NefroInfo

Lietuvos asociacijos „Gyvastis“ informacinis biuletenis pacientams ir jų artimiesiems

ISSN 1648-2751

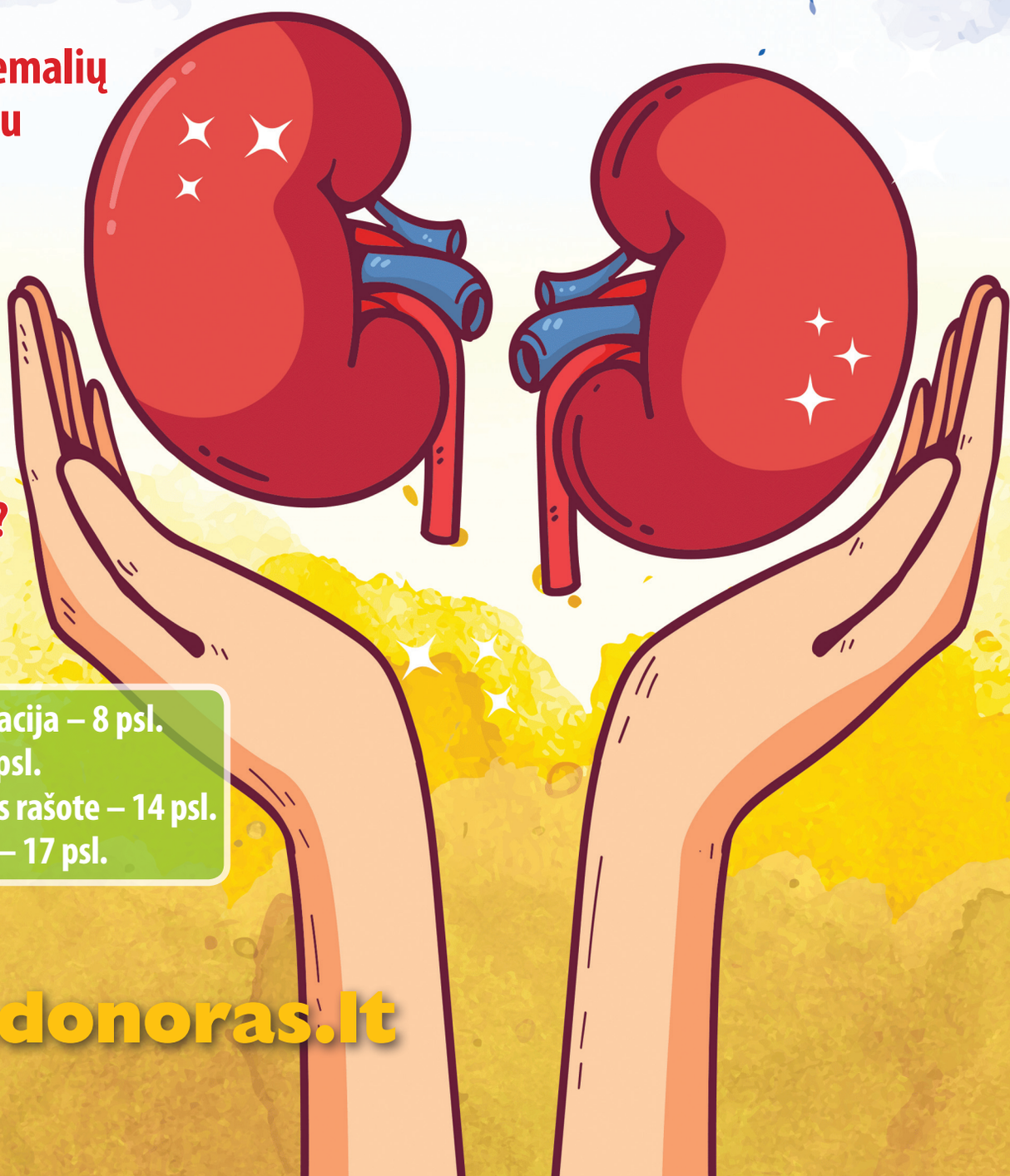
2022 m. Nr. 1

„Gyvasties“ 2022 metų pirmo ketvirčio svarbiausių darbų santrauka – 2 psl.

Dializė ekstremalių situacijų metu – 4 psl.

Nerimas, neigiamos emocijos... Kaip savimi pasirūpinti šiuo periodu? – 6 psl.

Teisinė informacija – 8 psl.
Naujienos – 9 psl.
Ačiū, kad mums rašote – 14 psl.
Įdomūs faktai – 17 psl.



www.donoras.lt

ĮŽANGA

„Gyvasties“ 2022 metų pirmo ketvirčio svarbiausių darbų santrauka

Lietuvos asociacijos „Gyvastis“ parengta informacija

Dirbame kiekvieną dieną, kad asociacijos narių bei inkstų ligomis sergančių pacientų gyvenimas taptų lengvesnis, kokybiškesnis, kad nereikėtų primokėti „kosminės“ priemokos už vaistus, kad sklandžiau būtų informuojami nariai, kad vyktų šviečiamasis darbas ir kad patys procesai, su kuriais susiduria inkstų ligomis sergantys pacientai, dializuojami ar po transplantacijos esantys žmonės, būtų mažiau varginantys bei suteiktų patį kokybiškiausią rezultatą, kurį gali užtikrinti institucijos, medikai bei kitas personalas.

Kadangi neseniai mūsų vykdytoje apklausoje minėjote, jog norite daugiau sužinoti apie tai, ką asociacija „Gyvastis“ veikia kiekvieną dieną, o ne tik apie pasiektus rezultatus, dalijamės tikrai nemažu sąrašu darbų, ties kuriuo intensyviai esame susitelkę ir tikimės, jog šių darbų rezultatai jau greitai pasieks kiekvieną iš jūsų!

Atstovauti neįgalieji posėdžiuose, susitikimuose, pristatymuose:

Spręstos problemos dėl Kėdainių „Diaverum“ dializės įstaigos pacientų, kuriems dėl savivaldybės priimto sprendimo (ir konkurencijos) tenka vykti procedūroms į hemodializės įstaigas Kaune ir Jonavoje. Susitikimai, problemos viešinimas spaudoje situacijos neišsprendė. Sudėtingu pandeminiu laikotarpiu pacientai su viltimi laukia, kada bus atidaryta nauja „Diaverum“ klinika Kėdainiuose ir jiems nereikės tolimos varginančios kelionės į dializes.

Teisinis atstovavimas:

1. Rengiamas Lietuvos Respublikos neįgaliųjų socialinės integracijos įstatymo pakeitimas, dalyvaujame susitikimuose, diskusijoje „Žmonių su negalia socialinė integracija: kokios galimos sistemos pertvarkos kryptys?“, atstovaudami mūsų negaliai, pateikėme pasiūlymus.
2. Rengiamasi socialinės reabilitacijos neįgaliesiems bendruomenėje paslaugų akreditacijai, dalyvaujama susitikimuose su Socialinės apsaugos ir darbo ministerija ir Neįgaliųjų reikalų departamentu, pateikti pasiūlymai.
3. Pateikti „Gyvasties“ pasiūlymai dėl nematomos negalios švietime po susitikimo su Švietimo ir mokslo ministerijos bei neįgaliųjų reikalų departamento atstovais. Siekiame, kad būtų sudarytos lankstesnės sąlygos dializuojamiems ir transplantuotiems pacientams ugdymo įstaigose (darželiuose, mokyklose, universitetuose).
4. Pateikti pastebėjimai ir pasiūlymai rengiamoms rekomendacijoms dėl neįgaliųjų aptarnavimo viešajame ir privačiame paslaugų sektoriuje, atkreipiant dėmesį į asmenis, kuriems atliekama dializė, kurie gyvena po organo transplantacijos. Rekomendacijose nebuvo išskirta ši sritis.
5. Dalyvauta LR Seimo Žmogaus teisių komiteto, vėliau Vilniaus miesto savivaldybės organizuotose diskusijose, kuriose svarstomi pacientų teisių užtikrinimo klausimai pandemijos laikotarpiu, žmonėms su įvairiomis negaliomis kylančius sunkumus, problemas, (ne)gaunant sveikatos paslaugų.
6. Socialinės apsaugos ir darbo ministerijai pristatyta nematoma negalia – su kokiomis problemomis ir iššūkiais tenka susidurti mūsų atstovaujamiems asmenims, pristatyta informacija dėl finansavimo netolygumo.
7. LR Seimo Sveikatos reikalų komitete dalyvavome susitikime dėl inovatyvių vaistų vertinimo (nevertinimo) ir vaistų kompensavimo problemų. Anksčiau buvo parengtas bendras trijų organizacijų („Gyvastis“, „Kraujas“, „Epilė“) kreipimasis Lietuvos Respublikos Vyriausybei ir Sveikatos apsaugos ministerijai. VVKT (Valstybinės vaistų kontrolės tarnyba) dėl specialistų trūkumo laiku neatlieka jiems deleguotos funkcijos. Neįvertinus inovatyvių vaistų paraiškų, vaistai negali būti įtraukiami į Lietuvos vaistų rinką.
8. Dalyvauta susitikime dėl Santaros klinikų Vaikų ligoninės rengiamų apklausų pacientams, siekiant pagerinti teikiamų paslaugų kokybę.

Dėl karo padėties Ukrainoje ir pasirengimo ekstremalioms situacijoms Lietuvoje:

1. Dalyvaujame susitikimuose, diskusijose, dėl medicininės ir socialinės paramos / pagalbos teikimo galimybių ukrainiečiams (LR Seimo Sveikatos reikalų komitetas, SAM, SADM, NVO koalicija).
2. Dalyvaujame susitikimuose su kitomis nevyriausybinėmis organizacijomis, institucijomis, dėl pagalbos suteikimo atvykstantiems ukrainiečiams.
3. Dalyvavome susitikime su Vilniaus miesto savivaldybe, gydytojais nefrologais dėl pasirengimo ekstremaliajai situacijai Lietuvoje, kad būtų užtikrinamas hemodializės paslaugų teikimas. Numatyta organizuoti susitikimus nacionaliniu lygmeniu.
4. Kartu su kitomis negalios organizacijomis parengtas kreipimasis Lietuvos Respublikos Vyriausybei dėl pagalbos užtikrinimo asmenims, turintiems negalią.

Dėl kompensuojamų vaistų:

1. Gera žinia, kad nuo 2022 m. sausio 1 d. ženkliai sumažėjo priemokos imunosupresantui *Advagraf*.
2. Kartu su organizacija „Epilė“ kreipėmės į Sveikatos apsaugos ministeriją dėl vaistų kompensavimo netolygumo. Pagal dabar galiojančią tvarką visiems 75 metų ir vyresniems gyventojams, taip pat neįgaliesiems ir pensininkams, jeigu jų pajamos už praėjusį mėnesį buvo mažesnės nei 100 procentų einamųjų metų minimalių vartojimo poreikių dydžio, kuris šiemet siekia 267 eurus per mėnesį, nereikia mokėti priemokų už kompensuojamuosius vaistus ir medicinos pagalbos priemones. Tai reiškia, kad asmuo, turintis didesnį darbingumo procentą ir dėl to gaunantis mažesnes išmokas, nemoka priemokų už vaistus. O asmenys, turintys daugiau sveikatos problemų, kuriems nustatytas mažesnis darbingumas, turi mokėti priemokas už vaistus.

Darbas komisijose, darbo grupėse, tarybose:

1. Dalyvavimas nacionalinės NVO koalicijos veikloje, atstovaujant Lietuvos pacientų organizacijų atstovų bei asociacijos „Gyvastis“ nariams;
2. SAM Tarpinstitucinėje derybų dėl vaistinių preparatų ir medicinos pagalbos priemonių kainų nustatymo veikloje;
3. Asmens sveikatos priežiūros paslaugų vertinimo komiteto veikloje;
4. Kauno regioninio biomedicininių tyrimų etikos komiteto veikloje;
5. Nacionalinės sveikatos tarybos veikloje;
6. II laipsnio valstybinių pensijų komisijoje prie SADM;
7. Regiono plėtros taryboje;
8. Nacionalinėje sveikatos taryboje;
9. Neįgaliųjų reikalų taryboje;
10. Socialinės reabilitacijos neįgaliesiems bendruomenėje paslaugų akreditavimo ir finansavimo perspektyvų darbo grupėje;
11. Darbo grupėje „Vaikų nefrologijos antrinio ir tretinio lygio paslaugų teikimo specialiųjų reikalavimų pakeitimo projektui parengti“.

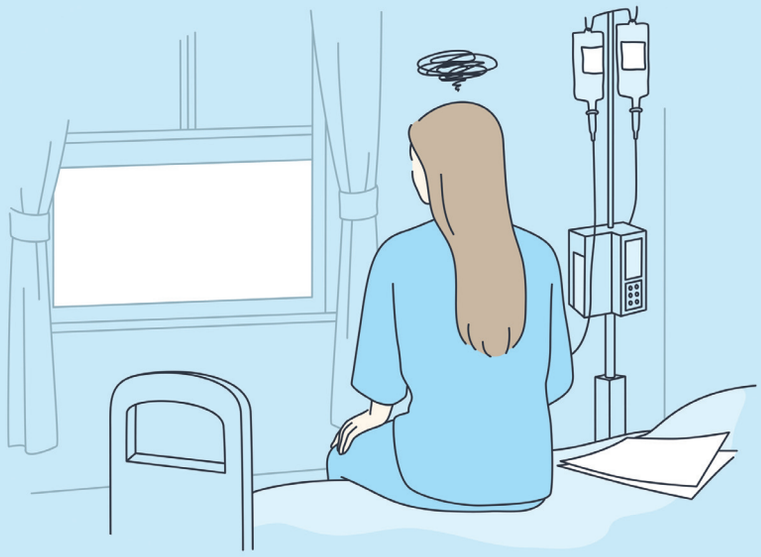
Viešinimas:

Vykdomas organų donorystės ir transplantacijos viešinimas žiniasklaidoje – dalyvaujama TV, radijo laidose, duodami interviu leidiniams.

Neįgaliųjų teisių gynimo nuolatinio pobūdžio atstovavimo veikla iš dalies finansuojama Neįgaliųjų reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos lėšomis

MEDICININĖ INFORMACIJA

Dializė ekstremalių situacijų metu



Lietuvos inkstų fondo informaciją parengė:
TITAS VAINORAS,
gyd. MARTA MONIKA JANUŠAITĖ,
doc. LAURYNAS RIMŠEVIČIUS,
prof. MARIUS MIGLINAS

Stichinės nelaimės, tokios kaip pūgos, žemės drebėjimai, potvyniai, uraganai, tornadai, karo neramumai ir kt., gali sutrikdyti sveikatos priežiūros paslaugas, taip pat ir gydymą dialize. Didžiausi nesklandumai nutinka dėl elektros energijos ir/ar vandens tiekimo nutraukimo. Vykstant neramumams kaimyninėje šalyje bei pacientus kamuojant daugybei klausimų, Lietuvos medikai pateikia informaciją bei paruošė atmintinę, padėsiančią pasiruošti galimiems kritiniams atvejams Lietuvoje. Žinodami, ką daryti, ir pasiruošę iš anksto, galėsite jaustis saugūs, jei įvyktų nelaimė.

Rekomenduojame laikyti šią informaciją tokioje vietoje, kurioje ją lengvai rasite. Palikite kopijas savo darbo vietoje, namuose ir pasiimkite su savimi keliaudami. Nelaimės atveju informuokite šeimos narius, kur informacija yra.

Avarinės situacijos planavimas

1. Turėkite vartojamų vaistų, jų dozių sąrašą ir nešiokitės jį su savimi. Taip pat namuose turėkite vaistų bent 4 savaitėms ir maisto atsargų bent 2 savaitėms. Tikrinkite galiojimo datas ir, esant reikalui, pakeiskite negaliojančias priemones bei produktus naujais. Jei dirbate ne namuose, turėkite vaistų papildomai savo darbe.
2. Savo namuose turėkite ryšio priemonę, kuri gebės ilgai veikti net ir dingus elektrai (pavyzdžiui, senesnio modelio telefonai, nenaudojantys daug energijos arba naujesni telefonai, turintys ypatingą baterijos saugojimo funkciją). Sužinokite, kaip bendrauti tekstiniais pranešimais. Tekstai sunaudoja mažiau akumuliatoriaus energijos ir labiau tikėtina, kad jie bus išsiųsti, kai mobiliojo ryšio tinklas yra labai užimtas. Jei turite automobilį, įsigykite automobilinį įkroviklį, kad galėtumėte įkrauti savo mobilųjį telefoną. Esant galimybei, įsigykite nešiojamą pakrovimo stotelę.
3. Jei dirbate ne namuose, laikykite svarbios medicininės ir draudimo informacijos kopiją savo namuose ir darbe. Dažnai atnaujinkite informaciją. Jei reikia, šios informacijos teiraukitės savo sveikatos priežiūros personalo.
4. Turėkite informacijos lapelį apie jūsų sveikatos būklę, tai padeda medicinos personalui greitai išsiaiškinti informaciją apie jūsų specialiuosius poreikius. Pagrindinę informaciją apie susirgimus, vaistus ir dializės parametrus gali išduoti dializės centras.
5. Saugioje vietoje laikykite toliau nurodytus skubios pagalbos reikmenis:
   a) Baterija maitinamas AM/FM radijas ir papildomos baterijos. Sužinokite, kokia skubios pagalbos radijo stotis yra jūsų vietovėje, kad gautumėte naujausios informacijos apie esamą situaciją.
   b) Žibintuvėliai su daugybe papildomų baterijų arba žvakių ir degtukų (atminkite, jog negalima naudoti degtukų nepatikrinus, ar nėra dujų nuotėkio).
   c) Pirmosios pagalbos vaistinėlė.
   d) Gesintuvas. Svarbu reguliariai patikrinti, ar jis pilnas.
   e) Skubios pagalbos telefonų sąrašas.
6. Paprašykite savo darbovietės evakuacijos plano kopijos ir atidžiai ją perskaitykite.

Hemodializė

Jei jūsų vietovėje įvyksta stichinė nelaimė, likite patalpoje ir klausykite savo avarinės transliacijos radijo

stoties, kad sužinotumėte, kokių veiksmų reikalinga imtis. Nacionalinio transplantacijos biuro svetainėje (https://ntb.lrv.lt/) galite rasti informacijos apie dializės centrų adresus ir jų kontaktinius numerius. Jei jūsų centras nėra atidarytas arba negalite jo pasiekti, dializę bandykite atlikti kitame dializių centre. Įsitikinkite, kad turite užsirašę savo atsarginių dializės centrų pavadinimus, adresus ir telefono numerius. Kadangi įprastos visuomeninio transporto paslaugos gali nebūti prieinamos, susiplanuokite kitus būdus nukeliauti iki dializės centro. Tikėtina, kad dializės centras transporto suorganizuoti negalės. Kreipkitės į policiją arba greitosios medicinos pagalbos tarnybą (GMP), kad praneštumėte, kokios pagalbos jums reikia.

Didelio masto nelaimės atveju tam tikrą laiką gali nepavykti patekti į dializės skyrių. Turėtumėte būti pasiruošę kelias dienas išsiversti be dializės, laikydamiesi griežtos dietos, skysčių ribojimo.

Neatidėliotinos dializės procedūros

Sunkios nelaimės metu dializės personalas gali neturėti galimybės tęsti jūsų individualaus dializės grafiko. Jiems gali tekti taikyti trumpesnį hemodializės laiką, suretinti procedūras. Nepaisant to, dializės personalas kaskart stengsis suteikti jums geriausią įmanomą gydymą.

Esant pavojui, jūsų dializės skyriuje yra nustatyta skubios evakuacijos tvarka. Dializės personalas padės jums kuo greičiau atsijungti nuo dializės aparato bei nukreips arba padės patekti į numatytą susibūrimo vietą.

Paklauskite personalo apie dializės skyriuje esančias skubios pagalbos procedūras, kuriomis naudodamiesi galite saugiai atsijungti nuo dializės aparato. Pakalbėkite su savo padalinio dializės komanda apie veiksmus, kuriuos reikia atlikti norint atsijungti nuo dializės aparato savarankiškai, jei atsitiktų nelaimė ir darbuotojai negalėtų jums padėti.

Peritoninė dializė

1. Atsargoje laikykite mažiausiai 4 savaičių peritoninės dializės atsargas. Reguliariai tikrinkite atsargų galiojimo datas ir, kai reikia, jas atnaujinkite. Jei naudojate ultravioletinių spindulių įrenginį, laikykite akumuliatorių įkrautą.
2. Į savo neatidėliotinų vaistų pakuotę įtraukite bent 7 dienų antibiotikų atsargas, kurias jūsų gydytojas paskyrė gydymui peritonito atveju. Jei įvyksta nelaimė, gali būti sunku išlaikyti švarią aplinką, todėl rizika susirgti peritonitu būna didesnė.
3. Jei atliekate aparatinę peritoninę dializę, turėtumėte išmokti ir „rankinę“ peritoninę dializę, jei negalėtumėte naudoti aparato.
4. Jei naudojate aparatą ir dializės metu dingsta elektra, atsijunkite rankiniu būdu.
5. Esant ekstremaliai situacijai norint išsaugoti kuo daugiau priemonių, peritoninę dializę galima redukuoti iki 2–3 „rankinių“ pakeitimų per parą, todėl turėkite priemonių „rankinei“ peritoninei dializei.

Inksto transplantacija

1. Žinokite savo vaistus ir, jei įmanoma, laikykite papildomas 4 savaičių atsargas originaliuose buteliukuose. Jei jums reikės evakuotis, originalūs buteliai suteiks reikiamą informaciją, jums atvykus į paskirties vietą.
2. Kuprinė su svarbiausiais daiktais, įpakuotais į vandeniui atsparų maišelį, turėtų sverti apie 5 kilogramus. Nešiodami šią kuprinę dėvėkite patogius batus ir palikite rankas laisvas, jei atsirastų poreikis evakuotis.
3. Supakuokite pagrindinę informaciją (vaistų sąrašą, ambulatorinio nefrologo ir transplantacijos centro adresą ir pavadinimą, draudimą) į vandeniui atsparų maišelį; Užsirašykite ir kitą svarbią informaciją, susijusią su jūsų sveikata (jūsų ligos, alergijos, vartojami vaistai).
4. Susipakuokite kelis maždaug 300 ml buteliukus vandens, rankinį skardinių atidarytuvą, rankų dezinfekavimo priemonę, kelioninio dydžio higienos reikmenis, vienkartines servetėles, tualetinį popierių, kremą nuo saulės, miniatiūrinį žibintuvėlį, kaukę, pirštines, termometrą, baterijas, degtukus ir žvakes. Turėkite vienkartinių valgymo indų ir konservuotų bei supakuotų maisto produktų – žemės riešutų sviesto, sūrio, tuno, sulčių - kad užtektų kelioms dienoms, jei įmanoma. Įsidėkite keletą sausų drabužių.
5. Jei esate pensionate arba bendraujate su greitosios pagalbos personalu, praneškite jiems, kad esate po inksto transplantacijos ir turite reguliariai ir laiku vartoti vaistus. Jei įmanoma, mažinkite infekcijos pavojaus riziką. Gali padėti dezinfekavimo priemonės, pirštinės ir kaukė. Taip pat padės sveika nuovoka ir pozityvus nusiteikimas.
6. Paklauskite savo specialistų komandos apie atsargumo priemones, papildomus vaistus ir preparatus, kuriuos jie rekomenduoja turėti su savimi.

Cukrinis diabetas

1. Įsitikinkite, kad turite papildomai tablečių, insulino ir švirkštų atsargų bent 4 sav.
2. Turėkite cukraus, medaus, tirpios gliukozės arba gliukozės tablečių, sulčių, kuriose yra mažai kalio, cukruotų gėrimų, kuriuose yra mažai fosforo, ir kietųjų saldainių atsargų, jei sumažėtų cukraus kiekis kraujyje.
3. Turėkite papildomų baterijų, kad galėtumėte pasitikrinti cukraus kiekį kraujyje, jei turite cukraus kiekio kraujyje stebėjimo prietaisą (gliukometrą).
4. Turėkite jums rekomenduoto mitybos plano sergant cukriniu diabetu kopiją.

Mitybos planavimas dializuojamiems pacientams ekstremalios situacijos metu

Tinkama mityba kontroliuoja kalio, fosforo, karbamido ir skysčių kaupimąsi. Šių medžiagų ir skysčių kaupimasis kelia pavojų gyvybei, ypač dėl kritinės situacijos praleidus keletą dializės procedūrų. Jei turite praleisti dializę, jūsų savijauta, laukiant artimiausios dializės, labai priklausys nuo griežto dietos laikymosi. Štai keletas naudingų patarimų:

1. Būkite atsargūs valgydami greitai gendantį maistą, kad išvengtumėte apsinuodijimo maistu. Jei stiklainis ar skardinė atidaryta, nelaikykite jų ilgiau nei keturias valandas, nebent jie būtų atšaldyti.
2. Naudokite šaldytuvo termometrą, kad sužinotumėte, ar maistas laikomas saugioje temperatūroje (< +5°C). Jei jūsų šaldytuvo temperatūra viršija +5°C, maistas bus saugus tik keturias valandas. Praėjus šiam laikui, išmeskite.
3. Naudokite vienkartines lėkštes ir indus. Po naudojimo išmeskite.
4. Apribokite skysčių suvartojimą iki dviejų puodelių arba daugiausia 500 ml per dieną. Kramtykite gumą, kad padėtumėte numalšinti troškulį. Taip pat troškulį numalšinti padeda užšaldytų uogų, vaisių ar daržovių gabaliukų, vandens ledukų čiulpimas, citrinos ar kitų rūgščių produktų valgymas. Naudokite burnos skalavimo skystį. Rekomenduojama lūpas teptu balzamu – sausų lūpų pojūtis susijęs su troškuliu.
5. Valgydami nenaudokite druskos ar druskos pakaitalų. Jei įmanoma, naudokite maistą be druskos.
6. Turėkite po ranka paruoštų valgyti maisto produktų. Atminkite, kad konservuotuose maisto produktuose dažnai yra daug natrio (druskos). Patikrinkite, ar etiketėse nėra informacijos dėl natrio ir kalio.
7. Venkite daug kalio turinčių maisto produktų (avokadų, bananų, bulvių traškučių, apelsinų, pomidorų sulčių). Apribokite valgomų vaisių ir daržovių rūšis ir porcijų dydžius.
8. Naudokite fosforo surišėjus (bent 2 k. paroje valgio metu), kalio surišėjus (1 k. per dieną). Turėkite šių preparatų bent 4 sav.
9. Jei sergate cukriniu diabetu, mažam cukraus kiekiui kraujyje gydyti turėkite greitai paruošiamų gliukozės tablečių, cukraus, kietųjų saldainių, mažai kalio turinčių vaisių sulčių arba cukruotų sodos gabaliukų. Venkite daug kalio turinčių vaisių sulčių (apelsinų sulčių).
10. Apribokite baltymų kiekį iki pusės dabartinio suvartojamo kiekio. Pavyzdžiui, jei pusryčiams valgote du kiaušinius, sumažinkite iki vieno kiaušinio.
11. Savo atsargose turėkite rankinį skardinių atidarytuvą, matavimo puodelius ir svarstykles.
12. Apsvarstykite galimybę naudoti aušintuvus, termosus arba propaninę viryklę ar grilių, kad padėtų laikyti ir ruošti maistą.

Nerimas, neigiamos emocijos... Kaip savimi pasirūpinti šiuo periodu?

JELENA LUKOŠEVIČIENĖ,
psichoterapeutė

Ypač neramiais nūdienos laikais, kai aplink siaučia pavasarinė depresija ir ypatingai aktualios karo nuotaikos mūsų kaimyninėje valstybėje, reikia rūpintis savo psichologine savijauta, kuri lyg namo pamatai. Jei jie nėra tvirti – namas kokybiškas neišeis ir greičiausiai pradės griūti kiekvienai net ir menkiausiai liūčiai užklupus.

O ką mes darome, kai susiduriame su situacijomis, kai jaučiame neigiamas emocijas, nerimą ar net baimę?

Greičiausiai bandome jų vengti arba jas slėpti po stiprios asmenybės kauke. O jeigu pabandytumėte pasirinkti kitą scenarijų? Pabandytumėte pažinti, priimti neigiamas emocijas, nerimą bei pripažinti, kad tai – dalis manęs.

Dalijamės keliais patarimais, kurie gali padėti rasti balansą gyvenime, susitvarkyti su užklumpančiomis neigiamomis emocijomis, nerimu ir baime:

1. Būkite dėkingi. Vertinkite ir kasdien sau priminkite, kiek daug turite (ne vien tik daiktų).

2. Trumpam atsiribokite. Nuo naujienų atsiriboti padės joga, meditacija, muzika ar tiesiog masažo procedūros. Trumpas atsitraukimas

gali padėti „pravėdinti“ galvą ir prasiblaškyti, pasikrauti ramybės ir gerų emocijų.

3. Ribokite naujienų srautą. Stenkitės informaciją rinkti iš oficialių naujienų kanalų, melagingos naujienos gali neigiamai paveikti Jūsų emocinę savijautą. Taip pat ribokite laiką, kiek praleidžiate prie naujienų skaitymo, geriau pasiskirstykite jas „porcijomis“ ryte ir vakare, o ne ištisai visą dieną.

4. Subalansuokite mitybą. Nepraleidinėkite valgymų, geras šiltas maistas tikrai gali pakelti ūpą ir papildyti organizmą būtinomis maistinėmis medžiagomis, vitaminais.

5. Išsimiegokite. Daug streso ar įtampos patiriančioms smegenims reikia ir šiek tiek daugiau miego, tad užuot skaitę naujienas naktimis, geriau ilgiau pamiegokite ir stenkitės atsigulę nusiraminti, o ne dar labiau gąsdinti savo mintis ir protą.

6. Pasimankštinkite. Kasdien bent po 10 minučių pasimankštinkite ar išeikite bent jau pasivaikščioti į lauką. Sportuojant žmogaus organizmas gamina laimės hormonus, todėl sportuoti, kad ir trumpai kasdien – verta!

7. Tęskite kasdienę veiklą. Įprasta rutina suteikia stabilumo, nukreipia mintis nuo neapibrėžtos situacijos bei neleidžia įnikti į negatyvias mintis.

8. Kalbėkite. Pasikalbėkite apie savo mintis ir emocijas su Jums artimais žmonėmis ir keipkitės pagalbos. Paskambinkite artimam draugui, mamai, sesei – bendraukite ir išsipasakokite kas jus neramina.

9. Atlikite kvėpavimo ir kitus meditacijos pratimus. Kvėpavimo pratimai ar skaičiavimas iki dešimties (jei reikia – skaičiuokite iki dvidešimties). Tiesiog giliai įkvėpkite ir iškvėpkite. Tai padės susitelkti ir ištraukti save iš užstrigusio nerimastingų minčių ciklo ir grįžus į situaciją pažvelgti kitomis akimis.

10. Priimkite faktą, jog negalite visko kontroliuoti. Ir tai – nieko blogo. Pasistenkite neigiamas mintis pakeisti teigiamomis. Svarbiausia pradėti, o įprotis ateis su laiku. Galiausiai suvokite, jog natūralu jausti baimę ir nerimą šiuo periodu, tačiau svarbiausia – su liūdnomis emocijomis neužsibūti.

11. Savanoriaukite. Taip padėsite ne tik sau, bet ir kitiems.

12. Eksperimentuokite. Su maistu, knygomis, filmais ar net naujais pasivaikščiojimo takais. Jau yra nustatyta, jog nuolatinis išėjimas iš komforto zonos ir žmogaus gerovė turi tiesioginių sąsajų.

Psichologų teigimu, tai, kaip asmuo priima įvairaus pobūdžio naujienas, priklauso nuo kiekvieno žmogaus asmeninės patirties ir savybių. Vieni reaguoja jautriau, yra empatiškesni, o kiti stengiasi atsiriboti, visiškai nekreipti dėmesio. Tai gali būti ir psichologinės gynybos priemonė – nematau, vadinasi, neskauda.

Žmonių jaučiama baimė ir nerimas šiek tiek skiriasi: baimė turi konkretų objektą, o nerimas – ne. Pastarąjį dažniausiai sukelia nežinomybė. Jausti emocijas yra normalu, o ypač dabartiniu metu. Todėl labai svarbu laikytis įprastos dienos rutinos, planuoti savo veiklą, įgyvendinti dienos ar savaitės tikslus.

Vis dėlto ne visi žmonės su nerimą keliančiomis naujienomis geba susidoroti – dalis jų yra jautresni, įvykius priima giliai į širdį. Tokiu atveju labai svarbu prisiminti prieinamus pagalbos šaltinius: šeimos narius, artimuosius, draugus, kolegas.

Visada sunkiausia būna tuomet, kai žmogus yra vienas su savo paties sugeneruotomis, kartais itin ir patį bauginančiomis mintimis. Esant poreikiui, kreipkitės profesionalios psichologinės pagalbos. Bendravimas padeda nesijausti vienišam, o pasidalytas skausmas, baimė ar nerimas mažėja. Negalime mechaniniu būdu apsaugoti savęs nuo emocijų. Jos nėra nei geros, nei blogos. Vienos tik būna malonesnės, kitos – ne itin. Tačiau jų funkcija yra ta pati – saugoti mus, padėti tinkamai funkcionuoti. Nerimas ir baimė yra mūsų apsauginės emocijos, kurios signalizuoja, kad kažkas yra negerai, praneša apie galimą pavojų. Tik labai svarbu jas kontroliuoti ir neleisti išvešėti.

Terapijoje tokiu atveju naudoju dangaus ir debesų metaforą: emocijos, pavyzdžiui, liūdesys yra lyg sunkūs, juodi debesys, kurie slenka dangumi ir temdo mūsų padangę, bet dangus – tai tu pats. Emocija negali ir neturi būti svarbiau už jos šeimininką, tai yra žmogų. Nes mes visi pakankamai turime adaptacinių gebėjimų, savireguliacijos galimybių, tik kartais patys to nežinome.

Tačiau ilgalaikis nerimavimas gali turėti skaudžių padarinių žmogaus psichikos sveikatai. Jeigu jokie turimi asmeniniai resursai nebepadeda suvaldyti jaučiamo nerimo, tai jau yra tas momentas, kai reikėtų pasvarstyti apie specialistų pagalbą.

https://pagalbasau.lt

Pagalba sau – tai nacionalinė psichikos sveikatos svetainė, kurioje vienoje vietoje galima rasti aktualią ir patikimą informaciją apie emocinę sveikatą bei prieinamą psichologinę pagalbą. Pasaulinė pandemija ypatingai paveikė visuomenės psichikos būseną, todėl pasirūpinti savo emocine sveikata svarbu kaip niekad.

TEISINĖ INFORMACIJA

Viskas apie išmokas ir socialines paslaugas skirtingais gyvenimo atvejais – www.kasmanpriklauso.lt

Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos informacija

Labai dažnai kiekvienas iš mūsų susiduriame su begalybe klausimų skirtingais gyvenimo atvejais, kurie susiję su socialine parama, paslaugomis ar išmokomis dėl nedarbingumo, slaugos, būsto ar automobilio įsigijimo netekus darbingumo ar susirgus rimta ir nepagydoma lyga. Tad Socialinės apsaugos ir darbo ministerija primena, kad svetainėje **www.kasmanpriklauso.lt** kiekvienas galite rasti naujausią informaciją apie šiuos iškilusius klausimus.

„Tinklalapyje **www.kasmanpriklauso.lt** visuomet rasite naujausią informaciją apie socialinę paramą skirtingais gyvenimo atvejais, jų dydžius, nuorodas, kur kiekvienu atveju reiktų kreiptis. Kartu pateikiama informacija apie socialines paslaugas, kur jas galima gauti arčiausiai namų, ne tik sau, bet ir artimam žmogui," – sako Socialinės apsaugos ir darbo ministrė Monika Navickienė.

www.kasmanpriklauso.lt skirta visiems, kurie domisi valstybės teikiama socialine parama ir socialinėmis paslaugomis.

Slaugantys ar prižiūrintys artimąjį ras informaciją apie ligos išmokas ir jos dydžius, dirbantys savarankiškai – apie jiems priklausančias socialines garantijas susirgus. Pateikiama informacija ir kokiais atvejais priklauso išmoka slaugant sergantį šeimos narį ar sveiką vaiką, kokios išmokos ir kompensacijos priklauso nustačius profesinę ligą ar įvykus nelaimingam atsitikimui darbe.

Be to, čia rasite informaciją ir apie socialines paslaugas: jums pačiam ar artimajam. Sužinosite, kad gali būti suteiktos ne tik bendrosios socialinės paslaugos, tokios kaip informavimas, konsultavimas, tarpininkavimas ir atstovavimas, bet, esant poreikiui, ir specialiosios paslaugos, pavyzdžiui, organizuojamas transportas, teikiama pagalba maistu, drabužiais. Jeigu sunku suderinti darbinius ir asmeninius interesus su artimojo priežiūra, galima prašyti didesnės pagalbos – periodiškai teikiamų socialinių paslaugų į namus ar socialinių paslaugų įstaigoje, taip pat – laikino atokvėpio paslauga.

Žmonės su negalia sužinos apie jiems priklausančias pinigines išmokas: šalpos neįgalumo pensiją, socialinio draudimo neįgalumo pensiją, slaugos ar priežiūros (pagalbos) išlaidų tikslines kompensacijas, automobilio, būsto ar gyvenamosios aplinkos pritaikymui skiriamas kompensacijas bei kitas lengvatas, finansinę paramą negalią turintiems studentams.

Čia pateikta apibendrinta informacija apie bendrąsias ir specialiąsias paslaugas, kurias žmonės su negalia gali gauti savo namuose, įstaigose, nevyriausybinėse organizacijose ar bendruomenėje.

Apie visa tai ir dar daugiau skaitykite www.kasmanpriklauso.lt

NAUJIENOS

XII LNDTA suvažiavimas ir nuveiktų darbų ataskaita

Prof. dr. INGA ARŪNĖ BUMBLYTĖ, *LNDTA prezidentė*

Praėję treji metai buvo ypatingi, pandemija sujaukė visą mūsų gyvenimą, tačiau mes išgyvenome. Ir ne tik. Po karantininio stabtelėjimo mes vėl pradėjome organizuoti konferencijas, tik nauju formatu – virtualiai.

LNDTA (Lietuvos nefrologijos, dializės ir transplantacijos asociacija) valdybos posėdžiuose buvo aptarinėjami įvairiausio pobūdžio klausimai: nuo renginių organizavimo, komitetų veiklos planų, pasiekimų ar tinklapio priežiūros ir informacijos teikimo iki bendradarbiavimo su kitomis organizacijomis ar kreipimosi į SAM dėl aktualių nefrologinių problemų.

Per pastaruosius metus įvykę reikšmingi pasiekimai:

1. 2019 metų gruodžio 12 d. LNDTA bei Lietuvos asociacija „Gyvastis“ inicijavo susitikimą apskritojo stalo diskusiją dėl galimų veiksmų, kurie skatintų organų donorystę Lietuvoje. Į susitikimą buvo pakviesti ir dalyvavo Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninės Kauno klinikų ir Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikų, Nacionalinio transplantacijos biuro (NTB), „Gyvasties“ bei LNDTA atstovai.

   Diskusijos metu vieningai buvo sutarta kreiptis į Sveikatos apsaugos ministeriją (toliau – SAM) su siūlymu sudaryti darbo grupę, kuri išgrynintų siūlymus ir parengtų organų donorystės vystymo programą 2020–2025 metams.
2. 2019 m. kovo 29–30 d. Kaune įvyko išplėstinis LNDTA Dializės komiteto posėdis. Į posėdį susirinko atstovai iš visų Lietuvos regionų, dalyvavo net 16 gydytojų nefrologų. Toliau buvo diskutuojama dėl pakeitimų Dializės paslaugų apraše.
3. 2019 m. sausio 16 d. įvyko jungtinis abiejų transplantacijos centrų specialistų, NTB ir LNDTA Transplantacijos komiteto pasitarimas.
4. Doc. Rūta Vaičiūnienė pristatė projektą dėl pacientų su išgydytais onkologiniais susirgimais įtraukimo į laukiančiųjų inkstų transplantacijos sąrašą tvarkos. Nutarta šio projekto pagrindu paruošti bendrą Lietuvos sutarimą. Kitas svarbus svarstytas klausimas – tai donorų organų parinkimo sensitizuotiems pacientams imunologiniai aspektai.
5. 2020 lapkričio 18 d. įvyko nuotolinis LNDTA prezidentės ir transplantacijos komiteto pirmininkės inicijuotas posėdis kartu su LSMUL Kauno klinikų ir VUL Santaros klinikų gydytojais nefrologais, laboratorinės medicinos gydytojais, atliekančiais audinių suderinamumo tyrimus inkstų transplantacijoje, NTB direktoriumi ir atstovais.

Kiti svarbiausi LNDTA darbai, nuveikti per laikotarpį 2018–2021 m.:

- 18 konferencijų, iš kurių 8 buvo virtualios, 1 hibridinė;
- virtualus XV Baltijos gydytojų nefrologų kongresas;
- 3-jų dienų pacientų mokymo kursai;
- Pasaulinės inkstų dienos;
- LNDTA skyrė dėmesį jaunųjų gydytojų nefrologų moksliniam ugdymui ir aktyvumo skatinimui, organizavo viktorinas, konkursus, rėmė registracijos mokestį į tarptautines konferencijas;
- bendradarbiaujant su VU, LSMU, NTB, LIF (Lietuvos inkstų fondu), buvo paruošti pakeitimai ir pagal SAM rekomendacijas paruoštas Dializės paslaugų aprašas. Taip pat detaliai peržiūrėtas Inkstų transplantacijų paslaugų aprašas, paruoštas pakeitimų projektas;
- peržiūrėta ir SAM patvirtinta gydytojo nefrologo norma;
- paruoštas LNDTA įstatų pakeitimų projektas;
- prasidėjus pandemijai 4 kartus kreiptasi į SAM dėl dializuojamų ir transplantuotų pacientų, paruoštos rekomendacijos;
- toliau plėtotas ir stiprintas bendradarbiavimas su ERA, ISN, EKHA (Europos inkstų sveikatos aljansas);
- išleisti ir platinti leidiniai bei videomedžiaga medicininės bendruomenės ir visuomenės švietimui apie lėtinių inkstų ligų riziką ir prevenciją.

Didelis ačiū tiems, kurie skaitė pranešimus, organizavo konferencijas, ruošė norminius dokumentus ar švietėjišką medžiagą. Jie aukojo savo laisvalaikį, stengėsi dėl visos mūsų bendruomenės.

Naujai išrinktai valdybai teks tęsti ir pradėti naujus darbus bei stengtis kuo daugiau narių įtraukti į veiklą. →

Laukiantys darbai ir su jais susijusios problemos:

1. Toliau aktyviai tęsti specialistų profesinės kvalifikacijos kėlimą organizuojant konferencijas, leidžiant metodinius leidinius, skatinant vykdyti bendrus mokslinius projektus.
2. Siekti, kad lėtinių inkstų ligų prevencija būtų įtraukta į prioritetinių SAM sričių sąrašą, plėsti bendradarbiavimą su šeimos gydytojais.
3. Toliau plėsti bendradarbiavimą su slaugytojomis ir pacientų organizacijomis, organizuoti bendras konferencijas, kviesti atstovus į LNDTA valdybos posėdžius.
4. Daugiau įtraukti jaunųjų gydytojų nefrologų į LNDTA, plėsti jaunų nefrologų veiklą, daugiau kviesti skaityti pranešimų, palaikyti jų iniciatyvas, pradėjus savarankiškai dirbti, ugdyti ryšį tarp jaunystės – brandos – patirties.
5. Pritraukti ir motyvuoti medicinos studentus rinktis gydytojo nefrologo specialybę.
6. Aktyvinti LNDTA tinklapio pildymą duomenimis iš regionų ir komitetų.
7. Tobulinti ir plėsti duomenų bazes apie dializuojamus, transplantuotus ir pacientus, sergančius lėtinėmis inkstų ligomis.
8. Siekti, kad plėstųsi nefrologinių paslaugų prieinamumas ambulatorinėje grandyje, būtų steigiamos mokyklėlės pacientams šviesti ir mokyti.
9. Atkreipti SAM dėmesį, kad bendrai nustatyta lovadienių trukmė (6 dienos) neatitinka realybės dėl daugėjančių senyvo amžiaus ir onko-urologinių pacientų su multiorganine patologija nefrologijos stacionaruose, kad trūksta slaugos ligoninių su hemodialize, kad per pandemiją išryškėjo stacionarinių nefrologinių lovų trūkumas Vilniaus krašte ir ambulatorinės dializės mažėjimas viešajame sektoriuje.
10. Atnaujinti diskusiją dėl jau paruošto donorystės programos projekto, sensitizuotų pacientų klausimo ir mažo recipientų skaičiaus.
11. Aktyviai dalyvauti ruošiant Dializės ir Inkstų transplantacijos paslaugų aprašų keitimo projektus.
12. Tęsti bendradarbiavimą su Baltijos ir Šiaurės šalių nefrologų draugijomis, atstovauti Lietuvos gydytojams nefrologams, dalyvaujant ERA, EKHA ir ISN veiklose.
13. Organizuoti LNDTA 30-metų jubiliejaus konferenciją.

Apibendrindami galime pasidžiaugti, kad nepaisydama pandemijos, LNDTA toliau vykdė savo pagrindines užduotis – tai specialistų tobulinimas bei švietėjiška veikla, dalyvavimas ruošiant norminius dokumentus bei rekomendacijas, bendradarbiavimas su tarptautinėmis gydytojų nefrologų organizacijomis.

Sieksime, kad LNDTA būtų gyva ir atvira organizacija ir tikėsimės, kad didės LNDTA narių aktyvumas, noras kartu kelti ir spręsti bendrus klausimus, pasijusti aktyvia bendruomenės dalimi, didžiuotis savo indėliu.

Žmogiškosios vertybės, pacientų gerovė ir bendruomeniškumas yra mūsų bendravimo pagrindas.

Lėtinė inkstų liga – gyventi, negalima pasiduoti

Dr. EGLĖ DALINKEVIČIENĖ,
LSMUL Kauno klinikų gydytoja nefrologė

Prieš keletą mėnesių, 2021 m. pabaigoje, lėtine inkstų liga sergančius pacientus pasiekė Nacionalinis mokymų kursas **„Lėtinės inkstų ligos eiga, progresavimas ir jo prevencija bei pakaitinės inksto terapijos metodo pasirinkimas, orientuotas į inksto transplantaciją kaip pirmo pasirinkimo metodą“.**

Projektas gimė kartu su Nacionaliniu transplantacijos biuru nagrinėjant inksto transplantacijų ir donorystės problemas Lietuvoje. Pastaraisiais metais stebime augančius transplantacijų skaičius, kurie nesumažėjo net pandemijos akivaizdoje, efektyvią donorystės programą, o tai veda prie mažėjančio inkstų recipientų, laukiančių inksto transplantacijos, skaičiaus.

Tuo remiantis buvo atlikta hemodializės centrų pacientų apklausa, kurios pagrindinė išvada – pacientams trūksta informacijos apie pakaitinės inkstų terapijos metodus, dėl to kyla abejonės, netikrumas, baimė tapti inkstų recipientu ir laukti inksto transplantacijos. Taip gimė šis mokymų kursas, skirtas pacientams, sergantiems vidutine ir sunkia lėtinės inkstų ligos stadija (predializės pacientams ir galutiniu inkstų funkcijos nepakankamumu sergantiems pacientams, t. y. dializuojamiems, transplantuotiems), kurio tikslas buvo paskleisti kuo daugiau informacijos apie lėtinę inkstų ligą, jos stadijas, komplikacijas, progresavimą, jos lėtinimą bei kitas labai aktualias temas, tokias kaip dieta ir psichologiniai aspektai sergant lėtine inkstų liga.

Trijuose, kas savaitę vykusiuose, paskaitų cikluose pranešimus skaitė žinomi Lietuvos gydytojai nefrologai: prof. Inga Arūnė Bumblytė, prof. Marius Miglinas, prof. Edita Žiginskienė, doc. Laurynas Rimševičius, prof. Rūta Vaičiūnienė, gyd. Irmantė Bagdžiūnienė, gyd. Artūras Vinikovas.

Aptartos temos, kurios ypač aktualios lėtine inkstų liga (LIL) sergantiems pacientams: ligos progresavimas, jo lėtinimo būdai, aptarti visi trys pakaitinės inkstų terapijos metodai, išsamiau paanalizuojant inkstų transplantacijos privalumus. Praktiniais patarimais apie dietos svarbą sergant LIL dalinosi m. dr. gyd. dietologė Rūta Petereit, o apie psichologinius aspektus pasakojo psichologė Gita Argustaitė-Zailskienė.

Turėjome tikslą propaguoti inkstų transplantaciją kaip pažangiausią pakaitinės inkstų terapijos metodą, ženkliai pagerinantį pacientų gyvenimo kokybę ir tikimės, kad įvykę mokymai pacientams buvo naudingi: suteikė jiems daugiau žinių apie pasirinkimo galimybes, paragino aktyviai dalyvauti savo paties gydymo procese, būti visaverčiu šio proceso dalyviu. Tikimasi, kad ateityje tai padidins laukiančiųjų inksto transplantacijos skaičių.

Negalėjusiems mokymų išklausyti tiesiogiai paskaitas paklausyti galima prisijungus prie Paciento zonos LNDTA interneto svetainėje **https://www.lndta.lt/.**

Mokymų projekto organizatoriai:
Nacionalinis transplantacijos biuras prie SAM, LNDTA bei LIF.

Mokymų projekto autoriai:
gydytojai nefrologai Eglė Dalinkevičienė ir Andrejus Bura.

Bendradarbiaujant su Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninės Kauno klinikomis, Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikomis bei Lietuvos asociacija „Gyvastis“.

Hibridinė mokslinė-praktinė konferencija „Inkstų ligos: nuo prevencijos iki diagnostikos ir gydymo“

Lietuvos asociacijos „Gyvastis“ parengta informacija

Šiemet minint Pasaulinę inkstų dieną buvo surengta hibridinė mokslinė – praktinė konferencija „Inkstų ligos: nuo prevencijos iki diagnostikos ir gydymo“, kuri mažam medikų ratui vyko gyvai Panevėžyje, o visiems kitiems, tarp jų ir pacientams, buvo pasiekiama išklausyti nuotoliniu būdu.

Konferencija pradėta labai gražiu gestu ir palaikymo žodžiais, skirtais mūsų kaimynams ukrainiečiams – norint išreikšti didžiulę pagarbą, parodyti solidarumą ir išsakyti savo palaikymą. Prof. Inga Arūnė Bumblytė taip pat pranešė, jog LNDTA į paramos ir palaikymo fondus pervedė 7000 eur kovojančiai už mūsų visų ateitį Ukrainos tautai.

Žinios – tiltas į geresnę inkstų priežiūrą

Šiųmetinės konferencijos šūkis „Žinios – tiltas į geresnę inkstų priežiūrą“ siekia dar kartą pažvelgti į inkstų prevenciją, jų ligas bei paskatinti žiniasklaidą daugiau dėmesio skirti šviečiant visuomenės narius apie inkstų ligas, jų prevenciją bei gydymą sergant lėtinėmis inkstų ligomis, tarp jų ir dializei bei inkstų transplantacijai.

Jungtinių gydytojų nefrologų draugijų tyrimo duomenimis, net 843,6 mln. žmonių pasaulyje serga lėtine inkstų liga, tuo tarpu 13,3 mln. žmonių pasaulyje kasmet diagnozuojamas ūminis inkstų pažeidimas, dėl to net 3,9 mln. šių žmonių yra dializuojami dėl inkstų nepakankamumo arba jau gyvena po inksto persodinimo operacijos.

Kaip pasakojo prof. I. A. Bumblytė, inkstų ligos yra vienos iš labiausiai neįvertintų grėsmių pasaulyje kalbant apie visuomenės sveikatą ir esančias ligas ir paminėjo, jog inkstams yra skiriama per mažai tiek visuomenės narių, tiek žiniasklaidos dėmesio.

„Lėtinė inkstų liga ir ūminis inkstų pažeidimas yra 2 kartus dažnesni nei diabetas ir net 20 kartų dažnesni nei vėžys – tai labai rimtos ir klastingos ligos“, – konferencijos metu pasakojo prof. I. A. Bumblytė.

Konferencija skirta pasisemti žinių ir paminėti Pasaulinę inkstų dieną

Pasaulinės inkstų dienos akcija visame pasaulyje prasidėjo dar 2006 metais, o Lietuvoje ši diena minima nuo 2007-ųjų. Kiekvienais metais yra skelbiamos konkrečios temos, skirtos inkstų pažeidimams analizuoti ir jų prevencijai. Organizuojamos konferencijos yra skirtos visų specialybių medicinos gydytojams, bendros praktikos slaugytojams ir pacientams.

Šiemet konferencijoje buvo aptariamos įvairiausios temos: nuo tvarių inkstų priežiūros sprendimų, apie kuriuos pasakojo prof. M. Miglinas, gyd. V. Šarkavevičienės pristatytos psiaudohiperkalemijos bei retų ūminio inksto pažeidimo priežastys vaikų amžiuje, kurias pristatė doc. J. Masalskienė iki gydytojų prof. I. Skarupskienės ir doc. L. Rimševičiaus pristatytų hipertenzijos gydymo, sergant lėtine inkstų liga bei jos keliamų problemų dializuojamiems pacientams.

Taip pat konferencijos metu buvo skiriamas dėmesys ir Covid-19 ligai – kaip ja persirgo vaikai, kokia to įtaka inkstams – prof. A. Jankauskienė pristatė netikėčiausius klinikinius atvejus. Galiausiai paliestos ir tokios temos: odos pažeidimų sąsajos su inkstų ligomis, apie kurias pasakojo gyd. R. Šriupšienė.

Konferenciją vainikavo gyd. L. Paleckaitės pristatymas su hipotetiniu klausimu: „Ar gali pagerėti inkstų funkcija dializuojamam pacientui?“.

Na, o dabar laukiame kitų metų, naujos temos ir svarbiausia – rūpinamės savo sveikata bei inkstukais!

Asociacijos „Gyvastis“ vykdyta apklausa dėl „Nefro Info“ leidinio

Lietuvos asociacijos „Gyvastis“ parengta informacija

Siekdami įdomesnio ir naudingesnio Lietuvos asociacijos „Gyvastis“ leidžiamo „Nefro Info“ leidinio, surengėme apklausą mūsų bendruomenės nariams, pagal kurios atsakymus nuo šiol ir stengsimės koreguoti leidinio tematiką ir išvaizdą.

Pateikiame sutrumpintus apklausos rezultatus Jums ir tikimės, jog iš šio leidžiamo leidinio pasisemsite naujų žinių, daugiau sužinosite apie inkstų ligas bei jų prevenciją, sveiką mitybą, susipažinsite su kitais skyriais bei sužinosite, ką jie veikia ir kuo gyvena.

Mūsų pateiktą klausimyną, kuriame buvo 11 klausimų, iš viso atsakė 57 „Gyvasties“ nariai.

Klausėme Jūsų, kokia informacija Jums aktualiausia ir įdomu buvo pamatyti, jog net 49 įdomu skaityti medicininę informaciją, 30 – teisinę informaciją, 39 – informaciją apie „Gyvasties“ renginius ir tik 19 – pasakojimus apie skyrių veiklas.

Darome išvadą, kad daugumai iš Jūsų aktualu naujausios medicininės žinios apie sveikatą, dializes, transplantacijas ar mitybos ypatumus ir džiugu, jog net 48 iš Jūsų informacija atrodo pateikiama aiškiai, suprantamai ir yra naudinga bei labai laukiama. Vos 4 iš 57 apklaustųjų paminėjo, jog informacija pateikiama per sudėtingai ir nesuprantamai.

Kalbant apie teisinę informaciją ir temas, balsai pasiskirstė gana tolygiai. 49 žmonės pageidauja matyti teisines naujienas apie socialines garantijas, lengvatas ir išmokas, 25 įdomu informacija apie negalios nustatymą ir 44 žmonėms svarbi teisinė informacija apie vaistus. Ačiū tiems, kurie paliko komentarus ir paminėjo, jog norėtų daugiau sužinoti apie slaugą, būstą, transportą bei socialines lengvatas.

Smagu, jog Jums rūpi, kuo mes užsiimame kiekvieną dieną ir ties kuo dirbame diena iš dienos – nors rezultatai pasimato tik po ilgesnio laiko. 36 žmonės iš 57 paminėjo, jog jiems svarbi informacija apie „Gyvasties“ atstovų veiklas ministerijose, Vyriausybėje (kokie raštai rengiami, dėl ko kreipiamasi, kokie pasiūlymai teikiami, į ką atsižvelgiama ir į ką ne). Vos 5 pažymėjo, kad tokia informacija jiems nėra aktuali.

Bendruomenė ir yra skirta bendrauti, dalintis ir būti kartu, tad smagu, jog net 50 iš 57 apklaustųjų pažymėjo, kad jiems labai įdomu, kas vyksta kituose „Gyvasties“ skyriuose, todėl labai laukiate rubrikos „Ačiū, kad mums rašote“. Tikimės, jog kiekviename skyriuje ne tik aktyviai dalyvausite visose organizuojamose veiklose, bet ir imsitės iniciatyvos padėti skyrių vadovams parengti tekstuką apie veiklas, kuriose dalyvaujate, pasidalinsite savo mintimis, pamąstymais ir emocijomis – juk kitų miestų nariams smagu išgirsti naujienų iš Jūsų!

Labai aktualus mums klausimas buvo dėl Jūsų požiūrio į ruošiamo žurnalo maketą (straipsnių ir nuotraukų išdėstymas, spalvas, raidžių dydį). 24 žmonės pažymėjo, jog žurnalo maketas jiems patinka, vos 2, kuriems nepatinka, ir 29 pažymėjo, jog žurnalo maketas jiems nėra aktualus, o svarbiausia – pateikiama informacija.

Taip pat, klausėme Jūsų, kokios papildomos temos Jums būtų įdomios ir ką šiais metais dažniau norėtumėte paskaityti Nefro Info žurnale. 33 paminėjo, jog norėtų paskaityti apie kitų pacientų patirtis, istorijas, 39 – norėtų daugiau sužinoti apie užsienio šalių patirtį, 18 – apie įvairias socialines problemas. Ačiū tiems, kurie paminėjo, jog norėtų paskaityti daugiau apie naujoves medicinoje ir įvairius atradimus, galimybes keliauti dializuojamiems, įvairūs kelionių patarimai, pacientų patirtys keliaujant.

Esame labai dėkingi, jog užpildėte klausimyną, skyrėte savo laiko ir išsakėte savo pasiūlymus, kad Lietuvos asociacijos „Gyvastis“ leidžiamas leidinys būtų visapusiškas, universalus, naudingas ir atneštų ne tik reikalingų žinių, bet ir gerų emocijų, o šypsena paskaičius žurnalą nedingtų nuo Jūsų veidų!

Primename, jog „Nefro Info“ leidžiamas 4 kartus per metus.

NEĮGALIŲJŲ REIKALŲ DEPARTAMENTAS
PRIE SOCIALINĖS APSAUGOS IR DARBO MINISTERIJOS

Leidyba iš dalies finansuojama Neįgaliųjų reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos lėšomis.

AČIŪ, KAD MUMS RAŠOTE

„Klaipėdos „Gyvastis“ pavasarėjant

RIMA PETROLIENĖ, *VLNL draugijos „Klaipėdos „Gyvasties“ narė*

Metai prasidėjo ne itin džiugiai, kadangi mūsų rengtas projektas turėjo būti gerokai finansiškai pakoreguotas – nemažas darbas teko mūsų pirmininkei ir buhalterei, kurios turėjo pakoreguoti numatytą sąmatą bei projekto veikloms planuojamas išlaidas.

Taip pat gana nelinksma naujiena, jog savivaldybės darbuotojai mūsų draugijai primygtinai siūlo jungtis su kitomis neįgaliųjų grupėmis bendrai veiklai ir taip vykdyti savo veiklas, tačiau mes, Klaipėdos Gyvastiečiai esame išskirtiniai žmonės, esantys aukštos

rizikos grupėje dėl vaistais slopinamo imuniteto, kas svarbu dėl organų atmetimo. Mes patys saugome save ir kitus draugijos narius, o jei prastai jaučiamės, sloguojame ar panašiai, tiesiog praleidžiame užsiėmimus iki kol pasveikstame. Kas garantuos, kad kitomis ligomis sergantys neįgalieji elgsis taip pat? Tad dilema iškyla labai didžiulė – kaip išlaikyti savo veiklas ir toliau apsaugoti savo sveikatą?

Vis dėlto be šių niūrių keleto aspektų, turime ir kuo pasidžiaugti. Ir toliau tęsiame šokių ir meno terapijos užsiėmimus, kurie mūsų narėms labai patinka. Tiek pačios matome, tiek ir mūsų mokytojai pastebi, kad tobulėjame, laviname savo šokių judesius, na, o menuose – skonį, fantaziją, ieškome naujovių. Įgijome ir patirties, tad darbas sekasi sklandžiau. Per meno terapiją kartais taip panyrame į savo kūrybą, jog atrodo, kad išnyksta aplinka, nemalonumai, mintys apie ligą, įvykius Europoje, virusus ir pamirštame visas kitas nemalonias, nerimą bei neigiamas emocijas keliančias mintis, jausmus ir išgyvenimus! Tvirtai galiu pasakyti, jog jokie raminamieji vaistai nepakeis šių užsiėmimų teikiamos naudos!

Kaip ir ankščiau mus ir šeimos narius dominančią informaciją gauname iš savo pirmininkės Daivos Dragūnienės, dalyvaujame konferencijose nuotoliniu būdu, o pavėžėjimo paslaugas teikia asmeninė asistentė Ramunė.

Taip pat labai norime pasidžiaugti, jog jau šiais metais iš praeitų metų gyventojų pajamų mokesčio 1,2 procento pervestų pinigų už 822 eurus buvo nupirkta ir išdalinta medikamentų *Calcigran* ir folio rūgšties dializuojamiems nariams. Tad labai dėkojame visiems už paramą ir tariame – didžiulį Ačiū!

SOCIALINĖS APSAUGOS IR DARBO MINISTERIJA
KLAIPĖDOS MIESTO SAVIVALDYBĖ

Socialinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje projekto veikla finansuojama Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos ir Klaipėdos miesto savivaldybės lėšomis.

Tokia Suvalkijos „Gyvasties“ metų pradžia

ILONA MASAITIENĖ, *Lietuvos asociacijos „Gyvastis“ Marijampolės skyriaus projekto vykdytoja*

Kartu su prasidėjusiais metais prasidėjo ir mūsų darbai, veiklos bei susitikimai. Nors vis dar kai kurias veiklas dėl pandemijos esanti savisauga pristabdo, tačiau į naujus metus žengiame su suplanuotais darbais, naujomis idėjomis. Pagaliau galime susitikti hemodializės skyriuose, kuriuose galime užsiimti neįgaliųjų dienos užimtumo veiklomis, išsikalbėti, pasijuokti, pabendrauti individualiai arba visiems kartu. Išsiilgę meno užsiėmimų, pasiilgę prisilietimo prie drobės ir pasiilgę vieni kitų aktyviai kibome į darbus.

Taip pat aktyviai tobuliname ir savo kompiuterinį raštingumą, kuris šiandien kiekvienam yra itin reikalingas – ne tik darbui, bet ir asmeninėms reikmėms. Tad tiems, kam sekasi sunkiau valdyti kompiuterį, prisiminti ką primiršę arba pasitobulinti, nuo metų pradžios Marijampolės Petro Kriaučiūno viešojoje bibliotekoje pradėjome lankyti kompiuterinio raštingumo ir mokymosi naudotis kompiuteriu kursus.

Dar viena itin smagi žinia, kuria norime pasidalinti su visais – jog Lietuvos Respublikos Seimas šiuos metus paskelbė Sūduvos metais! Sūduvos metams paminėti Vilkaviškio kultūros centre audžiama Sūduvos juosta, prie kurios audimo gali prisidėti kiekvienas. Marijampolės „Gyvasties“ nariai kartu su Vilkaviškio nefrologinių ligonių draugijos nariais pirmą kartą (kai kas jau nebe pirmą kartą) sėdome prie audimo staklių. Pamokyti audėjos, spausdami ir stengdamiesi nesumaišyti staklių pedalų, ištraukdami tai mėlyną, tai raudoną siūlą, atidžiai stebėdami brėžinį, įaudėme savo, „Gyvasties“ eilutę-raštą į Sūduvos juostą, kuri įeis į istoriją! Ir tai yra tikrai nuostabu!

Ir galiausiai, esama situacija, kai rodos tik pradėjome atsigauti po persirgto *covido*, kuriuo draugiškai beveik visi kartu persirgome. Kai kas juokavo – užsiėmimuose būname kartu, keliaujame kartu, net sergame kartu. *Covidą* įveikėme, su veiklomis įsibėgėjome, rodos viskas gerai ir ... visiems netikėtas, nelauktas, nenumatytas dalykas, sudrebinęs visą pasaulį ir palietęs kiekvieną – karas Ukrainoje. Marijampolės „Gyvastis“ vieningai nusprendėme atsisakyti gimtadieninių gėlių ir sveikinimų. Vietoje jų nupirkome reikalingų daiktų įkurtiems centrams Ukrainos našlaičiams.

Kaip mes kiekvienas galime taip ir prisidedame prie paramos Ukrainai. Mes palaikome ir tikime Ukrainos pergale. Su viltimi gyvename ir dirbame toliau.

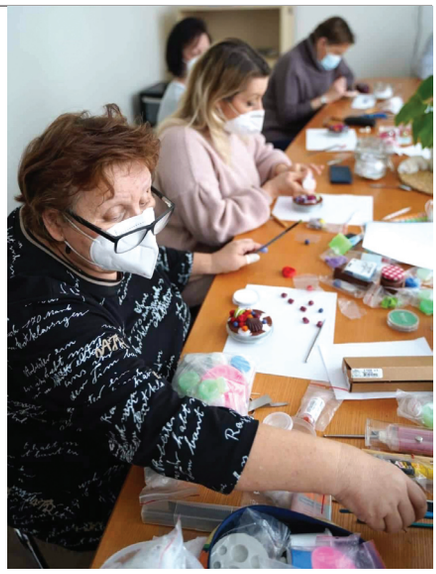
Stebuklas visada yra kažkur arti nevilties. (E.M. Remarkas)

SOCIALINĖS APSAUGOS IR DARBO MINISTERIJA
MARIJAMPOLĖS MIESTO SAVIVALDYBĖ

Socialinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje projekto veikla finansuojama Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos ir Marijampolės savivaldybės lėšomis.

„Kauno Gyvasties“ visuotinis narių susitikimas ir reikšmingi pokyčiai

IRMA JUODIENĖ, *Vidurio Lietuvos asociacijos „Kauno Gyvastis“ pirmininkė*



„Kauno Gyvastis“ pakeitė pavadinimą ir pradedą naują gyvavimo etapą, tapdama Vidurio Lietuvos asociacija „Kauno Gyvastis“. Šių metų kovo 3 dieną įvyko pirmasis visuotinis narių susirinkimas, kuriame dalyvavo 22 nariai, todėl kovo 20 dieną surengėme pakartotinį visuotinį narių susirinkimą, kurio metu buvo išrinkta nauja taryba ir asociacijos pirmininkas.

2022-03-20 balsavimo rezultatai:

Kandidatų į Tarybos narius sąrašas

Vardas, pavardė	Rinkimų rezultatas balsais
Rūta Bliekienė	23
Aušra Degutytė	25
Irma Juodienė	30
Jelena Lukoševičienė	27
Nerijus Maskolaitis	30
Vilhelmas Rutulis	30
Sigita Varanauskaitė	8
Gaiva Vilkevičienė	30

Kandidatų į Pirmininkus sąrašas

Vardas, pavardė	Rinkimų rezultatas balsais	Rinkimų rezultatas procentais
Irma Juodienė	28	93,34
Jelena Lukoševičienė	2	6,67

Vidurio Lietuvos asociacijos „Kauno Gyvastis“ pirmininke išrinkta Irma Juodienė.

Tarybos nariai: Rūta Bliekienė, Aušra Degutytė, Irma Juodienė, Jelena Lukoševičienė, Nerijus Maskolaitis, Vilhelmas Rutulis, Gaiva Vilkevičienė.

Susirinkimo metu buvo eksponuojami „Kauno Gyvasties“ narių darbai, kuriuos jie kuria pynimo ir meno užsiėmimuose. Taip pat džiaugėmės Taivano dovana, skirta Lietuvai.

Susirinkimo metu aptarti būsimi renginiai – išvykos, ekskursijos – bei nario mokesčio mokėjimo tvarka.

„Kauno Gyvastis“ tęsia veiklas, finansuojamas per socialinės reabilitacijos projektus. Vyksta pynimo, meno užsiėmimai, teikiamos psichosocialinės konsultacijos, paslaugos.

Nuo 2022 metų „Kauno Gyvastis“ vis aktyviau viešins apie savo veiklą. Ačiū Jelenai, kuri bendraudama su Kauno Akropolio valdytoja, prisideda prie mūsų bendruomenės viešinimo ir štai eksponuojami pirmieji stendai Kauno Akropolyje apie „Kauno Gyvastį“.

Labiausiai džiaugiamės projektu „Nevyriausybinių organizacijų projektų, finansuojamų nevyriausybinių organizacijų fondo lėšomis, 2021 metais atrankos konkursu“, kurio pagalba pavyko įsigyti laiptų kopiklį ir taip pritaikyti patalpas judėjimo sunkumų turintiems asmenims, esančias „Kauno Gyvasties“ nuomojamose patalpose Vaidoto g. 115, Kaune antrame aukšte.

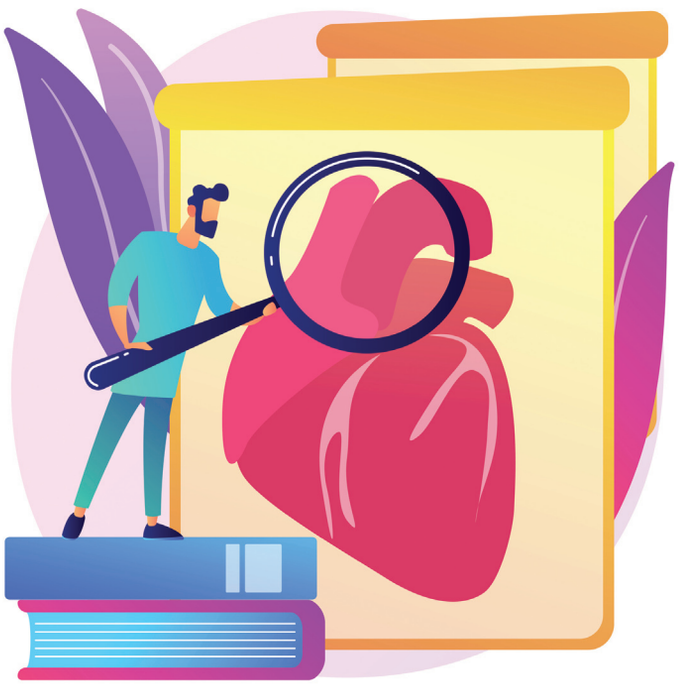
Ir didžiausias iššūkis, tai viešinimo priemonių įgyvendinimas, sukuriant trumpus videofilmukus pristatančius „Kauno Gyvastį“ ir jos veiklą. Nuoširdžiausią ačiū tariame mūsų bendruomenės globėjui ir komunikacijos įgyvendintojui Liutaurui Ulevičiui.

Socialinės reabilitacijos neįgaliesiems bendruomenėje projekto veikla finansuojama Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos ir Kauno miesto ir Kauno raj. savivaldybių lėšomis.

ĮDOMŪS FAKTAI

Ar žinote, kaip prasidėjo ir keitėsi organų transplantacija?

Lietuvos asociacijos „Gyvastis“ parengta informacija



Apie organo persodinimą ir vienos kūno dalies pakeitimą kita byloja dar Romos katalikų legenda, kurioje pasakojama apie brolius dvynius – šventuosius Damijoną ir Kozmą, kurie III a. Romos diakonui Justinianui vietoj gangrenavusios kojos prisiuvo neseniai mirusio juodaodžio etiopo koją. Dar keli bandymai „lopyti“ žmogų jo paties oda buvo girdėti ir aprašyti senovės Indijoje ir Kinijoje, tačiau iki pat XX a. tokios operacijos buvo tik legendos.

Transplantologijos pradžia

Transplantologija yra viena jauniausių ir sudėtingiausių medicinos sričių. Jos pradininku laikomas austras Emerichas Ullmannas, kuris 1902 m. inkstų nepakankamumu sergančiai moteriai prie žasto kraujagyslių prijungė kiaulės inkstą.

Tuo tarpu prancūzas Alexis Carrelis pradėjo atlikti bandomąsias žmogaus arterijų ir venų transplantacijos operacijas, už kurias 1912 m. pelnė Nobelio premiją. 1930 m. A. Carrelis sukūrė vadinamąjį perfuzijos siurblį, kurį naudojant organai išlikdavo gyvybingi net ir išimti operacijos metu iš organizmo.

Transplantologijai ypač pagelbėjo Pirmojo pasaulinio karo metais suklestėjusi plastinė chirurgija. Tuo metu šioje srityje itin garsėjančiam chirurgui Haroldui Gilliesui pavyko atkurti kraujo apytaką tarp raumens ir persodintos odos. 1954 m. JAV J. Hartwellas Harrisonas ir Josephas Murray pirmieji sėkmingai persodino iš gyvo donoro paimtą inkstą. Šį kartą donoras ir recipientas buvo genetiškai identiški dvyniai – tai padėjo suprasti, kaip sumažinti atmetimo riziką. Vėliau išrasti ir efektyvūs imunitetą slopinantys vaistai, kurie tam tikram laikui imuninę sistemą „užmigdydavo“.

1963 m. Jamesas Jacksonas sėkmingai transplantavo plaučius, 1967 m. Thomui Starzlui pavyko kepenų persodinimo operacija. Pagrindinis transplantologijos iššūkis buvo širdies persodinimas, mat ji po žmogaus mirties be galo greitai pradeda nykti.

1964 m. tokią operaciją bandė atlikti Jamesas Hardy: persodinta šimpanzės širdis labai greitai buvo atmesta. Pirmąją sėkmingą širdies persodinimo operaciją 1967 m. gruodžio 3 d. Pietų Afrikos Respublikoje atliko Christianas Barnardas. Nors pacientas netrukus mirė nuo pneumonijos, svetima širdis jo krūtinėje plakė 18 dienų. Po 1968 m. Dentono Cooley atliktos pirmosios širdies ir plaučių persodinimo operacijos pacientas gyveno neilgai, o 1981 m. Bruce’as Reitzas atliko pirmą sėkmingą bendrą šių dviejų organų transplantaciją.

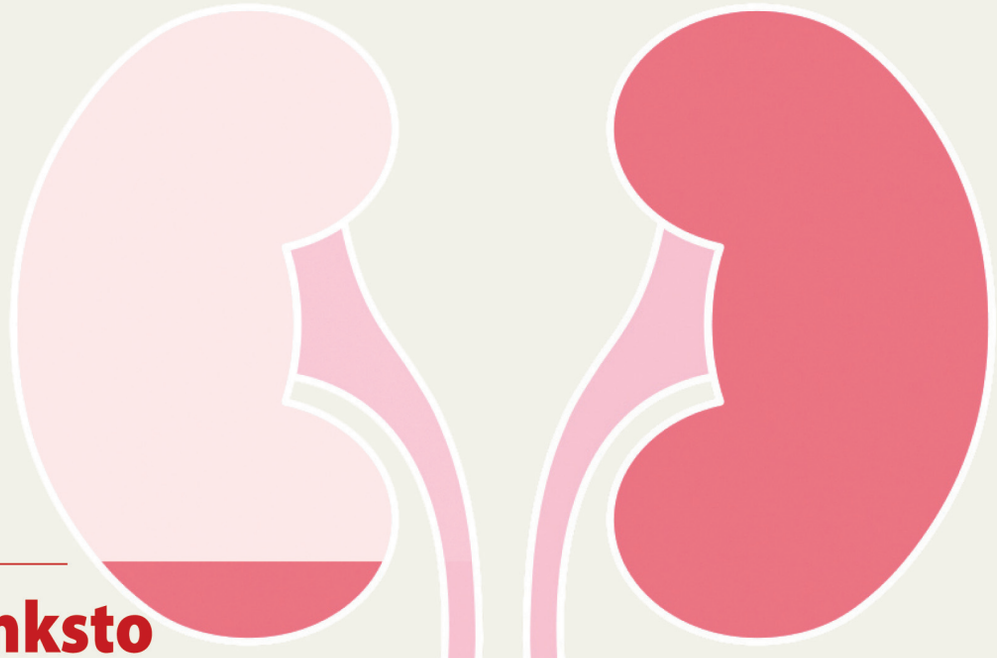
Transplantacija Lietuvoje

Lietuvoje transplantologijos pradininku laikomas Vladas Kuzma. Jis 1927 m. pradėjo inkstų ir kitų organų persodinimo eksperimentus. 1987 m., vadovaujant prof. Algimantui Marcinkevičiui, Lietuvoje pirmąkart persodinta širdis. 2002 m. Kauno klinikose Juozo Pundziaus, o 2005 m. Vilniaus Santariškių klinikose prof. Kęstučio Strupo vadovaujami chirurgai atliko pirmąsias sėkmingas kepenų transplantacijas. 2007 m. vadovaujant prof. Rimantui Benečiui persodinti plaučiai.

Šiuo metu Lietuvoje organų transplantacijos atliekamos Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninės Kauno klinikose ir Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikose.

Donorinis organas recipientui (žmogui, laukiančiam transplantacijos) parenkamas pagal tam tikrus kriterijus: ligos sunkumą, kraujo tyrimus, donoro ir recipiento ūgio bei svorio suderinamumą, kitus medicininius parametrus.

Lietuvoje šiuo metu įteisintos dvi organų donorystės rūšys – donorystė po mirties ir gyvoji donorystė.



1,2% inksto nepakanka,

bet Jūsų 1,2% GPM gali išgelbėti gyvybę

Acociacija **Gyvastis** | įmonės kodas **191609186** | daugiau informacijos **www.donoras.lt**

Maloniai norime priminti, jog kasmet iki gegužės 1 d. kiekvienas dirbantis Lietuvos gyventojas, sumokėjęs 15 proc. gyventojų pajamų mokestį (GPM), **1,2 proc.** nuo šios sumos gali skirti pasirinktam paramos gavėjui. Taip maždaug **25–30 EUR** paramos suma (jos dydis priklauso nuo uždirbamų pajamų ir vaikų skaičiaus šeimoje) nenukeliauja į bendrą valstybės biudžetą, o gali būti skirti kilniam tikslui.

Prašome savo 1,2 proc. GPM paremti **Lietuvos Asociaciją Gyvastis** – paramos gavėjo kodas **191609186**. Jūsų skirtos lėšos bus skirtos organų donorystės viešinimui, visuomenės švietimui šia tema, pacientų švietimui ir jų atstovavimui.

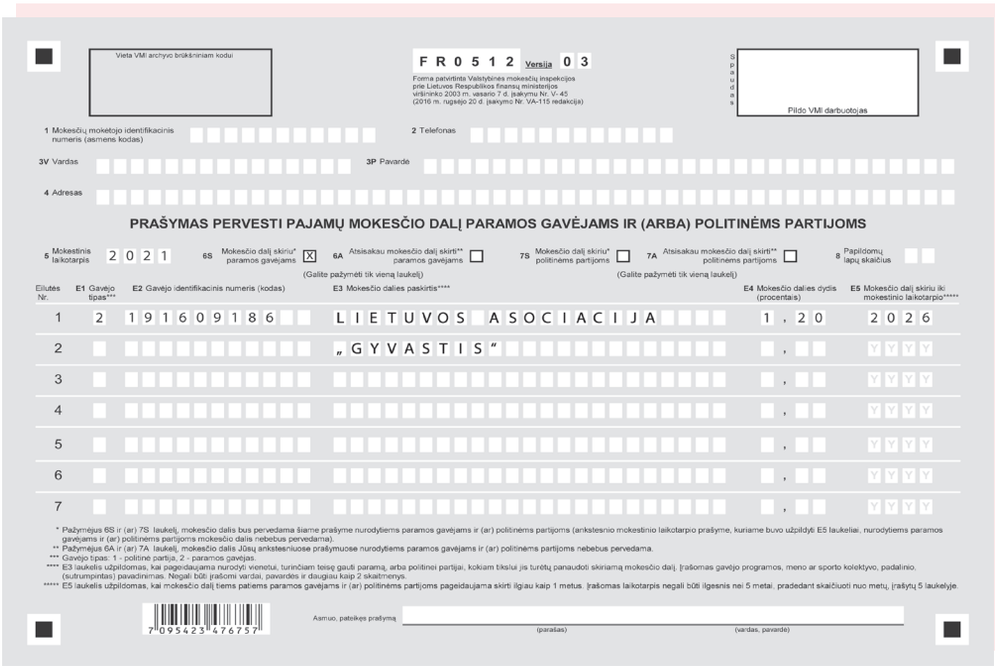
Be to, ši parama Jums nieko nekainuoja, o mums kiekvienas euras reikalingas tauriam tikslui – organų donorystės skatinimui. Jūs padedate žmonėms, kuriems vienintelė viltis išgyventi – organo persodinimo operacija ir prisidedate prie informacijos apie organų donorystę sklaidos. Šiuo metu transplantacijos laukia daugiau nei 400 žmonių.

PARAMOS SKYRIMO BŪDAS:

Užpildyti prašymą elektroniniu būdu per VMI elektroninio deklaravimo sistemą **deklaravimas.vmi.lt**.

Užpildykite FR0512 formą:

- 5 langelyje įrašykite **2021** metus
- uždėkite varneles ant **6S**, **9A**
- E1 Gavėjo tipas įrašykite **2**
- E2 Gavėjo kodas –**191609186**
- E3 Mokesčio dalies paskirtis – **Gyvasties veiklai**
- E4 Mokesčio dalies dydis – **1,20**
- E5 Mokesčio dalį skirti – pasirinkite norimą laikotarpį (**galima 5 m.**)
- Baigę pildyti formą, viršuje dešinėje spustelėkite **„Pateikti deklaraciją“**.



Vieta VMI archyvo brūkšniniam kodui

FR0512 Versija 03

Forma patvirtinta Valstybinės mokesčių inspekcijos prie Lietuvos Respublikos finansų ministerijos viršininko 2003 m. vasario 7 d. įsakymu Nr. V-45 (2016 m. rugsėjo 20 d. įsakymo Nr. VA-115 redakcija)

Spausdas

Pildo VMI darbuotojas

1 Mokesčių mokėtojo identifikacinis numeris (asmens kodas)

2 Telefonas

3V Vardas

3P Pavardė

4 Adresas

PRAŠYMAS PERVESTI PAJAMŲ MOKESČIO DALĮ PARAMOS GAVĖJAMS IR (ARBA) POLITINĖMS PARTIJOMS

5 Mokestinis laikotarpis 2021

6S Mokesčio dalį skiriu* paramos gavėjams [X]

6A Atsisakau mokesčio dalį skirti** paramos gavėjams [ ]

(Galite pažymėti tik vieną laukelį)

7S Mokesčio dalį skiriu* politinėms partijoms [ ]

7A Atsisakau mokesčio dalį skirti** politinėms partijoms [ ]

(Galite pažymėti tik vieną laukelį)

8 Papildomų lapų skaičius

Eilutės Nr.	E1 Gavėjo tipas***	E2 Gavėjo identifikacinis numeris (kodas)	E3 Mokesčio dalies paskirtis****	E4 Mokesčio dalies dydis (procentais)	E5 Mokesčio dalį skiriu iki mokestinio laikotarpio*****
1	2	191609186	LIETUVOS ASOCIACIJA	1,20	2026
2			„GYVASTIS“	,	YYYY
3				,	YYYY
4				,	YYYY
5				,	YYYY
6				,	YYYY
7				,	YYYY

* Pažymėjus 6S ir (ar) 7S laukelį, mokesčio dalis bus pervedama šiame prašyme nurodytiems paramos gavėjams ir (ar) politinėms partijoms (ankstesnio mokestinio laikotarpio prašyme, kuriame buvo užpildyti E5 laukeliai, nurodytiems paramos gavėjams ir (ar) politinėms partijoms mokesčio dalis nebebus pervedama).

** Pažymėjus 6A ir (ar) 7A laukelį, mokesčio dalis Jūsų ankstesniuose prašymuose nurodytiems paramos gavėjams ir (ar) politinėms partijoms nebebus pervedama.

*** Gavėjo tipas: 1 - politinė partija, 2 - paramos gavėjas.

**** E3 laukelis užpildomas, kai pageidaujama nurodyti vienetui, turinčiam teisę gauti paramą, arba politinei partijai, kokiam tikslui jis turėtų panaudoti skiriamą mokesčio dalį. Įrašomas gavėjo programos, meno ar sporto kolektyvo, padalinio, (sutrumpintas) pavadinimas. Negali būti įrašomi vardai, pavardės ir daugiau kaip 2 skaitmenys.

***** E5 laukelis užpildomas, kai mokesčio dalį tiems patiems paramos gavėjams ir (ar) politinėms partijoms pageidaujama skirti ilgiau kaip 1 metus. Įrašomas laikotarpis negali būti ilgesnis nei 5 metai, pradedant skaičiuoti nuo metų, įrašytų 5 laukelyje.

7 095423 476757

Asmuo, pateikęs prašymą _____ (parašas) _____ (vardas, pavardė)

Jūsų skiriamą paramą ir toliau naudosime informacijos apie organų donorystę sklaidai, sergančiųjų švietimui bei pagalbai.

KVIEČIAME PAREMTI MŪSŲ VEIKLAS!

Su Jūsų pagalba Lietuvos asociacija „Gyvastis“ nuo 1993 m. padeda sunkiomis inkstų ligomis sergantiems žmonėms, kuriems atliekamos dializės procedūros ar atliktos organų transplantacijos, laukiantiems organų persodinimo operacijų, jų artimiesiems. „Gyvastis“ taip pat atlieka svarbią misiją – šviečia visuomenę ir formuoja pagarbų požiūrį į organų donorystę.

Tapti nuolatiniu rėmėju

Bet kuriame banko skyriuje arba naudojantis e-bankininkyste sudarykite periodinio mokėjimo sutartį. Pildydami nurodykite rekvizitus:

Gavėjas: Lietuvos asociacija „Gyvastis“
Įmonės kodas: 191609186
Sąskaita: LT847044060001492289
Banko kodas: 70440, AB SEB bankas

Galite pasirinkti paramos trukmę, pavedimo periodiškumą ir aukojamą sumą.

Tapti „Gyvasties“ savanoriu

Prisidėkite savo profesinėmis žiniomis, pagalba renginiuose, viešinant organų donorystę, pokalbiais ir bendravimu, teikiant psichologinę pagalbą ir palaikymą.

Savanorystė – tai reikšminga pagalba bei nuolatinis pastiprinimas „Gyvasties“ veiklai, tuo pačiu tai ir asmeninis tobulėjimas ir augimas.

Jei galite skirti savo asmeninio laiko, būsime dėkingi, jei **susisieksite**.

Pervesti tiesiogiai į sąskaitą

Gavėjas: Lietuvos asociacija „Gyvastis“
Įmonės kodas: 191609186
Sąskaita: LT847044060001492289
banko kodas: 70440, AB SEB bankas
SWIFT kodas (BIC): CBVILT2X (pervedant iš užsienio)

DĖKOJAME UŽ JŪSŲ GERUMĄ!

www.donoras.lt

NEFROINFO
Lietuvos asociacija „Gyvastis“

Prezidentė
Aušra Degutytė
Tel. 8 611 69530
El. paštas gyvastis@donoras.lt

Vilnius
Elona Rutkauskienė
Mob. tel. 8 610 87733
El. paštas elona.rutkauskiene@gmail.com

Kaunas
Irma Juodienė
Tel. 8 650 10719
El. paštas irma.juodiene@gmail.com

Klaipėda
Daiva Dragūnienė
Tel. 8 684 82388
El. paštas daiva.draguniene@gmail.com

Šiauliai
Egidijus Kalinaitis
Tel. 8 682 20820
El. paštas nefro.atgaja@gmail.com

Alytus
Laima Kuckailienė
Tel. 861577488
El. paštas laimakuck@gmail.com

Vilkaviškis
Vitas Jablonskis
Tel. 8 673 58112
El. paštas vitas.jablonskis@gmail.com

Marijampolė
Ilona Masaitienė
Tel. 8 677 73267
El. paštas ilona.masaitiene@gmail.com

Parengė
Ieva Meškauskaitė,
Aušra Degutytė
tel. 8 611 69530
el. paštas gyvastis@donoras.lt

Dizaineris Aurelijus Petrikauskas

Viršelyje – Ievos Meškauskaitės iliustracija

Žurnalą spausdina reklamos agentūra „Small Art“
Tiražas 1000 vnt.

Mūsų rėmėjai:
Neįgaliųjų reikalų departamentas prie SADM
www.ndt.lt
Vilniaus m. savivaldybė
Klaipėdos m. savivaldybė
Kauno m. savivaldybė
Kauno r. savivaldybė
Marijampolės savivaldybė
Vilkaviškio r. savivaldybė

Roche
DIAVERUM
B|BRAUN SHARING EXPERTISE
DIALISI MUCARIA
mesogeios+ DIALYSIS CENTERS

IŠSKIRTINĖS IR PRABANGIOS ATOSTOGOS SU DIALIZE
GRAIKIJOJE

UŽSISAKYKITE DABAR: PIRMOS KLASĖS NERŪPESTINGŲ ATOSTOGŲ SU DIALIZE PATIRTĮ...

Atraskite turtingą Graikijos kultūrą ir daugybę jos gamtos grožybių...

Pajuskite šios šalies žmonių svetingumą...

Išbandykite saugiausią ir kokybiškiausią dializės gydymą...

Aukščiausios kokybės sveikatos priežiūros paslaugos, be kita ko, apima:

- Fresenius Medical Care 5008S dializės įranga;
- Aukščiausias daugiakalbis mokslo ir administracinis personalas;
- 24 valandų per parą medicininė pagalba;
- Nemokamas dializės perkėlimas;
- Zonos, skirtos pacientams, sergantiems hepatitu.

Palaio Faliro
Ellinidon 18, Palaio Faliro, Atėnai, 17564

Pallini
Pogoniou 54 & J. Karabini, Atėnai, 15351

Kalamata- Peloponesas, Vakarų Graikija
Fyties, Messenië, 24200

Salonikai
Dasylliou 8, Elaiones Pylaia, 55535 Salonikai

Kretos sala
Kalessa, Gazi, Heraklionas, Kretos sala, 71500

Chaïdari
Korytsas 21A& Anexartisias, Chaïdari, Atėnai, 12461

Chalkida, Evia sala, Centrinė Graikija
Thiva-Chalkida nacionalinio kelio 3 km, Fousazani, Chalkida savivaldybė 34100

Serres - Šiaurės Graikija
Oinousa provincijos kelias, Neo Souli, Serres, 62100

Susisiekite su Mesogeios svečių paslaugų specialistais:

+30 2810 371560 +306946285615 info@mesogeios.gr www.mesogeios.gr

mesogeios+
DIALYZĖS CENTRAI