškėnai to nepadarė... Tikėkimės, kad po šios mažutės pastabos pasitaisys.

O nepadarė štai ko: įsigijo stebuklingą vadinamąjį špižinį (kitais ketinį) puodą (tą iš pasakos „Staleli, pasidenk“). Valgėm, valgėm visi labai skanią košę, o ji puode niekaip nesibaigia. Taigi šios paslapties nei mums, nei panevėžiečiams kur, kada, kaip ir ką reikia nuveikti, kokiam projektui paraišką pildyti, kad tokį stebuklingą inventorijų įsigyti, nė vienas neišdavė. O patirtimi dalintis juk reikia...



*Skaniausios košės virėja Rokiškio klubo „Artritas“ narė Regina Žilinskienė*

Ačiū visiems už šypsenas, draugystę. Juk susirenkame visi tokio pat likimo. Iki kitų susitikimų!

**VIDA GEDVILIENĖ**  
*Biržų „Artrito“ klubas*

## Rokiškio rajono klubo išvyka į Rygą

Balandžio 30 d. Rokiškio rajono klubas „Artritas“ išsiruošė į Rygą. Įvažiavus į Latvijos teritoriją, nu-liūdino oras – ėmė smarkiai lyti. Bet atvykus į Rygą, prasigiedrijo, pasirodė saulė.

Pirmiausia aplankėme Rygos zoologijos sodą, kuris nuo 1912 m. veikia Mežaparke – žaliausiame Rygos rajone. Čia galima pamatyti liūtus ir žirafas, kengūras ir raganosius, pasisvečiuoti tropikų name... Vasarą tai yra ideali vieta pailsėti.

Toliau maršrutas nuvedė mus į Salaspilio botanikos sodą. Šiame botanikos sode, kuris įkurtas 1956 m., saugoma didžiausia Baltijos šalyse augalų kolekcija – daugiau kaip 14 000 rūšių. 2015 m. atidarytas šiltnamių kompleksas. Pabuvojome ir oranžerijoje – nuostabiame kvapų, spalvų ir retų augalų pasaulyje.

Kelionę užbaigėme Salaspilio memoriale. Per Antrąjį pasaulinį karą naciai netoli Salaspilio įkūrė koncentracijos stovyklą „Stalag-350“. Žodis „stalag“ 1941 m. buvo visuotinai priimtas terminas, reiškiantis politinių kalinių kalėjimą. Formaliai Salaspilio koncentracijos stovykla turėjo veikti kaip areštinė ir darbo stovykla, bet iš tiesų tai buvo tūkstančių nacių pasmerktų žmonių kalinių įstaiga ir „paskutinė gyvenimo stotelė“...

Salaspilio memorialas iškilo 1967 m. toje pačioje vietoje, kur veikė koncentracijos stovykla. Didingą memorialinį ansamblį sudaro didžiulės akmeninės žmonių skulptūros, barakus ir kartuves primenančios akmens konstrukcijos, simbolinė akmeninė siena ir kiti paminkliniai statiniai, simbolizuojantys žiaurumą, nežmogiškumą ir nacių represijas, ribą tarp gyvybės ir mirties. Itin efektyviai memorialo idėją perteikia į vieną iš paminklų įmontuotas metronomas, kurio ritmiškas tikėjimas primena žmogaus širdies plakimą, skaudžiai sklindantį memoriale teritorijoje.

Visi dar kartą susimąstėme apie tai, koks trumpas yra žmogaus gyvenimas. Visiems pasaulio žmonėms, nepaisant tautybės, odos spalvos, reikėtų džiaugtis gyvenimu, nes jis yra be galo trapus...

**GRUPĖ ROKIŠKIO RAJ.  
KLUBO „ARTRITAS“ NARIŲ**

## Pavasario skambesys



Su ukrainietėmis

*Ištirpo sniego patalai –  
Nors buvo jų visai mažai,  
Jau krūmai šypsosi žaliai,  
Žibuoklės žavi mėlynai.  
Pavasario šilti sparnai,  
Juos saulė glosto spinduliais.  
Širdis ir akys mato tai –  
Dėkojam Apvaizdu už tai.*

Janina Ulinskienė

Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijoje (KŽSAB) šių metų balandžio 10 d. vyko popietė „Pavasario skambesys“ su Kauno miesto Raudonojo Kryžiaus draugijos (RKD) nariais ukrainiečiais. Šis renginys skirtas plėtrai ir bendradarbiavimui su RKD.

Kaip KŽSAB pirmininkė, svečius supažindinau su bendrijos tikslais ir veikla, o RKD narė, savanorių koordinatorė Olga Balukhina lietuvių kalba pristatė savo grupę ir pabrėžė daugkartinį bendradarbiavimą su KŽSAB.

Toliau vyko koncertas. Pirmoje dalyje pasirodė svečiai – Vaikų muzikos mokyklos 15 akordeonistų grupė. Koncertas neprailgo, nes jaunųjų atlikėjų nuoširdžiai ir profesionaliai atliekami kūriniai džiugino mus visus. Atsidėjome gausiais plojimais. Svečių koncertą vainikavo gitaristas ukrainietis Oleksandr Kravtsov.

Antroje dalyje dainavo KŽSAB moterų vokalinis ansamblis „Viltis“ (vadovas – Arvydas Paulauskas). Didelį įspūdį paliko daina „Karui NE!“, kurią sukūrė ir atliko pats ansamblio vadovas Arvydas, pritariant ansambliui. „Viltis“ atliko keturias dainas, o KŽSAB poetės Janina Ulinskienė, Elena Bačiulienė ir Živilė Murauskienė skaitė eiles.

**ALDONA PALIONIENĖ**  
KŽSAB pirmininkė

## Įspūdžiai iš sporto šventės „Pajudėkime kartu“

Rokiškio rajono klubas „Artritas“ balandžio 19 d. organizavo sporto šventę „Pajudėkime kartu“, kuri vyko Rokiškio sporto ir kultūros centre. Į šį sporto renginį buvo pakviesti Biržų „Artrito“ klubo ir Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ iš Panevėžio nariai.

Sporto šventę „Pajudėkime kartu“ atidarė Rokiškio sporto ir kultūros centro direktorius Tadas Sadauskas. Jis pasveikino visus dalyvius ir palinkėjo sėkmės. Taip pat dalyvius sveikino Lietuvos artrito asociacijos (LAA) prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė ir Rokiškio rajono klubo „Artritas“ pirmininkė Albina Bražiūnienė.

Po sveikinimo kalbų ir Augučio Kriukelio prarastos mankštos prasidėjo varžybos. Šį kartą buvo organizuotos trys sporto rungtys – „Bočia“, „Smiginys“ ir „Kimšto kamuolio metimas“.

Bočios varžyboms teisėjavo Augutis Kriukelis (Rokiškis). Jis ne tik teisėjavo, bet ir paruošė dvi komandas, kurios laimėjo pirmą bei antrą vietas ir buvo apdovanotos taurėmis bei diplomais. Trečią vietą iškovojo panevėžiečiai, kurie taip pat buvo apdovanoti taure ir diplomais.

Smiginio varžyboms teisėjavo Albina Bražiūnienė (Rokiškis). Ir šioje sporto rungtyje nepralenkami buvo rokiškėnai, kurie už šią rungtį susirinko visus apdovanojimus.

Kimšto kamuolio metimo varžyboms teisėjavo Zita Laimė Kalvėnienė (Panevėžys). Šioje rungtyje pergales šventė panevėžiečiai: moterų grupėje – Jadvyga Zupkienė ir Adelė Valentinavičienė, o vyrų grupėje – Henrikas Aliukas ir Vytautas Pivoriūnas. Jie buvo apdovanoti medaliais ir diplomais.

Sporto rungtių laimėtojus sveikino ir apdovanojimus įteikė LAA prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė ir Albina Bražiūnienė.



*Panevėžiečiai su apdovanojimais ir LAA prezidentė D. E. Žagūnienė centre.*

Po apdovanojimų šeimininkai rokiškėnai visus dalyvius pakvietė prie vaišių stalo. Čia laukė didžiulis ketinys (vadinamasis špižinis) puodas nepaprastai skanios ir kvapnios košės, kurią išvirė Rokiškio rajono klubo „Artritas“ narė Regina Žilinskienė. Pasivaišinę koše, skanavome įvairius užkandžius, pyragus ir kt. Nuoširdi, draugiška atmosfera mus lydėjo visą laiką. Tačiau atėjo laikas atsisveikinti.

Nuoširdžiai dėkojame rokiškėnams ir jų klubo pirmininkei Albinai Bražiūnienei už puikiai organizuotą sportinį renginį „Pajudėkime kartu“, skanias vaišes ir gerą nuotaiką.

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



*Sporto šventės dalyviai.  
Z. L. Kalvėnienės nuotraukos*

# Nauja farmacinės rūpybos paslauga leis rečiau lankytis pas gydytoją dėl recepto išrašymo

2024 m. balandžio 26 d.

**Nuo kitų metų pradžios gydytojai galės išrašyti vaistus ilgiau nei pusmečiui, t. y. 6–12 mėnesių laikotarpiui. Tačiau, siekiant užtikrinti tinkamą ir racionalų vaistų vartojimą ilguoju laikotarpiu, po 6 mėnesių vaistai pagal galiojantį receptą galės būti išduodami po farmacinės rūpybos paslaugos, kurią suteiks vaistininkas.**

Šiuo metu kompensuojamuosius vaistus gydytojas gali paskirti ne ilgiau kaip pusmečiui. Įdiegus naują farmacinės rūpybos paslaugą, gydytojas galės paskirti gydymą ilgesniam nei 6 mėnesių, bet ne ilgesniam nei 12 mėnesių laikotarpiui. Tokie ilgesnio galiojimo receptai galės būti išrašomi suaugusiems pacientams, kurie jau tam tikrą laiką vartojo jiems paskirtus vaistus, įvertinus sveikatos būklę, ir atsižvelgiant į gydymo aprašus, tyrimų poreikį, kitus aspektus. Tačiau po 6 mėnesių vaistininkas turės suteikti farmacinės rūpybos paslaugą dėl tęstinio receptinių vaistų išdavimo ir nuspręsti, ar pacientui gali būti toliau išduodami gydytojo paskirti vaistai, ar jis turi būti nukreipiamas gydytojo konsultacijai.

Farmacinės rūpybos paslauga – tai individuali konsultacija, kurios metu vaistininkas aptars su pacientu vaistų vartojimą ir lėtinės ligos valdymą, paaiškins pacientui, kaip spręsti vaistų vartojimo problemas. Jeigu nebus nustatyta jokių problemų arba bus nustatytos vaistų vartojimo problemos, kurias vaistininkas su pacientu gali išspręsti individualios konsultacijos metu, bus galimas vaistų išdavimas likusiam recepto galiojimo laikotarpiui. Jeigu vaistininkas įvertins, kad lėtinė liga valdoma netinkamai, jis nukreips pacientą gydytojo konsultacijai.

„Neracionalus vaistų vartojimas yra kliūtis kokybiškoms sveikatos priežiūros paslaugoms užtikrinti, gyventojų gyvenimo kokybei gerinti ir gydymo išlaidoms mažinti. Įdiegus farmacinės rūpybos paslaugą, vaistininkai galės pritaikyti daugiau savo turimų kompetencijų, galės stebėti, kaip pacientas laikosi gydymo rekomendacijų, edukuoti pacientą ir jį labiau įtraukti į gydymo vaistais procesą. Taip pat bus skatinamas racionalus vaistų vartojimas, trumpės eilės pas gydytojus.

Gydytojai galės skirti daugiau laiko ūmių, sudėtingų ligų diagnostikai ir gydymui“, – teigia Sveikatos apsaugos ministerijos Farmacijos politikos departamento direktorė Anželika Oraitė.

A. Oraitė atkreipia dėmesį į Pasaulio sveikatos organizacijos skelbiamus duomenis, kad daugiau nei 50 proc. pacientų vaistus vartoja netinkamai – nesilaiko gydytojų nurodymų, gydosi savarankiškai ir pan.

„Vaistininkas yra lengviausiai gyventojui prieinamas kompetentingas sveikatinimo specialistas, galintis suteikti gyventojui reikalingos informacijos apie vaistus, prižiūrėti jam paskirto gydymo plano laikymąsi bei skatinti racionalų vaistų vartojimą, teikti patarimus, padėti išsiaiškinti sveikatos problemas bei laiku nusiųsti gydytojo konsultacijai. Tai ypač svarbu lėtinėmis ligomis sergantiems pacientams, kurie vartoja daug vaistų“, – teigia A. Oraitė.

Sveikatos apsaugos ministro įsakymas įsigalioja nuo 2025 m. sausio 1 d.

Naujos farmacinės rūpybos paslaugos dėl tęstinio receptinių vaistų išdavimo vaistinėje įgyvendinimas glaudžiai susijęs su E. sveikatos plėtra ir modernizavimu E. recepto posisteme. Pakeitimai užtikrins, kad informacija apie paciento gydymo eigą būtų prieinama tiek vaistus paskyrusiam gydytojui, tiek farmacinės rūpybos paslaugą teikiančiam vaistininkui. Planuojama, kad modernizavimas truks iki 2025 m. sausio 1 d., ir nuo tada bus sukurtos sąlygos teikti tęstinį vaistinių preparatų išdavimą po farmacinės rūpybos paslaugos suteikimo.

**SAM KOMUNIKACIJOS SKYRIUS**

# Įgyvendinamos priemonės vaikų, jaunimo ir jų šeimų emocinei sveikatai gerinti

2024 m. gegužės 29 d.

Sveikatos apsaugos ministerijos iniciatyva nuo 2020 m. Lietuvos savivaldybėse pradėtos teikti papildomos paslaugos, skirtos psichikos sveikatos stiprinimui ir prevencijai, ypatingą dėmesį skiriant vaikų, jaunimo ir jų šeimų gerovei – tarp jų: šeimų lankymo, emocinės gerovės konsultantų, jaunimui palankios sveikatos priežiūros paslaugos, taip pat „Neįtikėtinų metų“ programa ir kt. Jos vykdomos 50 savivaldybių, paslaugos jau suteiktos daugiau nei 75 tūkst. asmenų.



Edgaras Diržius,  
sveikatos apsaugos  
ministro patarėjas

„Moksliniai tyrimai rodo, kad kas trečias žmogus bent kartą gyvenime patiria psichikos sveikatos sunkumų, tad pagalbos užtikrinimas ir emocinė parama jaunajai visuomenės daliai darosi vis svarbesnė ir aktualesnė. Nors Lietuvoje kai kurių į psichikos sveikatos prevenciją orientuotų programų startas įvyko visai neseniai, džiugu, kad pradėti žingsniai – tvirti, o su partnerių parama ir pagalba pasieks dar platesnį visuomenės ratą ir didins paslaugų prieinamumą“, – sako Edgaras Diržius, sveikatos apsaugos ministro patarėjas.



Pasaulio sveikatos  
organizacijos (PSO)  
Lietuvos biuro vadovė  
Ingrida Zurlytė

Anot Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) Lietuvos biuro vadovės Ingridos Zurlytės, psichikos sveikata taip pat gyvybiškai svarbi, kaip ir fizinė sveikata.

„Psichikos sveikata yra svarbi žmogui visą gyvenimą – prieš gimimą, kūdikystės, vaikystės, paauglystės laikotarpiu, suaugus ir vyresniame amžiuje. Norėdami efektyviai skatinti ir saugoti psichikos sveikatą visą gyvenimą, mes turime įgyvendinti mokslo įrodymais grįstas intervencijas, kurios skirtos psichikos sveikatos rizikos ir apsauginiams veiksniams kiekvienu gyvenimo etapu. Tai yra vienas iš PSO prioritetų psichikos sveikatos srityje“, – teigia ji.

Sveikatos apsaugos ministerijai įgyvendinant 2014–2021 m. Europos ekonominės erdvės (EEE) finansinio mechanizmo programą „Sveikata“, bendradarbiaujant su Centrine projektų valdymo agentūra (CPVA) ir perimant Norvegijos gerąją patirtį, padėtas pagrindas šioms naujoms paslaugoms:

- **Šeimų lankymas** – skirta padėti besilaukiančioms ir pagimdžiusioms moterims, iki vaikai sukaks 2 metai. Pagal specialią podiplominių studijų programą paruošti slaugos ir akušerijos specialistai lanko socialinių rizikos veiksnių turinčias šeimas jų namuose ir vizitų metu pataria su nėštumu ir dvejų pirmųjų vaiko gyvenimo metų laikotarpiu susijusiais klausimais. Nuo 2022 m. paslaugos teikiamos 16-oje savivaldybių, apmokyta 13 šeimų lankymo specialistų, kurios šiuo metu nuolat lanko daugiau nei 300 šeimų. Plačiau apie tai: <https://seimoslankymas.lt>.
- **Emocinės gerovės konsultantai** – jų paslaugos skirtos padėti asmenims, susiduriantiems su lengvais depresijos ir nerimo požymiais, ir suteikti žinias bei įgūdžius šiems sunkumams spręsti. Programa prieinama žmonėms nuo 18 metų nemokamai. Prie šios paslaugos atsiradimo ir specialistų apmokymo prisidėjo Lietuvos sveikatos mokslų universitetas.



Šiuo metu apmokyta 60 specialistų. Nuo kovo mėnesio paslaugos teikiamos ir visuomenės sveikatos biuruose. Plačiau apie programą: <https://www.geroveskonsultantai.lt>.

- **Ikimokyklinio ugdymo įstaigų ir mokyklų sveikatos kabinetų atnaujinimas ir aprūpinimas metodologinėmis priemonėmis.** Sveikatos kabinetai atnaujinti 27-iose Lietuvos savivaldybėse. Projektų įgyvendinimo metu atnaujintas ir metodinėmis priemonėmis aprūpintas 361 sveikatos kabinetas ikimokyklinio ir mokyklinio ugdymo įstaigose. Metodinės priemonės skirtos sveikos gyvensenos įgūdžiams ugdyti, fiziniam aktyvumui skatinti, traumų, žalingų įpročių prevencijai, psichikos sveikatos raštingumui didinti.
- **Jaunimui palankios sveikatos priežiūros paslaugos (JPSP) –** skirtos paskatinti jaunimą rinktis sveiką gyvenimo būdą, padėti stiprinti fizinę ir psichikos sveikatą, tiksliai spręsti jaunimui susirūpinimą keliančias problemas. Paslaugos teikiamos 24-iose Lietuvos savivaldybėse atvejo vadybos principu, pagalbą teikia 28 apmokyti JPSP koordinatoriai, kurie jaunimui jau suteikė daugiau kaip 4 tūkst. konsultacijų. Daugiau: <http://www.sveikatostinklas.lt>.

### Mokslo įrodymais grįsta pagalba auginantiems vaikams

Šalia minėtų priemonių, nuo 2020-ųjų Lietuvoje įdiegta tėvų mokymo programa „Neįtikėtini metai“ yra skirta tėvams, auginantiems vaikus, turinčius elgesio ir emocijų sunkumų. Programa skirta ikimokyklinio amžiaus (3–6 m.) ir mokyklinio amžiaus (6–12 m.) vaikų tėvams.

Projekto metu apmokyti 102 specialistai, galintys vesti grupes ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikų tėvams. Projekto vykdytojas – Higienos institutas bendradarbiauja su 18 šalies savivaldybių, kuriose apmokyta virš 1,2 tūkst. tėvų. Pastebėjus didelį šios paslaugos poreikį, paslaugų tęstinumas ir plėtra numatyta pasitelkiant ir Europos Sąjungos struktūrinių fondų finansavimą.

Anot „Neįtikėtinių metų“ programos veiklos vadovės Marinos Mažionienės, programa tėvams padeda geriau suprasti vaiko elgesį ir elgesio sunkumų priežastis, įsigilinti ir taikyti veiksmingus vaiko elgesio valdymo būdus, išmokti efektyviai nustatyti ribas, taisykles ir sėkmingai naudoti paskatinimų sistemą, padėti vaikui išmokti valdyti emocijas, kurti pozityvius santykius su kitais. Taip pat prisideda tobulinant tėvystės įgū-

džius, padeda labiau pasitikėti savimi, išmokti pažinti save ir vaiko jausmus, suteikti pagalbą vaikui ir leisti jam jaustis geriau.



„Neįtikėtinių metų“ programos veiklos vadovė Marina Mažionienė

„Programa Lietuvoje skaičiuoja jau ketverius metus ir džiugu, kad ji padeda tėveliams stiprinti pozityvios tėvystės įgūdžius, puoselėti tėvų ir vaikų ryšį. Užsiėmimuose mokymasis vyksta per patyrimą: diskusijas, vaidmenų pratimus, vaizdo medžiagos analizavimą, taip pat sudaroma galimybė dalyvauti daugiau nei vienam šeimos nariui – abiem tėvams naudinga išmokti taikyti metodus kartu, pavyzdžiui, susidūrus su problema, kai vienas draudžia, o kitas leidžia“, – pavyzdžiais dalinasi M. Mažionienė. Daugiau informacijos apie „Neįtikėtinių metų“ programą: <https://neitiketini-metai.lt/>.

### Ankstyvos priemonės yra veiksmingos



Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto mokslininkė dr. Marija Jakubauskienė

Anot Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto mokslininkės dr. Marijos Jakubauskienės, Lietuvoje, kaip ir daugelyje Europos bei kitų šalių, psichikos ir elgesio sutrikimų bei priklausomybės ligų našta auga dėl vis jaunesniame amžiuje prasidedančių psichikos ir

elgesio sutrikimų bei vis didėjančio šių sutrikimų paplitimo visuomenėje.

Moksliniai tyrimai patvirtina, kad 1 iš 3 žmonių bent kartą savo gyvenime patiria psichikos sveikatos sutrikimų, o apie pusę suaugusių žmonių psichikos ir elgesio sutrikimai prasideda vaikystėje ir paauglystėje.

„Didelė dalis visuomenės psichikos sveikatą lemiančių veiksnių, pavyzdžiui, gyvenimo sąlygos, finansinis saugumas, socialiniai tarpusavio ryšiai, egzistuoja už sveikatos priežiūros sistemos ribų, todėl bendruome-

nės psichikos sveikatos intervencijos šeimose, mokyklose, darbo vietose gali veiksmingai prisidėti prie geresnės žmonių psichikos sveikatos ir gerovės“, – sako dr. M. Jakubauskienė.

Tam, anot docentės, reikalingas mokslininkų, politikų, psichikos sveikatos sutrikimų patirtį turinčių asmenų, psichikos sveikatos paslaugų teikėjų ir visos visuomenės bendradarbiavimas.

**SAM KOMUNIKACIJOS SKYRIUS**

## Valstybinei ligonių kasai vadovaus Gytis Bendorius

2024 m. gegužės 30 d.



**Konkursą Valstybinės ligonių kasos (VLK) direktoriaus pareigoms eiti laimėjo ilgametę vadovavimo patirtį turintis Gytis Bendorius. Naujasis įstaigos vadovas pradės eiti pareigas birželio 17 d.**

„Valstybinė ligonių kasa stovi ties pertvarkų slenksčiu, konsoliduojant teritorinį ligonių kasų tinklą. Tikiu, kad naujojo vadovo atsinešta įvairiapusė vadybinė ir vadovavimo patirtis leis ne tik sklandžiai įgyvendinti pokyčius bei išugdyti naują organizacijos vidinę darbo kultūrą, bet ir užmegzti glaudesnius, duomenimis ir apibūsiu ryšiu grįstus santykius su gydymo įstaigomis. Dažnai nuo ligonių kasų lankstumo ir savalaikės reakcijos priklauso ir sveikatos paslaugų prieinamumas pacientams“, – sako sveikatos apsaugos ministras Arūnas Dulkys.

„Dėkoju ministrui už pasitikėjimą. Savo energiją ir patirtį išnaudosiu ligonių kasų komandų sutelkimui, dėmesiui pacientų poreikiams ir pasitenkinimui sveikatos priežiūros paslaugomis. Ligonių kasos, administruojančios reikšmingas mokesčių mokėtojų lėšas, gali atidžiai prižiūrėti ne tik gydymo apimtį ir išlaidas, bet

ir rezultatus. Svarbios veiklos sritys: duomenų atvirumas ir analizė, veiklos tvarumas ir gerosios valdysenos praktikos. Pagrindinis rūpestis bus, užtikrinant sveikatos sistemos finansinį tvarumą, paskatinti sveikatos priežiūros įstaigas padėti išlaikyti sveikatą sveikam žmogui ir gauti tinkamą pagalbą susirgusiam“, – teigia G. Bendorius.

Turėdamas biomedicinos mokslų bei vadybos ir verslo administravimo kryptių aukštąjį išsilavinimą, G. Bendorius nuo 2004 m. vadovavo skirtingoms logistikos, gamybos, prekybos ir paslaugų įmonėms, nuo 2014 m. buvo rinktas į klinikinių tyrimų bendrovės „Biomapas“, finansų įstaigos INVEGA ir kitų bendrovių valdybas, nuo 2021 m. iki šiol vadovavo optikos tinklui „Optometrijos centras“.

VLK yra Sveikatos apsaugos ministerijai pavaldi įstaiga, kurios pagrindinė misija yra užtikrinti gyventojų, apdraustų privalomuoju sveikatos draudimu, sveikatos priežiūrą, kompensuojant jos išlaidas, skaidriai ir efektyviai naudojant Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) lėšas.

PSDF yra pagrindinis garantas, užtikrinantis valstybės laiduojamų sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumą. PSDF biudžetas šiemet siekia 3,5 mlrd. eurų. Plačiau apie jo sudarymą ir vykdymą, pajamas ir išlaidas skaitykite VLK elektroniniame leidinyje „Apie PSDF biudžetą trumpai, 2024“.

**SAM KOMUNIKACIJOS SKYRIUS**

# Elektroninė vaistų sąveikų tikrinimo sistema padeda užtikrinti pacientų kokybišką gydymą ir racionalų vaistų vartojimą

2024 m. gegužės 7 d.

**Pacientui vartojant kelis skirtingus vaistus, sveikatos priežiūros specialistui labai svarbu žinoti kiekvieno vaisto galimą įtaką kito vaisto poveikiui ir įvertinti tokių sąveikų pasekmes paciento sveikatai. Tam Sveikatos apsaugos ministerijos (SAM) iniciatyva E. sveikatos sistemoje yra įdiegtas įrankis, leidžiantis sveikatos priežiūros specialistams elektroninėje sistemoje patikrinti pacientui skiriamų vaistų sąveikas su kitais jo vartojamais vaistais.**

„Vaistų sąveikų tikrinimo įrankis yra neatlyginamai prieinamas visiems sveikatos priežiūros specialistams, kurie naudojami E. sveikatos sistema per Esveikata.lt portalą arba dirba įstaigų vidinėse informacinėse sistemose, kurios integruotos į E. sveikatos sistemą. Kiekvieno e. recepto išrašymo metu vaistų sąveikos tikrinamos automatiškai. Gydytojui pasirinkus vaistą, sistema pateikia automatinį pranešimą apie kliniškai reikšmingas vaistų sąveikas ar nepageidaujamas reakcijas, jeigu jų yra, su kitais pacientui vartojamais vaistais, jų galimas pasekmes ir rekomendacijas, kaip elgtis, jei tokia sąveika nustatoma. Kiekvienas pranešimas turi nuorodą, per kurią galima pasiekti tinklalapį su išsamesniu sąveikos aprašu“, – paaiškina SAM Farmacijos politikos departamento Farmacinės veiklos skyriaus vedėja Miglė Domeikienė.

Vaistų sąveikų tikrinimo sistemoje sukaupia informacijos apie daugiau kaip 28 tūkst. skirtingų vaistų sąveikų. Informacija apie vaistus ir jų derinius sistemos duomenų bazėje atnaujinama keturis kartus per metus, remiantis naujausiais tyrimais, kurių skaičius kasmet siekia 1000–1500.

Lietuvos sveikatos priežiūros specialistai minėtu įrankiu naudojami nuo 2019-ųjų ir jau įvertino jo naudą. Pasak Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninės Kauno klinikų gydytojos klinikinės farmakologės Simonos Stankevičiūtės, šis įrankis ypač svarbus teikiant paslaugas vyresnio amžiaus pacientams, ku-

rie dažnai serga keliomis ligomis ir vartoja daug vaistinių preparatų bei maisto papildų.

„Joks specialistas negali mintinai žinoti visų vaistų sąveikų. Jos yra tokios įvairios: vienos daro įtaką vaistų koncentracijai paciento organizme, kitos daro įtaką tam, kaip vaistas veikia. Kai kurias sąveikas plačiai žinome, pavyzdžiui, aspirinas ir nesteroidiniai vaistai nuo uždegimo. Tačiau kai kurios yra tikrai daug mažiau žinomos. Todėl Lietuvoje prieinama sistema yra ne tik papildomas saugiklis pacientų sveikatai, bet ir naudingas pagalbininkas medikams. Nereikia jaudintis, kad kažkokios sąveikos neprisiminsiu, ir nereikia gaišti laiko ieškant informacijos, kai pacientas vartoja kelis skirtingus vaistus. Dar labai svarbu, kad Lietuvoje naudojama sąveikų duomenų bazė yra itin moksliskai patikima, nuolat atnaujinama“, – teigia S. Stankevičiūtė.

Dėl šio funkcionalumo 2023 m. buvo išvengta daugiau nei 1 milijono kliniškai reikšmingų sąveikų, kurių reikėtų vengti (D lygio sąveikų), t. y. tiek kartų sveikatos priežiūros specialistai atsižvelgė į sistemos pranešimus ir atitinkamai pakoregavo vaistų išrašymą.

Tokia sistema taip pat įdiegta Švedijoje, Suomijoje, Vokietijoje, Austrijoje, Italijoje, nuo 2016 m. – ir Estijoje.

**SAM KOMUNIKACIJOS SKYRIUS**

# Nedarbingumo pažymėjimus galės išduoti slaugytojai ir akušeriai

2024 m. gegužės 22 d.

**Toliau plečiant slaugytojų ir akušerių funkcijas bei kompetencijas, sveikatos apsaugos ir socialinės apsaugos ir darbo ministrų įsakymais jiems suteikti įgaliojimai išduoti pacientams nedarbingumo pažymėjimus.**



Sveikatos apsaugos ministras Arūnas Dulkys teigia, kad per pastaruosius metus slaugytojų bendruomenė sulaukė didelio pasitikėjimo ir profesinio įvertinimo, suteikiant vis didesnes atsakomybes ir svarbesnį vaidmenį gydymo įstaigų gyvenime.

„Slaugytojų įgalinimas suteikti įvairias gydymo paslaugas neabejotinai prisidės prie šios profesijos prestižo didinimo bei svarbesnio ir matomesnio vaidmens gydymo įstaigų gyvenime. Per pastaruosius metus padaryta milžiniška pažanga ir dėtas didelis žingsnis pirmyn. Pokyčių naudą pajus ir pacientai. Suteikta galimybė išduoti nedarbingumo pažymėjimus prisidės prie pacientų srautų subalansavimo ir eilių mažėjimo gydymo įstaigose, atveriant galimybę didinti sveikatos paslaugų prieinamumą ir skirti dėmesį tiems pacientams, kuriems reikia didesnės pagalbos“, – teigia A. Dulkys.

Bendrosios praktikos slaugytojai ir išplėstinės praktikos slaugytojai nuo šių metų liepos 1 d. galės išduoti

nedarbingumo pažymėjimą dėl ligos: testu patvirtintos COVID-19 ar gripo virusinės infekcijos arba šeimos narių slaugos ar priežiūros, jiems susirgus COVID-19 ar gripo virusine infekcija, ir šiuos susirgimus patvirtinus testais. Tokius nedarbingumo pažymėjimus slaugytojai galės išduoti ne ilgiau nei 7 kalendorinėms dienoms. Ligai tęsiantis ilgiau nei 7 kalendorines dienas, nedarbingumo pažymėjimą išduos pacientą konsultavęs gydytojas.

Akušeriai galės išduoti nėštumo ir gimdymo atostogų pažymėjimus 126 kalendorinėms dienoms (70 kalendorinių dienų iki gimdymo ir 56 kalendorinėms dienoms po gimdymo), suėjus 30 ir daugiau nėštumo savaitėms.

Sveikatos apsaugos ministerija nuosekliai plečia slaugytojų ir akušerių kompetencijas, siekdama mažinti pacientų laukimo laiką sveikatos paslaugoms gauti, gerinti šių paslaugų prieinamumą ir mažinti šeimos gydytojams tenkančią administravimo naštą, taip pat didinti slaugytojo ir akušerio profesijos patrauklumą.

Nuo šių metų pradžios slaugytojai gali savarankiškai konsultuoti pacientus, paskirti tyrimus ir vertinti jų rezultatus, aptarti savikontrolės priemones, vaistų vartojimo ypatumus. Nuo vasario 1 d. įsigaliojo Slaugos praktikos ir akušerijos praktikos įstatymo pakeitimai, kurie įgalino bendrosios praktikos slaugytojus ir akušerius teikti šeimos medicinos paslaugas ir išrašyti siuntimus kito sveikatos priežiūros specialisto konsultacijai. Bendrosios praktikos slaugytojams taip pat suteikta teisė pratęsti gydytojo paskirtą tęstinį lėtinės ligos gydymą, kai paciento sveikatos būklė yra stabili.

**SAM KOMUNIKACIJOS SKYRIUS**

# Ministerija primena: eidami į vaistinę įsigyti receptuose išrašytų vaistų, nepamirškite asmens dokumento

2024 m. gegužės 28 d.

Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) primena, kad pacientai gali įsigyti receptuose išrašytus vaistus ir kompensuojamąsias medicinos pagalbos priemones (MPP) tik patvirtinę savo tapatybę. Todėl keliaujant į vaistinę reikėtų nepamiršti paso arba asmens tapatybės kortelės.

„Vis dar pasitaiko atvejų, kai pacientai, atvykę į vaistinę įsigyti receptuose išrašytų vaistų ar medicinos pagalbos priemonių sau arba artimiesiems, vietoje asmens tapatybę patvirtinančio dokumento pateikia lapelį su užrašytu asmens kodu arba asmens kodą nori padiktuoti žodžiu. Norėtume priminti, kad, prieš prisijungdamas prie E. sveikatoje esančių elektroninių receptų, farmacijos specialistas turi patikrinti paciento tapatybę. Tokiu reikalavimu siekiama apsaugoti paciento sveikatos duomenis bei užtikrinti, kad nebūtų pasinaudota kito paciento duomenimis, todėl, turėdamas

receptą ir atvykęs į vaistinę, pacientas arba jo atstovas turi pateikti farmacijos specialistui pasą arba asmens tapatybės kortelę“, – teigia SAM Farmacijos politikos departamento direktorė Anželika Oraitė.

Jeigu pacientas nori, kad jo elektroniniuose receptuose išrašytus vaistus ir MPP atsiimtų šeimos narys arba kitas įgaliotas asmuo, tam reikalingas įgaliojimas E. sveikatoje. Primename, kad greitai ir paprastai suteikti įgaliojimą galima E. sveikatos sistemoje pasirinkus meniu punktą „Mano atstovai“ ir „Kurti atstovavi- mą“, suvedus atstovo duomenis ir pažymėjus įgaliojimą

„Pirkti vaistinius preparatus ir MPP“. Suteikti įgaliojimą paciento prašymu taip pat gali gydytojas. Atvykęs į vaistinę atsiimti vaistų arba MPP, paciento atstovas turės pateikti savo asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą.

SAM primena, kad elektroniniuose receptuose išrašytus vaistus ir MPP įsigyti galima ir internetu. Nuo 2022 m. liepos E. sveikatos sistemoje pacientai, kuriems išrašytas el. receptas, paspaudę nuorodą „Įsigyti nuotoliniu būdu“, gali rinktis skirtingų vaistinių siūlomus vaistus ar MPP, kainas ir pristatymo būdą.

**SAM KOMUNIKACIJOS  
SKYRIUS**

**Atsiimant receptinius vaistus:**

**NETINKA!**

 Asmens kodas užrašytas ant lapelio;

 Asmens kodas pasakytas žodžiu;

**TINKA!**

 Asmens tapatybę įrodantis dokumentas.

*In Memoriam***Marcelė Sakalienė**

(1940–2024)

*Mus palietė tamsa ranka vėsia,  
Dabar jokia užuojauta neguodžia.  
Nebent viltis, kad neišnyko dvasia,  
Kad liks darbai, sumanymai ir žodžiai.*

Ilsėkis žemėje, kurią Tu taip mylėjai.  
Nuoširdžiai užjaučiame šeimą ir  
artimuosius šią netekties valandą.

VILNIAUS MIESTO „ARTRITO“ BENDRIJA

**ADELĖ DANGUOLĖ  
JANKEVIČIŪTĖ-SAMULIONIENĖ****Miliausias kampelis**

*Ten gražiausiai gegutė kukuoja  
savo malonų, ilgesingą ku kū.  
Taip gražiai darželiai ten žaliuoja,  
tai vis mūsų mergelių mielų.*

*Jų rūtelės visų žaliausios,  
lelijų, pinavijų žiedai skaisčiausi,  
balsai mergelių skambiausi,  
armonikos garsai sklinda toliausiai.*

*Mūsų kampelis brangiausias,  
neužmirškim širdžiai mieliausio,  
aplankykim nors trumpam,  
aprodykim anūkams, vaikams.*

*Kiekvienas atsimenam nevienodai  
ir vertinam visi skirtingai.  
Menam tai, kas mieliausia širdžiai,  
ir lieka prisiminimai ilgesingi.*

**Vaikystė mana**

*Kaip gera, kai buvom maži.  
Mes lakstėm po smėlį basi.  
Mums niekas tada nerūpėjo,  
saulutė taip skaisčiai spindėjo.  
Rytais nenorėjome keltis,  
o pakeldavo su ryto rasa.  
Vakarais taip pavargę guldavom  
ir miegodavom neprabudami  
šiltoje mažutėje trobelėje,  
vargingoje medinėje lovelėje.  
Dar taip neseniai tai buvo...  
Kaip gera buvo jaunystėje  
su vyšniom ir braškėm pražysti,  
su paukščiais norėjosi skristi,  
su vėju norėjosi siausti.  
Bet taip greitai viskas praėjo,  
kad net apsidairyti nespėjom.  
Darbai, prasidėję vaikystėje,  
dabar dar vis tebešaukia.  
Prabėgo tie metai gerieji.  
O kur nuskubėjot, mielieji?  
Ir graudu, ir džiugu man širdy,  
bet daug kas lieka praeity.*



IRENA ŽURUMSKIENĖ

### Odė Mamai

Prisėski tyliai prie mažo mūsų stalo,  
Nuleisk pailsusias rankas,  
Užmerki mėlynas akis.  
Atnešiu Tau aš kvėpiančios arbatos,  
Ir aromatas nuostabus  
Nuneš Tave į tolimas šalis.  
Išgerk ramiai arbatos mažąjį gurkšnelį,  
Pajausk jos švelnų kvapą  
Ir grįžtančias jėgas.  
Egzotiška šalis ją saulėję išaugino,  
Pridėjusi dar savo grožį ir dainas.  
Taigi ramiai, Tu, pasėdėk  
Šiaurinėje žemės pusėje,  
Išgerki dar arbatos iš saulėtos Pietų šalies.  
Ir mintyse pasiūski jiems laukinę mūsų gėlę –  
Ramunę, rugiagėlę, žibuoklę pamiškės...

\* \* \*

...Tau pasakyt nespėjau...

Tu sapnuose lankai mane dažnai.  
Šypsaisi, kaip šypsodavais kadais.  
Sakai žodžius, kurie  
Į širdį krinta taip giliai,  
O anuomet praslinkdavo tyliai.

Rami, be garso praeini pro šalį,  
Tirpsti, sklaidaisi lig papievių rūkas.  
O aš verkiu, verkiu sapne,  
Ir ašaros man byra,  
Plauna mano skruostus.

Šaukiu – tik neišeik!  
Aš tik dabar suvokt pradėjau,  
Ko nepasakiau... NESPĖJAU...

### Sekmadienis... Motinos diena...

Tylus toks rytas ir skaidrus,  
Šiandien – Sekmadienis, gegužis.  
Iš atminties gelmių dangus  
Man atsiuntė melodijų lopšinės  
Ir kvapą bėlančių Tavų kasų, ir balsą,  
Kurį vis tebegirdžiu,  
Jaučiu švelnumą sudiržusiam delne,  
Lig šiol nešu kasdien, Mamyte,  
Ilgesio glėby Tave...

\* \* \*

...Kur tik beeičiau – vis Tave regiu,  
Tu mano vyzdžių atspindy likai,  
tarsi pro lango stiklą –  
pro Tave žvelgiu,  
aplinkui tylų šnabždesį  
dangaus alsavime girdžiu –  
lyg seną dainą, kažkada dainuotą,  
netartą žodį pamatau,  
nubėgantį sapnų taku...  
Kur tik beeičiau – vis Tave, Mamyt, regiu...

\* \* \*

Leisk man –  
dabar paskambinsiu aš Tau  
klavišais tais juodais baltais.  
Ir muzika skambės tokia,  
kaip mūsų dienos,  
kurios čia skamba žodžiais,  
mintimis, darbais baltais juodais.  
Tik nežinau, ar Tu girdėsi.  
Tikriausiai ne,  
nes išėjai Tu taip toli,  
kad niekur aš surasti negaliu Tavęs.  
Galbūt surasiu tik tada,  
kai ims ieškoti jau kiti manęs.

Mamytei –  
Tavo trečioji dukra **IRUTĖ**

## 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  
Tel. +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. antanina0244@gmail.com  
Pirmininkė Antanina Bernotienė  
Mob. +370 618 02455  
Medicinos vadovė Dalia Miltinienė  
Tel. +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 KLUBAS „ARTRITAS“

Pirmininkė Kamičaitienė Jūratė  
Mob. tel. +370 614 73459  
el. p. kamjura@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. brazuniene.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, 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](http://www.arthritis.lt)

Ofsetinė spauda, tiražas 1000 egz. ISSN 2029-6215. Spausdino UAB „VIP Spauda“, Panerių g. 34, Vilnius, tel. (8 5) 233 0032, el. paštas nijole@vipspauda.lt