



ISSN 2029-6215

artritas

LIETUVOS
ARTRITO
ASOCIACIJA

2024 m. III ketv.
Nr. 3(55)

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



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



KVIEČIAME

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

Skambinkite ir rašykite šiuo adresu:

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

Kodėl skauda sąnarius?

Sąnarių skausmai, dar vadinami artralgijomis, pažįstami daugeliui. Apie 30–40 proc. žmonių pasaulyje kenčia įvairius sąnarių, raumenų skausmus. Vien Europoje suskaičiuojama iki 120 mln. sergančiųjų reumatinėmis ligomis.



Reumatinės ligos užima 3 vietą sergamumo lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis skalėje. Šioms ligoms būdingas aukštas neįgalumo lygis, taigi adekvačiai negydant, per kelerius ligos metus daugiau nei pusė sergančiųjų tampa neįgalūs. Žvelgiant istoriniu aspektu, reumatinės ligos sutinkamos gana seniai, jau Egipto mumijose randama artrito pažeistų kaulų. Pirmieji artrito atvejai aprašyti dar Antikos laikais. Nustatyta, kad artritu sergo ir mūsų genijai, tokie kaip J. V. Gėtė, Martinas Liuteris, Izaokas Niutonas, Nostradamus ir kiti. Sąnarių skausmai ir reumatinės ligos gali pasireikšti įvairaus amžiaus žmonėms – artritu serga vaikai, jaunimas ir senjorai. Skausmas gali būti jaučiamas ir viename sąnaryje, ir būti išplitęs. Sąnarių skausmai galimi dėl: 1) degeneracinių sąnarių ligų, 2) uždegiminių artritų, 3) trauminių sąnarių pažeidimų, 4) metabolinių sąnarių ir kaulų ligų, 5) aplink sąnarij esančių struktūrų pažeidimo, 6) kitų ligų, sukeliančių sąnarių skausmus.

Dažniausia sąnarius pažeidžianti liga yra osteoartritas (artrozė), kuris priklauso degeneracinių sąnarių ligų grupei. Juo serga apie 10–20 proc. Žemės gyventojų. Ši liga dažniausiai sutinkama tarp vyresnių žmonių ir yra dažnesnė moterims nei vyrams. Ji pažeidžia kelių, klubų sąnarius, kaklinę, juosmeninę stuburo dalis, kiek rečiau – smulkius sąnarius, tokius kaip plaštakų, pėdų, alkūnių, pečių. Ligai būdingas sąnarių skausmas, traškėjimas, sąstingis, judesių amplitudės sumažėjimas, atsirandančios deformacijos. Tai yra dažniausia sąnarių protezavimo priežastis. Osteoartritui atsirasti turi įtakos amžius, lytis, genetika, įgimti griaučių defektai, ankstesnės sąnario pažeidimo, nutukimas, profesiniai, pasikartojantys, monotoniški sąnarij apkraunantys judesiai.

Sergant šia liga, labiausiai nukenčia sąnario kremzlė. Sveika kremzlė yra lygi, blizgi, tarsi nupoliruota. Ją sudaro kolagenas, chondroitinas, proteoglikanai, hialurono rūgštis ir net 60–80 proc. vandens. Susirgus osteoartritu, pakinta kremzlės komponentų santykis, todėl ji dyla, praranda elastingumą, atsiranda mikroįtrūkimų, atplaišų, atsiveria apsinuoginusio kaulo plotai, pradeda augti įvairios kaulinės išaugos, osteofitai. Tai progresuojanti, lėtinė sąnarių liga, vedanti į sąnario protezavimą. Jos progresavimas priklauso nuo simptomų sunkumo, pažeisto sąnario, bendros sveikatos būklės, fizinio aktyvumo, darbinio krūvio, tenkančio pažeistam sąnariui.

Kita reumatinė liga, sukelianti sąnarių skausmus, – reumatoidinis artritas. Jis yra daug retesnis, nustatomas tik apie 0,5–1 proc. Lietuvos gyventojų. Tai autoimuninė, uždegiminė, progresuojanti reumatinė liga. Reumatoidiniu artritu dažniau serga moterys. Nustatyti genetiniai faktoriai, lemiantys šios ligos atsiradimą. Ją sukelia: rūkymas, įvairios infekcijos, žarnyno mikrobiota, cheminės medžiagos. Reumatoidinis artritas yra viena labiausiai invalidizuojančių sąnarių ligų. Ji pasireiškia nuolatiniu daugelio, ypač smulkiųjų, plaštakų ir pėdų sąnarių skausmu, patinimu, ilgu sąstingiu, judesių apribojimu, įvairiomis sąnarių deformacijomis. Kartais galimas ir vidaus organų, plaučių, inkstų, širdies, kraujagyslių, akių pažeidimas.

Sąnarius skaudėti gali ir dėl daugelio kitų čia nepaminėtų priežasčių. Metabolinės sąnarių ligos, tokios kaip podagra, įvairūs reaktyviniai artritai, aplink sąnarį esančių struktūrų, raiščių, sausgyslių pažeidimai, nemaža dalis kitų nereumatinių ligų taip pat sukelia sąnarių skausmus. Šias priežastis tiksliai nustato gydytojai reumatologai.

Labai svarbu nedelsiant pradėti gydyti sąnarių ligas, nes taip greičiau suvaldoma liga. Skiriant gydymą, siekiama sumažinti skausmą, nuslopinti uždegimą, valdyti ligos eigą, apsaugoti nuo sisteminių ligos sukeltų pokyčių, atkurti ir išsaugoti sąnarių funkciją, sustiprinti raumenų jėgą ir atstatyti sergančiojo darbingumą. Tam yra taikomos medikamentinės ir nemedikamentinės gydymo priemonės. Degeneracinėms ligoms labai svarbios nemedikamentinės priemonės: sveikas gyvenimo būdas, reguliari raumenis stiprinanti mankšta, darbo ir poilsio režimo laikymasis, sąnarių tausojimas, kūno svorio reguliavimas, relaksacija, ši-

lumos ir kitos įvairios fizioterapijos procedūros, sąnario kremzlę stiprinančios medžiagos. Uždegiminėms ligoms gydyti pagrindą sudaro vaistai. Plačiausiai vartojami nesteroidiniai vaistai nuo uždegimo, pasižymintys uždegimą, skausmą mažinančiu veikimu. Sunkesniais atvejais skiriami hormoniniai vaistai. Tačiau galingiausias ginklas yra vadinamieji baziniai, ligos eigą keičiantys ar valdantys vaistai. Susiformavusias sąnarių deformacijas tenka koreguoti chirurginiu būdu: atliekamos įvairios operacijos – nuo sausgyslių, nervų atlaisvinimo iki visiško sąnario pakeitimo dirbtiniu. Nemažai daliai sergančiųjų reikalingos ir invazinės skausmą malšinančios procedūros, kurios atliekamos skausmo klinikose.

Suskaudus sąnariui, jam reikalinga ramybė. Pirmas valandas galima taikyti šaltį lokaliai, sutvirtinti sąnarį elastiniu tvarščiu ar įtvaru, vartoti vietiskai veikiančius prieš uždegiminius vaistus tepalų pavidalu. Tačiau jeigu sąnario skausmas stiprėja, atsiranda paraudimas, patinimas, sutrinka sąnario judesys arba šalia skausmo atsiranda karščiavimas, bėrimas ar bendras negalavimas, būtina nedelsiant kreiptis į gydytoją.

Siekiant kuo ilgiau išsaugoti sveikus sąnarius, judėti laisvai ir be skausmo, svarbu nepamiršti reguliariai mankštintis, didinti kasdienį fizinį aktyvumą, tausoti sąnarius, laikytis darbo ir poilsio režimo, koreguoti kūno svorį, vartoti pakankamą skysčių kiekį, prisitaikyti savo darbo aplinką, kad nebūtų nepatogios kūno pozos, įvairių sąnarių, raumenų įtampas, vengti monotoniškų, pasikartojančių judesių, nerūkyti, stiprinti savo imuninę sistemą, siekiant išvengti įvairių dantų, nosiaryklės, gerklės, lytinių organų infekcijų. Ne mažiau svarbi sąnarių sveikatai yra sveika mityba. Sąnariams reikalingi vitaminai A, C, B ir D bei omega-3 – polinesočiosios riebalų rūgštys. Todėl pakankamą šių medžiagų kiekį turime gauti su maistu.

Tačiau svarbiausia, suskaudus sąnariui, neužsiimti savigyda, laiku kreiptis į gydytoją, kuris atliks reikalingus tyrimus, nustatys sąnarių skausmo priežastį ir paskirs reikalingą gydymą.

Būkite ir likite sveiki, judėkite be skausmo.

GYD. REUMATOLOGĖ R. BALIŪNAITĖ

Lietuvos artrito asociacijos medicinos vadovė

Lietuvos artrito asociacijos mokymai

Gražų gegužės 6 d. rytą mes, žemaičiai – Tauragės sergančių sąnarių ligomis bendrijos „Žingsnis“ 30 narių, sulaukėme svečių iš Aukštaitijos regiono Panevėžio miesto – Lietuvos artrito asociacijos (LAA) prezidentės Danutės Elžbietos Žagūnienės su komanda, kurie organizavo seminarą „Sveikatos raštingumas“.

Nors kelionė buvo tolima, svečiai neatrodė pavargę, priešingai – pasiruošę išsamiau susipažinti su tauragiškiais. Todėl mes parodėme bendrijos „Žingsnis“ patalpas, kuriose vyksta užsiėmimai, susirinkimai ir kitos veiklos. Petras Lembutis, Teresėlė Liekienė ir Brigita Stumbrienė supažindino svečius su savo tapytais paveikslais, gaminiais iš gintaro, medžio, taip pat iš popieriaus.

Susirinkusiesiems LAA prezidentė D. E. Žagūnienė pristatė seminaro temą bei tikslus ir supažindino su LAA veiklos uždaviniais. Seminaro lektorė klausyto-

jams ne tik skaitė paskaitą, bet ir įtraukė juos į diskusijas. Taip pat atsakė į klausimus.

Mūsų manymu, tokie išvažiuojamieji seminarai labiau pasiekia klausytojus, nes iškilusius klausimus jie gali išsiaiškinti čia pat, diskusijų metu.

Ačiū už suteiktą galimybę pabendrauti ir pabūti kartu.

ZOSĖ ŠIRVAITIENĖ

Tauragės sergančių sąnarių ligomis bendrijos „Žingsnis“ pirmininkė



Kalba LAA prezidentė D. E. Žagūnienė. Z. Širvaitienės nuotr.

Sporto šventė Biržuose



Pasiruošimas mankštai. Biržiečių sportininkai ir rokiškėnai.

Sporto šventę atidarė Biržų „Artrito“ klubo pirmininkė Vida Gedvilienė. O Lietuvos artrito asociacijos (LAA) prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė visus dalyvius pasveikino su šia gražia, jau tradicija tapusia sporto švente ir palinkėjo sėkmės.

Oras – šiltas, dangus – debesuotas. Laimėi – nelyja. Po mankštos, kurią vedė Zita Laimė Kalvėnienė, prasidėjo varžybos. Smiginio ir kimšto kamuolio metimo varžybos vyko lauke, o bočios – Obelaukių bendruomenės patalpose.

Bočios varžyboms teisėjavo Gražina Matiukienė (Rokiškis). Iš 3 dalyvavusių komandų nugalėtojų laurai vėl atiteko Rokiškio rajono klubo „Artritas“ sportininkams. Antrą vietą iškovojo panevėžiečiai, o trečią – šeiminkai (biržiečiai). Visos komandos buvo apdovanotos taurėmis ir diplomais.

Ne mažesnis azartas vyko kimšto kamuolio metimo varžybose, kurioms teisėjavo Valerija Vaitaitienė (Biržai). Visi dalyviai išbandė kimšto kamuolio sunkumą. Vyrų grupėje laimė nusišypsojo Vytautui Grinciūnui (Rokiškis), antra vieta atiteko Vladui Čiučkiui, o Rolandas Kavaliauskas užėmė trečią vietą. Moterų grupėje stipriausia ir taikliausia buvo Dalia Šešeikienė (Biržai), antrą vietą iškovojo Elena Rinkūnienė (Rokiškis), trečia vieta atiteko Reginai Žvirgždieni (Biržai). Beje, dėl šios vietos po kelių kimšto kamuolio metimų ir vienodų rezultatų nugalėtoją teko rinkti burtų keliu. Laimėjusieji šią rungtį buvo apdovanoti medaliais ir diplomais.

Smiginio varžybose, kurioms teisėjavo Albina Bražiūnienė (Rokiškis), akies taiklumą ir rankos miklumą išbandė beveik visi dalyviai. Suskaičiavus taškus, nugalėtojais tapo: Rolandas Kavaliauskas (pirma vieta), Vio-

Linksmi nusiteikę, Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ sportininkai liepos 3 dieną išvyko į Biržų raj. Obelaukių kaimą – į organizuotą sporto šventę „Sportas – sveikata“. Čia mus pasitiko gausus biržiečių ir rokiškėnų būrys.

leta Čepulienė (antra vieta) ir Zita Mikulevičienė (trečia vieta). Jie taip pat buvo apdovanoti medaliais ir diplomais.

Kol vyko sporto varžybos, kieme prie kilnojamosios virtuvės šeiminkavo virėjas Sigitas Juodžionis: virė žirnių košę, ruošė šaltibarščius. Oi, kaip visi po įtemptų varžybų džiaugėsi šiais skaniais patiekalais! Tačiau čia dar ne viskas – išpuoštoje salėje mūsų laukė padengtas švediškas stalas su šaltais užkandžiais, sausainiais, kava ir arbata. Vaišinomės, bendravome, o kai kas dar turėjo jėgų ir šokio sukuryje pasisukti. Tačiau atėjo metas atsiveikinti su maloniais šeiminkais, nuoširdžiais sporto šventės organizatoriais.

Šį kartą mes nepelnėme medalių, sėkmės fortūna lydėjo rokiškėnus, tačiau bočios rungtyje pasirodėme puikiai. Komanda – Henrikas Aliukas, Alvydas Kriaučiūnas, Stasė Vertelkienė ir kapitonė Liudmila Žagūnienė – po azartinės kovos pateko į finalą. Dėl pirmos vietos antrame ture kovojome su rokiškėnais ir tik paskutinę akimirką teko pripažinti jų pergalę. Ką gi, vadinasi, dar yra kur tobulėti. Svarbiausia, kad mus visus vienijo gera nuotaika, sportinis azartas – nugalėjo draugystė! Į namus grįžome laimingi, kupini puikių emocijų ir šiltų prisiminimų.

Nuoširdžiai dėkojame biržiečiams, Biržų „Artrito“ klubo pirmininkei Vidai Gedvilienei ir organizatoriams už puikią sporto šventę. Taip pat dėkojame visiems sportininkams už aktyvų dalyvavimą ir, žinoma, mūsų LAA prezidentei Danutei Elžbietai Žagūnienei.

ZITA LAIMĖ KALVĖNIENĖ

Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ tarybos narė

Sveikatingumo stovykla „Gelbėkime savo sąnarius“ Šventojoje

Jau ne pirmus metus Lietuvos artrito asociacijos (LAA) savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo stovykla „Gelbėkime savo sąnarius“ vyksta Šventojoje.

Šiais metais nuo rugpjūčio 16 iki 23 d. stovyklavome poilsio namuose „Undinė“, o pietavome ir vakarieniavome kavinėje „Baras-39“. Gyvenimo sąlygos buvo geros, maistas – skanus ir, svarbiausia, puikus oras ir jūra netoli. Į stovyklą atvyko 42 atstovai iš 7 LAA organizacijų: Alytaus, Biržų, Kauno, Rokiškio, Tauragės, Panevėžio ir Vilniaus. Kaip smagu buvo matyti pažįstamus veidus, sveikintis su likimo draugais, džiaugtis, kad esame draugiška šeima!

Po LAA vėliavos pakėlimo ir sugiedoto LAA himno „Mes esame“ LAA prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė pasveikino visus dalyvius ir palinkėjo gerai praleisti laiką, aktyviai dalyvauti sporto varžybose, nuoširdžiai bendrauti ir gerai pailsėti. Prezidentė organizacijų pirmininkams įteikė dovanėles. Organizacijų pirmininkai taip pat sveikino prezidentę ir patys apsiėmė dovanėlėmis. Atidarymo vakarą užbaigėme prie bendrojo vaišių stalo, nuoširdžiai bendraudami, pajvairindami vakarą dainomis ir šokiais, kuriems bandonija pritarė muzikantas iš Tauragės.

Kitą rytą prasidėjo ilgai lauktas aktyvus poilsis: vieni skubėjo prie jūros pasitikti tekančios saulės, išsimaudy-

ti šiltose jūros bangose, kiti – vaikščioti su šiaurietiškomis lazdomis, o 9 val. visi rinkosi į mankštą. Mankštą, kurią vedė Zita Laimė Kalvėnienė, darėme aikštelėje, išjudinome kiekvieną sąnarėlį. Po mankštos, pasikrovę energijos ir geros nuotaikos, skubėjome prie jūros, kur mėgavomės šilta saulute ir gaiviu jūros vandeniu. Kokia palaima grožėtis nuostabiais vaizdais, kvėpuoti gaiviu, jodu prisodrintu oru!

Sekmadienį, šventiškai nusiteikę, ėjome į Švč. Mergelės Marijos Jūrų Žvaigždės bažnyčią klausyti šv. Mišių.

Pirmadienį, po vakarienės, aktyviai dalyvavome sporto varžybose. Gausiausiai dalyviai būriavosi prie smiginio lentos. Šioms varžyboms teisėjavo Albina Bražiūnienė, kuriai smiginio varžybose tikrai buvo sudėtinga skaičiuoti taškus dėl tokio didelio dalyvių skaičiaus. Suskaičiavus visus taškus, nugalėtojais tarp moterų tapo Gražina Matiukienė (Rokiškis), o tarp vyrų – Algis Barysas (Alytus). Ne mažiau dalyvių dalyvavo kimšto kamuolio metimo varžybose, kurioms teisėjavo Zita Laimė Kalvėnienė. Norint išsiaiškinti nugalėtoją, prirėkė keletą kartų rungtis Vytautui Grinciūnui (Rokiškis) ir Algiiui Barysui (Alytus). Rezultatai buvo įspūdingi – abu



Po rytinės mankštos. Z. L. Kalvėnienės nuotr.

kimštą kamuolį numetė toliausiai ir taikliausiai, todėl abu apdovanoti medaliais ir pirmojo laipsnio diplomais. Šaškių turnyrui teisėjavo Danguolė Vaitkevičienė. Šiose varžybose nugalėtojais tapo tarp moterų Ramutė Dambrauskienė (Tauragė), o tarp vyrų – Kazimieras Gričiūnas (Tauragė).

Antradienį po mankštos vyko „Vaikščiojančio futbolo“ varžybos. Žaisti šį žaidimą pernai mus išmokė tauragiškiai. Dėl nugalėtojo vardo varžėsi keturios komandos. Teisėjavo Jonas Kulpavičius (Tauragė). Pirmą vietą iškovojo komanda „Pušynėlis“ iš Alytaus. O po futbolo varžybų mūsų laukė dar viena naujovė. Galėjome tik baltai pavydėti tauragiškiams jų kūrybiškumo, kadangi šie vėl pristatė naują žaidimą „Iš vietos šuolis į tolą“. Toliausiai iš vietos nušoko moterų grupėje Ramutė Dambrauskienė (Tauragė), o vyrų – Algis Barysas (Alytus). Šiais metais Algis Barysas tapo čempionu trejose sporto varžybose ir iškovojo daugiausia medalių! Šaukuolis! Taigi, įvykdėme šių metų sveikatingumo stovyklos devizą „Būk aktyvus“! Po pietų klausėmės paskaitos „Alijošiaus nauda sveikatai ir grožiui“, kurią įdomiai vedė „Aloe Vera Forever“ atstovė menedžerė Neringa Šeškauskienė.

Pagal programą trečiadienį po vakarienos vyko sportinių rezultatų suvedimas ir apdovanojimai. Tačiau prieš apdovanojimus mūsų dar laukė Alytaus „Artrito“ draugijos pirmininkės Jūratės Kamičaitienės vadinosios krikštynos, kurias padėjo organizuoti Tauragės stovyklautojai. Iškilmingai žygiuojančius jūrų valdovą Neptūną (Joną Kulpavičių), jūrų deivę Jūratę (Danutę Elžbietą Žagūniene) ir visą palydą krikštynų ceremoni-



Alytaus „Artrito“ pirmininkė Jūratė Kamičaitienė su „Neptūnu“

jos dalyviai sutiko audringais plojimais. Taip linksmai buvo pakrikštyta Jūratė Kamičaitienė, naujoji Alytaus „Artrito“ draugijos pirmininkė. Po krikštynų LAA prezidentė Danutė Elžbieta Žagūniene sportininkus, užėmusius pirmąsias vietas, apdovanojo medaliais ir diplomais. Padėkos raštais ir medaliais buvo apdovanoti ir sporto varžybų teisėjai bei organizatoriai.

Štai ir atėjo atsisveikinimo vakaras. Prezidentė visiems dalyviams nuoširdžiai padėkojo už aktyvų dalyvavimą ir kūrybiškumą. Palinkėjo stiprios sveikatos, kūrybinės sėkmės ir laimės asmeniniame gyvenime. Po to stovyklautojai dalijosi nuomonėmis, patirtais įspūdžiais. Vadovaujant muzikos vadovei Zitai Berdešienei, darniai skambėjo dainos, kurioms pritarė muzikantas iš Tauragės. Savo kūrybos eiles skaitė Irena Žurumskienė. Ilgametei Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos pirmininkei Aldonai Palionienei jubiliejaus proga sugiedojome „Ilgiausių metų“. Ir štai, nuleista LAA vėliava, sugiedotas LAA himnas. Visą tą laiką mes maloniai bendravome, dainavome, dalinomės įspūdžiais. Liūdna buvo skirtis, nes nuoširdi ir draugiška atmosfera mus lydėjo visą stovyklavimo laiką.

Už stovykloje turiningai praleistą laiką, gerus įspūdžius visi nuoširdžiai dėkojame LAA prezidentei Danutei Elžbiete Žagūnienei, kūrybiškiems tauragiškiams, sporto varžybų organizatoriams. Šias malonias akimirkas mums primins nuotraukos. Iki kitų susitikimų!

ZITA LAIMĖ KALVĖNIENĖ
Aukštaitijos regiono asociacijos
„Artritas“ tarybos narė



Rytinė mankšta. Z. L. Kalvėnienės nuotr.

Iki pasimatymo, jūra!

Biržų „Artrito“ klubo nariai, kuriuos reumatinės sąnarių ligos verčia gerokai pakoreguoti gyvenimo kokybę ir psichologinę būseną, rugpjūčio 16–23 dienomis dalyvavo Šventojoje vykusiame savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo stovykloje „Gelbėkime savo sąnarius“. Džiaugėmės Rokiškio, Panevėžio, Kauno ir kitų klubų narių draugiškumu, gebėjimu bendrauti su vienodo likimo žmonėmis, morališkai palaikyti vienas kitą.



Biržų „Artrito“ klubo dalyviai. V. Gedvilienės nuotr.

Kasmetinė tradicinė aktyvių pramogų ir gero poilsio stovykla prie jūros sukvietė gausų būrį Lietuvos artrito asociacijos (LAA) narių. Biržiečių dalyvavo net 11.

Pirmą dieną, apsigyvenę savo kambariuose, 18 val. nuotaikingai rinkomės į stovyklos atidarymą, kuriame darniai nuskambėjo LAA himnas „Mes esame“ (Mari-

jos Barauskienės žodžiai ir muzika), iškilmingai pakelta LAA vėliava, prisistatė grupių pirmininkai.

Gerai pailsėję minkštuose pataluose, šeštadienį ir sekmadienį skyrėme dvasiniam ir fiziniam tobulėjimui, lankėmės bažnyčioje, vaikščiojome su šiaurietiškomis lazdomis, mėgavomės saulės ir jūros teikiamais malonumais.

Poilsio namų „Undinė“ aikštyne kiekvieną rytą mankštinomės vadovaujami Laimės Kalvėnienės. Dienas leidome pajūryje, nes labai viliojo kaitri saulutė ir šiltas jūros vanduo. Pavakarieniavę mėtėme kimštą kamuolį ir smiginį, dalyvavome šaškių turnyre ir kitoje sportinėje veikloje.

Maloniai išklausėme Neringos Šeškauskienės pasakaitą apie vaistines žoleles ir kaip padėti savo sąnariams, nuotaikingai dalinomės nuomonėmis apie stovyklą, vaišinomės prie bendro vaišių stalo.

Važiuodami į namus, aptarinėjome nuostabiai praleistas dienas, išreiškėme viltį, kad ir kitais metais vėl visi susirinksime iš įvairiausių Lietuvos kampelių. Nuširdžiai dėkojome mūsų klubo pirmininkei Vidai Gedvilienei, kad pakvietė į šią nuostabią stovyklą.

ROMALDA MAŽUIKIENĖ

Biržų „Artrito“ klubas

Skirta Tauragės sergančiųjų sąnarių ligomis bendrijai „Žingsnis“

Panegirika

*Tauragės – tauri komanda,
Energinga ir jauna.
Vakarais jų dainos skamba –
Jie tvirta, darni šeima.*

*Jų geltoni marškinėliai:
Saulės ir jaunystės tai spalva.
Žalios, žalios kepurėlės,
O vadovė tos komandos – Zosė-Zosija.*

*Šokit, grokit ir dainuokit
Čia – Šventosios pajūry.
Sveiki būkite, sportuokit
Jūs „Artrito“ šeimoje!*

Šventoji, 2024 08 23

IRENA ŽURUMSKIENĖ

*Kauno žmonių,
sergančių artritu, bendrija*

Apsikabinkime!

Šiais, 2024-aisiais, metais vykusios stovyklos „Gelbėkime savo sąnarius“ įspūdžių nuotrupos.

Saulėtą rugpjūčio 16-osios vidurdienį, tiksliai pagal grafiką (nedažnai taip kelionėse nutinka) mūsų autobusas Kaunas–Palanga–Šventoji „prisišvartavo“ Šventijoje prie autobusų stotelės, esančios Mokyklos gatvėje šalia Šventosios pagrindinės mokyklos stadiono. Iš autobuso bagažinės šiaip ne taip ištraukiau lagaminą ir dar kai ką, kas į jį netilpo. Sunkokas pasirodė tas mano lagaminas, o dar krepšys ir rankinė. Dairausi, gal kur koks taksis pasirodys ar kokį lapelį, priklijuotą ant stulpo ar tvoros, pamatysiu, kaip išsikviesti kokį pavėžėją. Kur tau – jokios informacijos. Taigi nieko nepadarysi, reikia pačiai viską tempti. „Undinė“ tolokai, ir nesvarbu, ar gali, ar negali, vis tiek reikia pasiekti tikslą.

Apie tai, kaip pasiekiau tikslą, kaip sutiko poilsio namų administracija, gal neapasakysiu. Tąkart nuotaika buvo puiki – juk susitiksime su naujais ir jau pažįstamais likimo draugais, apsikabinsime, dainuosime, šoksimė, rytais mankštą darysime, varžysimės. Apsikabinti reikia, taip sako išminčiai. Jei per dieną apsikabinsime aštuonis kartus, būsime laimingi.

Nepastebėjau, kaip pralėkė tos laimingos dienos Lietuvos artrito asociacijos (LAA) šeimoje. Stovyklos atidarymas buvo įspūdingas – dalyvavo Neptūnas ir jo šeima. Išradingi, kūrybingi mūsų žmonės. Sporto varžybos buvo kupinos kovingos aistros. Po rytinės

mankštos visai dienai užtenka energijos – kūnas prisipildo sveikatos. O dar dainos, armonikos ir akordeono duetas vakarais – klausai ir svajoji!

Labai patiko tie geltoni marškinėliai ir žalios kepurėlės. Kaip manote, ar būtų gražu, jeigu kiekvienas LAA skyrius pasirinktų skiriamąją spalvą? Nereikėtų klausinėti, iš kurio miesto? Iškart matytume, ar kolektyvas darnus, ar po vieną stovykloje blaškosi. (Juokauju.)

Netikėtai (kaip visada) atėjo atsiveikinimo vakaras – LAA vėliavos stovykloje nukabinimo valanda. Dėkoju, kad buvo nepamirštas Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos pirmininkės Aldonos Palionienės garbingas gimtadienis – jubiliejus. Tarp kitko, A. Palionienė šiai bendrijai vadovauja nuo jos įkūrimo pradžios – nuo 2002 metų.

Darniai nuskambėjo „Ilgiausių metų“, skirtų LAA prezidentei Danutei Elžbietai Žagūnienei, padėka už kūrybingai ir įdomiai organizuojamą LAA veiklą. Taip pat dėkojome A. Palionienei už išsvermę ir atsidavimą Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijai.

AČIŪ visiems už apsikabinimus.

IRENA ŽURUMSKIENĖ

Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrija



Šventosios „Pasakų namelis“



Stovyklos atidarymas. I. Žurumskienės nuotr.

Visoje Lietuvoje pradedama teikti pacientų pavėžėjimo paslauga

2024 m. liepos 1 d.



Spaudos konferencija. Eriko Ovčarenko nuotr.

Nuo liepos 1 d. visoje Lietuvoje pradedama teikti pacientų pavėžėjimo paslauga. Pavėžėjimo kriterijus atitikę pacientai galės užsisakyti pavėžėjimo paslaugą telefonu 1808 iš namų į gydymo įstaigą ir atgal. Šios paslaugos plėtra priartins gydymo paslaugas prie pacientų ir taip padės labiausiai pažeidžiamiesiems gyventojams (dėl sveikatos, neturto, amžiaus). Priemonės tikslas yra užtikrinti, kad amžius, dalyvumo lygis, sveikatos būklė ar kiti veiksniai nebūtų kliūtis gauti reikalingas sveikatos priežiūros paslaugas.

Bandomasis pacientų pavėžėjimas startavo praėjusių metų rugpjūčio mėnesį dalyje šalies savivaldybių. Nuo šių metų liepos 1 d. paslauga plečiama į visą Lietuvą ir bus teikiama visose 60-yje savivaldybių.

Sveikatos apsaugos ministras Arūnas Dulkys akcentuoja, kad Lietuvoje pacientai gali laisvai rinktis tiek gydymo įstaigą, tiek gydančią mediką. Kartu su pacientų pavėžėjimo plėtra į visą Lietuvą padidinamas pacientų mobilumas, taip užtikrinant pacientų galimybę gauti aktualiausias planines sveikatos paslaugas.

„Bandomojo paciento pavėžėjimo rezultatai parodė, kad pavėžėjimo paslauga yra aktuali, sprendžiant tiek gydymo paslaugų prieinamumo, tiek socialinius klausimus. Ja jau pasinaudojo tūkstančiai pacientų. Kartu su pavėžėjimo paslaugos plėtra į visą Lietuvą naikinamas dar vienas barjeras ir užtikrinama paciento teisė rinktis gydymo įstaigą bei gauti savalaikę medicininę paslaugą. Pagirtinas bendras valstybės ir savivaldybių veikimas, vardan pacientų gerovės“, – sako ministras.

„Dėkojame Vyriausybei ir Sveikatos apsaugos ministerijai už konstruktyvią diskusiją, kurios rezultatas turėtų pateisinti gyventojų lūkesčius ir suteikti paslaugą tiems, kuriems kitaip gali būti sudėtingiau laiku patekti pas reikiamą gydytoją. Didelis privalumas yra ir tai, kad paslauga bus teikiama tolygiai visoje Lietuvoje. Tikiuo-

si, per vasarą išmoksime ją naudotis, tiek atokiausiuose regionuose, tiek aplink didžiuosius miestus esančiose savivaldybėse. O savivaldybės ir toliau rūpinsis bei veš pacientus, kuriems reikalinga dializė“, – teigia Audrius Klišonis, Plungės meras ir Lietuvos savivaldybių asociacijos laikinai einantis pareigas prezidentas.

Anot pavėžėjimo paslaugą koordinuosiančios Greitosios medicinos pagalbos (GMP) tarnybos vadovo Nerijaus Mikelionio, didžiąją dalį pavėžėjimo paslaugų vykdys ne GMP brigados, o viešuosius konkursus laimėjusios, tokias paslaugas teikiančios įmonės. „Įvertinus pilotinio projekto rezultatus, paaiškėjo, kad tokie pavėžėjimai sudaro 90 procentų visų paslaugų. Žinoma, jeigu asmeniui pavėžėjimo metu reikės sveikatos priežiūros paslaugų – tai jau GMP darbas“, – sako N. Mikelionis.

„Kauno klinikos teikia gydymo paslaugas pacientams ne tik iš Kauno apskrities – pastarieji sudaro kiek daugiau nei 60 proc. Likusi dalis pacientų (beveik 40 proc.) atvyksta iš kitų Lietuvos apskričių. Todėl suprantama, kad dalis jų neturi galimybės atvykti patys, tad jiems pavėžėjimo paslauga tampa itin svarbi. Tikime, kad šiuo projektu pagerinsime paslaugų prieinamumą regionų gyventojams“, – teigia Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninės Kauno klinikų generalinis direktorius prof. habil. dr. Renaldas Jurkevičius.

Bandomojo pavėžėjimo rezultatai

Naujovė – pilotinis pacientų pavėžėjimo projektas startavo praėjusių metų rugpjūčio 1 d. 20-yje šalies savivaldybių. Siekiant surinkti aktualius duomenis, taip pat įdiegti įvairius techninius ir organizacinius sprendimus, projektas buvo įgyvendinamas etapais, įtraukiant skirtingas pacientų grupes: turinčius hemodializės ir transplantacijos paslaugų poreikį, vyresnius nei 75 metų amžiaus pacientus, turinčius negalią. Nuo šių metų liepos 1 d. visoms šioms pacientų grupėms pavėžėjimo paslauga bus teikiama ir toliau, tik išplečiant geografiją iki visos Lietuvos teritorijos.

Per vienuolika bandomojo projekto mėnesių iš viso suteikta 16,5 tūkst. pavėžėjimo paslaugų, iš jų 12,3 tūkst. – inktų ligomis sergantiems pacientams, kuriems periodiškai būtina atlikti hemodializės procedūrą. 1,7 tūkst. pacientai buvo vežami į gydymo įstaigą specializuotoms ambulatorinėms paslaugoms gauti, virš 700 kartų – ambulatorinėms reabilitacijos paslaugoms. Daugiausia pavėžėjimo paslaugų suteikta Vilkaviškio, Prienų, Lazdijų, Šakių ir Kaišiadorių savivaldybių gyventojams.

Nuo liepos 1 d. pradedamos teikti pavėžėjimo paslaugos bus apmokamos valstybės biudžeto ir Privalomojo sveikatos draudimo fondo lėšomis, išskyrus hemodializės – ją kompensuos savivaldybės.

Kam skirta pavėžėjimo paslauga?

Pavėžėjimo paslauga yra skirta gyventojams, kuriems:

- nustatytas 55 procentų ar mažesnis dalyvumo lygis, ir kurie turi teisę į priemokas už kompensuojamuosius vaistus dėl nepakankamų pajamų;

- nustatytas neįgalumo lygis, ir kurie turi teisę į priemokas už kompensuojamuosius vaistus dėl nepakankamų pajamų;
- 75 metų bei vyresniems asmenims, kurie turi teisę į priemokas už kompensuojamuosius vaistus dėl nepakankamų pajamų;
- asmenims, kuriems pavėžėjimo paslauga yra reikalinga dėl sveikatos būklės.

Pavėžėjimas skirstomas į dvi rūšis: nespecializuotą ir specializuotą. Pastarojo pavėžėjimo metu dalyvauja medicininę išsilavinimą turintis asmuo. Tai reiškia, kad pavėžėjimo paslauga teikiama GMP automobiliu, jo metu yra stebima paciento būklė. Nespecializuoto pavėžėjimo metu medikas pacientų nelydi.

Kaip užsisakyti pavėžėjimą?

Pavėžėjimo paslaugą galima užsisakyti paskambinus į Karštąją liniją trumpuoju telefono numeriu 1808. Daugiau informacijos – interneto svetainėje <https://1808.lt/>.

Linijos operatorius, patikrinęs, ar pacientas turi teisę gauti paslaugą, skiria jo poreikius atitinkančią transporto priemonę, suderina pavėžėjimo laiką. Pavėžėjimo paslauga yra planinė, ją užsakyti rekomenduojama ne anksčiau kaip prieš mėnesį ir ne vėliau nei prieš dvi darbo dienas.

Užsakyti pavėžėjimo paslaugą gali ne tik pats pacientas, bet ir jį lydintis asmuo, socialinis darbuotojas, šeimos narys, sveikatos priežiūros specialistas ar kitas žmogus. Kartu su pacientu užsakytu transportu gali vykti ir jį lydintis asmuo ar net šuo vedlys.

SAM KOMUNIKACIJOS SKYRIUS



Spaudos konferencija. Eriko Ovčarenko nuotr.



Respublikinei Panevėžio ligoninei vadovaus M. Vaitkus

2024 m. rugpjūčio 8 d.

Sveikatos apsaugos ministerijos skelbtą konkursą laimėjo ir Respublikinės Panevėžio ligoninės (RPL) direktoriumi skiriamas Mindaugas Vaitkus, iki šiol ėjęs direktoriaus pavaduotojo medicinai pareigas. Penkerių metų kadenciją naujasis vadovas pradės nuo rugpjūčio 8 d.



M. Vaitkus

Paskirtasis sveikatos apsaugos ministras Aurimas Pečkauskas akcentuoja, kad regioninių ligoninių reikšmė auga – ne išimtis ir Respublikinė Panevėžio ligoninė.

„Regionines ligonines pasiekia didelės investicijos į infekcinius, reanimacijos, skubaus priėmimo ir kitus skyrius. Kartu su investicijomis ateina atsakomybė ir lyderystė. Mindaugas Vaitkus yra santykinai dar jaunas vadovas, tačiau jau sukaupęs ne vienerius metus vadovaujamo darbo patirties – tikiu, kad ji jam labai padės tvarkantis su didesnėmis atsakomybėmis ir užduotimis. Naujam vadovui keliami tikslai ne tik vystyti Panevėžio ligoninę, bet ir plėtoti regioninį bendradarbiavimą, kad valstybės investicijos duotų maksimalią naudą tiek pacientams, tiek ligoninės kolektyvui, tiek aplinkinėms gydymo įstaigoms“, – sako A. Pečkauskas

„Siekiant užtikrinti kokybiškas ir prieinamas asmens sveikatos priežiūros paslaugas Panevėžio ir kitų Lietuvos regionų pacientams, mano, kaip Respublikinės Panevėžio ligoninės vadovo, prioritetas yra mūsų darbuotojai. Svarbu pripažinti, kad ligoninės veiklos sėkmė priklauso nuo profesionalios ir atsidasusios komandos,

todėl vienas iš pagrindinių tikslų yra pritraukti kvalifikuotus gydytojus specialistus ir slaugytojus prisijungti prie Respublikinės Panevėžio ligoninės kolektyvo.

Atkreipiu dėmesį, kad šiuo metu gyvename neramiais laikais, todėl tinkamai teikti paslaugas turime būti pasiruošę ir ekstremalių situacijų atvejais. Esame pasirengę dideliems pokyčiams – ateityje laukia naujos Infekcinės ligoninės statyba, kaip ir Priėmimo-skubios pagalbos bei Reanimacijos skyrių rekonstrukcija, kas leis užtikrinti dar efektyvesnę paslaugų teikimą mūsų pacientams.

Žinau, kad pasiekti šiuos ambicingus tikslus galime tik dirbdami darniai ir solidariai su viso kolektyvo nariais. Šioje įstaigoje dirbu jau septintus metus ir asmeniškai pažįstu didžiąją dalį kolektyvo narių – tai darbiu atsidadavę, patikimi ir rūpestingi kolegos, su kuriais galime pasiekti išskirtinių rezultatų“, – teigia naujasis RPL vadovas.

M. Vaitkus džiaugiasi, kad RPL tapo patrauklia studijų praktikos ir rezidentūros baze daugeliui būsimų gydytojų, o tai liudija apie ligoninėje teikiamas aukštos kokybės paslaugas ir darbuotojų profesionalumą. Dalis studentų, baigę praktiką ligoninėje, nusprendžia joje toliau dirbti dėl geros darbo atmosferos ir sąlygų. Pasak naujo ligoninės vadovo, tai rodo, kad pastangos pritraukti ir išlaikyti kompetentingus specialistus duoda tikrų vaisių.

M. Vaitkus Lietuvos sveikatos mokslų universitete yra įgijęs gydytojo pulmonologo profesinę kvalifikaciją ir biomedicinos mokslų daktaro laipsnį. RPL dirba nuo 2016 m., 2017 m. paskirtas direktoriaus pavaduotoju medicinai.

RPL yra didžiausia Šiaurės rytų Lietuvos gydymo įstaiga, kurioje veikia penkios klinikos ir dirba daugiau nei 2 tūkst. darbuotojų. Per metus ligoninės stacionare aptarnaujama apie 30 tūkst. pacientų, o ambulatorinių asmens sveikatos priežiūros paslaugų kreipiasi apie 300 tūkst. žmonių.

Kauno ligoninės vadovo pareigas pradeda eiti Diana Žaliaduonytė

2024 m. liepos 23 d.

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto (LSMU) Kauno ligoninės vadovo konkursą laimėjo ir nuo liepos 23 d. pareigas pradėjo eiti profesorė daktarė Diana Žaliaduonytė, iki tol dirbusi Kauno ligoninės direktore medicinai.



Sveikatos apsaugos ministras Arūnas Dulkys teigia, kad į LSMU Kauno ligoninės vadovus pretendavo vos vienas kandidatas. Tai, pasak jo, aiškus signalas medicinus ruošiantiems universitetams, kad reikia dėti pastangas ne tik ugdant specialistus, bet ir lyderius, didinant dėmesį sveikatos vadybai.

„Kauno ligoninė yra viena svarbiausių regiono ligoninių – stebina, kad tiek medikų, tiek akademinėje bendruomenėje buvo tiek mažai ambicijos išbandyti save prie vienos didžiausių antrinio lygio gydymo įstaigų vairo. Aiškus signalas, kad reikia ugdyti lyderystę ir konkurenciją, dar studijų metais stiprinti sveikatos vadybos disciplinų dėstymo kokybę, nes užsistovėjęs vanduo niekam neįnaudą. Nepaisant itin mažo kandidatų skaičiaus, tikiu, kad naujoji vadovė turi tinkamas kompetencijas tęsti pradėtus ligoninės konsolidacijos darbus ir užtikrinti regioninį bendradarbiavimą, taip demonstruojant ligoninės lyderystę visame regione“, – teigia A. Dulkys.

Diana Žaliaduonytė – LSMU profesorė, biomedicinos mokslų daktarė, ilgametė LSMU ligoninės Kauno klinikų gydytoja kardiologė. Profesorė yra sukaupusi per 10 metų vadovaujamo darbo patirties – vadovaudama LSMU ligoninės Kardiologijos klinikos Kardiologinės diagnostikos, Širdies nepakankamumo ir ydų skyriams, vėliau eidama Respublikinės Kauno ligoninės generalinio direktoriaus pareigas. Nuo 2020 m. D. Žaliaduonytė ėjo LSMU Kauno ligoninės direktoriaus medicinai pareigas.

Turėdama medicinos ir vadybos krypties aukštąjį išsilavinimą bei daktaro laipsnį, D. Žaliaduonytė aktyviai užsiima moksline veikla – paskelbė daugiau nei 100 mokslo publikacijų, yra 3 vadovėlių bendraautorė, taip pat dalyvauja biomedicininuose projektuose, Lietuvos ir tarptautiniuose mokslo projektuose, vadovauja studentų ir doktorantų moksliniams darbams.

Anot D. Žaliaduonytės, LSMU Kauno ligoninė yra antra pagal dydį ligoninė Kauno regione, nuo 2020 m. dalyvaujanti reorganizacijoje ir vis dar turinti daug iššūkių dėl savo veiklos efektyvumo didinimo, identiteto formavimo, organizacinės kultūros stiprinimo.

„Norėtūsi sukurti šiuolaikinę ligoninę, kurioje pacientas galėtų gauti kokybiškas konsultacijas ar gydymą, kur būtų struktūruotas medicinos veiklos išdėstymas, įgyvendinami sveikatos politikos tikslai, diegiamos medicinos inovacijos ir formuojamas LSMU Kauno ligoninės prestižas. Taip pat svarbu stiprinti ligoninės studijų ir klinikinių praktikų bazę, plėsti rezidentūros bazines, gerinti studijų kokybę, ugdant klinikinių praktikų vadovus ir mentorius, vystyti mokslinius tyrimus“, – teigia D. Žaliaduonytė.

Ji taip pat pabrėžia, kad LSMU Kauno ligoninė turi daug padalinių, atskirų infrastruktūrinių vienetų, todėl vienas iš tikslų – peržiūrėti jų efektyvumą: nustatyti teikiamų paslaugų poreikį, pertvarkyti dubliuojančias ir „šešėliuojančias“ veiklas, optimizuoti pacientų stacionarizavimą, peržiūrėti galimybes perkelti paslaugų dalį į dienos stacionarą.

„Labai svarbu darbuotojų gerovė ir noras dirbti LSMU Kauno ligoninėje, todėl didelis dėmesys bus skiriamas jiems, nes tik turėdama motyvuotus, kompetentingus darbuotojus, LSMU Kauno ligoninė gali įgyvendinti savo tikslus“, – teigia naujai paskirta Kauno ligoninės vadovė.

Kauno ligoninės vadove D. Žaliaduonytė paskirta 5 metų kadencijai.

LSMU Kauno ligoninė – antra didžiausia pagal veiklos apimtį daugiaprofilinė asmens sveikatos priežiūros įstaiga Kauno regione, joje teikiamos II ir III lygmens stacionarinės ir ambulatorinės asmens sveikatos priežiūros paslaugos, dirba daugiau nei 3350 darbuotojų.

Naujaisiais sveikatos apsaugos viceministrais tapo E. Diržius ir E. Narkevičius

2024 m. rugsėjo 3 d.

Nuo rugsėjo 3 d. sveikatos apsaugos viceministrų pareigas pradeda eiti Edgaras Diržius ir Edgaras Narkevičius, anksčiau dirbę sveikatos apsaugos ministro patarėjais. E. Diržius bus atsakingas už asmens, visuomenės ir psichikos sveikatos priežiūros sritis, E. Narkevičius rūpinsis farmacijos ir žmogiškųjų išteklių politikos sritimis.



E. Diržius



E. Narkevičius

„Naujieji viceministrai užtikrins sklandų bendradarbiavimą ir konstruktyvų dialogą su esminiais sveikatos priežiūros sistemos dalyviais ir suinteresuotomis šalimis, taip pat užbaigs šios Vyriausybės pradėtus darbus, užtikrins jų tęstinumą. Kadangi darbas ministerijoje viceministrams nėra naujiena, neabejoju jų gebėjimu efektyviai perimti darbus ir kuruoti šias itin svarbias sritis, užtikrinant valstybės ir jos piliečių interesus: toliau mažinant eiles gydymo įstaigose ir medicinos darbuotojams tenkančią administracinę naštą, gerinant vaistų, psichikos sveikatos paslaugų prieinamumą pacientams“, – sako sveikatos apsaugos ministras Aurimas Pečkauskas.

Dėmesys gydymo įstaigų pertvarkoms ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo mažinimui

Naujasis sveikatos apsaugos viceministras E. Diržius kuruos gydymo įstaigas, slaugą, visuomenės sveikatą ir kitas sveikatos apsaugos sistemos dalis. „Esminį dėmesį skirsiu asmens sveikatos centrų veiklai,

psichikos sveikatos priežiūros reformai, taip pat daugiau dėmesio sulauks nors ir mažiau matomi, tačiau svarbūs darbai visuomenės sveikatos srityje, pavyzdžiui, infekcijų plitimo valdymas ar įtaisų naudojimo saugumas. Taip pat bus sprendžiami piktnaudžiavimo psichoaktyviomis medžiagomis keliami iššūkiai“, – sako sveikatos apsaugos viceministras E. Diržius.

Viceministras nuo 2023 m. lapkričio 3 d. ėjo sveikatos apsaugos ministro Arūno Dulčio patarėjo pareigas, konsultavo ministrą asmens ir visuomenės psichikos sveikatos klausimais. Prieš tai dirbo gydytoju psichiatru Kauno klinikose, taip pat vadovavo šios gydymo įstaigos Gydymui atsparių nuotaikos psichikos sutrikimų centrui, dirbo Stacionarinių paslaugų koordinavimo tarnyboje. Jis yra vienas iš Jaunųjų psichiatrų asociacijos įkūrėjų.

E. Diržius yra baigęs Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Medicinos fakultetą, kur įgijo medicinos sveikatos magistro laipsnį ir gydytojo psichiatro specialybę. Šiuo metu jis tęsia studijas to paties uni-

versiteto doktorantūroje, taip pat vykdo pedagoginę veiklą. E. Diržius yra paskelbęs keletą tarptautinių mokslinių straipsnių psichiatrijos srityje.

Orientacija į vaistų prieinamumo didinimą

Naujasis sveikatos apsaugos viceministras E. Narkevičius kuruos farmacijos politikos sritį. „Pagrindinius uždavinius matau kaip siekį gerinti vaistų prieinamumą gyventojams, ypač didelį dėmesį skiriant inovatyvių vaistų prieinamumo gerinimui, stiprinti vaistų stebėseną, leisiančią efektyviau valdyti vaistų trūkumus ir gerinti fizinį vaistų prieinamumą regionuose, taip pat tobulinti E. sveikatą, mažinant administracinę naštą sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistams“, – sako sveikatos apsaugos viceministras E. Narkevičius.

Viceministras nuo 2023 m. spalio 23 d. ėjo sveikatos apsaugos ministro Arūno Dulkio patarėjo pareigas, patarinėjo ir konsultavo ministrą farmacijos, jos reguliavimo ir kainodaros, medicinos inovacijų srityse.

Naujasis viceministras yra sukaupęs daugiau nei 25 metų darbo patirtį Lietuvoje bei kitose Baltijos šalyse farmacijos sektoriuje. Jis užėmė įvairias pozicijas, tarp jų ir vadovaujančias, tarptautinėse farmacijos bendrovėse ir buvo atsakingas už vaistų įvedimą, projektų valdymą, santykių su suinteresuotomis pusėmis ir valdžios institucijomis palaikymu.

E. Narkevičius yra baigęs Vilniaus universiteto Medicinos fakultetą, kur įgijo medicinos gydytojo kvalifikaciją, taip pat to paties universiteto Ekonomikos fakultetą, kur įgijo verslo administravimo magistro laipsnį.

Šiuo metu Sveikatos apsaugos ministerijoje iš viso dirba trys viceministrai – be dviejų naujai pareigas eiti pradėjusiųjų, viceministras Olegas Niakšu yra atsakingas už sveikatos apsaugos sistemos skaitmenizaciją ir modernizaciją, E. sveikatos sprendimų diegimą.

SAM KOMUNIKACIJOS SKYRIUS

Žmogaus teisių gidas papildytas tema „Sveikata“

Informacija šiuo metu prieinama <https://www.zmogausteisiugidas.lt/temos/sveikata> lietuvių ir anglų kalbomis. Gide paaiškinta, kas yra sveikata ir kas yra teisė į sveikatą, kaip ši teisė yra saugoma valstybės ir kaip ją gali naudotis įvairios visuomenės grupės. Gide taip pat galima rasti informacijos apie pacientų teises, pavyzdžiui, paciento informuotą sutikimą, privatumą, teisę rinktis gydymą ir kt.

Esant galimybei, maloniai prašome įtraukti šią informaciją į savo veiklą (pvz., pateikiant nuorodą savo interneto svetainėje į Gidą, įtraukiant kaip šaltinį į savo mokymo programas, teikiant informaciją suinteresuotiems asmenims).

Apie Gidą

Gidas yra platforma, skirta žmogaus teisių ir pilietiško ugdymui. Jame siūlomi ištekliai ir įrankiai, padedantys piliečiams, specialistams, mokytojams ir studentams suprasti, kas yra žmogaus teisės ir kaip jos veikia kasdienėse situacijose. Gidas atsirado remiantis idėja, kad kiekvienas turi teisę žinoti savo teises.

Gide informacija pateikiama per temas (pvz., smurtas artimoje aplinkoje, migracija, sveikata, saviraiškos

laisvė ir kt.), tad tai sudaro galimybę rasti informaciją lengviau nei mokantis apie žmogaus teises ir nagrinėjant sudėtingas reglamentavimo subtilybes. Gidas atskiras žmogaus teises paaiškina kontekste ir per pavyzdžius. Papildomai, Gidas turi šaltinių dalį, kur galima gilintis ir susipažinti su papildoma informacija, įskaitant teismų praktikos dalį, kuri gali būti naudinga studentams ir teisės profesionalams kasdienėje veikloje. Be to, Gidas suteikia galimybę patikrinti savo žinias prieš ar po mokymosi. Tai galima padaryti atliekant testus, pateiktus Gide, skirtingomis temomis.

ŽMOGAUS TEISIŲ IR DEMOKRATIJOS ŠVIETIMO INSTITUTO KOMANDA

LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJOS KLUBŲ IR BENDRIJŲ ADRESAI

LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA

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

„ARTRITO“ BENDRIJA

Vrublevskio g. 4-3, LT-01143 Vilnius
El. p. vilniaus.artrito.bendrija@gmail.com
El. p. antanina0244@gmail.com
Pirmininkė Antanina Bernotienė
Mob. +370 618 02455
Medicinos vadovė Dalia Miltinienė
Mob. +370 688 90783

KAUNO ŽMONIŲ, SERGANČIŲ ARTRITU, BENDRIJA

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

AUKŠTAITIJS REGIONO ASOCIACIJA „ARTRITAS“

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

TAURAGĖS SERGANČIŲ SĄNARIŲ LIGOMIS BENDRIJA „ŽINGSNIS“

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

BIRŽŲ „ARTRITO“ KLUBAS

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

ALYTAUS „ARTRITO“ DRAUGIJA

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

ROKIŠKIO RAJONO KLUBAS „ARTRITAS“

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



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

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

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