



NEFROINFO

Lietuvos asociacijos „Gyvastis“ informacinis biuletenis pacientams ir jų artimiesiems

ISSN 1648-2751

2022 m. Nr. 4

Už
organų
donorus

www.donoras.lt

Per beveik 53 transplantacijos
istorijos metus Lietuvoje

1956

DONORAI

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

Ką apie maisto papildus
turėtų žinoti sergantieji
lėtine inkstų liga?
– 4 psl.

Cukrinis diabetas: kaip
diagnozuojamas, kaip
gydomas, kokie mitybos
patarimai sergantiesiems?
– 7 psl.

„Gyvasties“ meninių veiklų
edukatoriai: kas jie?
– 9 psl.

Teisinė informacija – 8 psl.

Renginiai – 12 psl.

Ačiū, kad mums rašote – 17 psl.

www.donoras.lt

IŽANGA

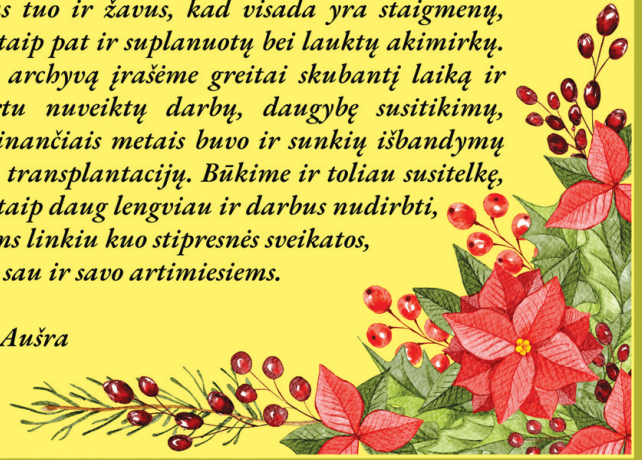


Aušra Degutytė, Lietuvos asociacijos „Gyvastis“ prezidentė

Mielieji,

Metai baigiasi. Gyvenimas tuo ir žavus, kad visada yra staigmenų, netikėtumų, nežinomybės, taip pat ir suplanuotų bei lauktų akimirky. Į besibaigiančių 2022-ųjų archyvą įrašėme greitai skubantį laiką ir kartu su juo kalną kartu nuveiktų darbų, daugybę susitikimų, įsimintinų renginių. Praeinančiais metais buvo ir sunkių išbandymų – paūmėjusių ligų, atliktų transplantacijų. Būkime ir toliau susitelkę, puoselėkime bendrystę, nes taip daug lengviau ir darbus nudirbti, ir negandas išverti. Visiems linkiu kuo stipresnės sveikatos, stiprybės, kantrybės, meilės sau ir savo artimiesiems. Su šventėmis!

Jūsų Aušra



„Gyvasties“ 2022 metų ketvirto ketvirčio svarbiausių darbų santrauka

Lietuvos asociacijos „Gyvastis“ parengta informacija

Teisinis atstovavimas:

- Nuo 2023 m. socialinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje projektų konkursai nebus organizuojami. Nuo 2023 m. sausio 1 d. socialinės reabilitacijos neįgaliesiems bendruomenėje paslaugas galės teikti tik akredituoti paslaugų tiekėjai. Dalyvaujame šių paslaugų akreditacijos diegimo procesuose, pasitarimuose su Socialinės apsaugos ir darbo ministerija (SADM), Neįgaliųjų reikalų departamentu (NRD), savivaldybėmis, Lietuvos negalios organizacijų forumu (LNF) ir kitomis negalios organizacijomis teikdami pasiūlymus rengiamai tvarkai, išvelgdami grėsmes, jog kai kurios iš organizacijų negalės akredituotis ir dalis neįgaliųjų liks be paslaugų.
- Dalyvaujame pasitarimuose su SADM dėl rengiamos negalios reformos, siekdami pristatyti mūsų atstovaujama nematomą negalia, su kokiomis problemomis tenka susidurti mūsų atstovaujamiems

asmenims. Neįgaliųjų socialinės integracijos įstatymo pakeitimai toliau svarstomi Seimo Socialinių reikalų ir darbo komiteto, Neįgaliųjų teisių komisijos posėdžiuose.

- Teikiami pasiūlymai ir pastebėjimai dėl rengiamo dializės paslaugų teikimo bendrųjų ir specialiųjų reikalavimų aprašo, kuris jau pasiekė tvirtinimo stadiją.

- LR Seime pateiktas pasiūlymas Lietuvoje nuo šiuo metu galiojančio informuoto sutikimo modelio pereiti prie numanomo donorystės modelio.

- 2023 m. keisis kompensuojamų vaistų tvarka. Pakeitimai, susiję su vaistų kompensavimu, numatyti Farmacijos ir Sveikatos draudimo įstatymuose. Stebime keičiamus teisės aktus, dalyvaujame pasitarimuose su politinę valią turinčiais įstatymų rengėjais, bendraujame su žiniasklaida, teikiame komentarus, dalyvaudami viešose diskusijose. Įsigaliojus pakeitimams, apie juos informuosime vėliau.

Darbas komisijose, darbo grupėse, tarybose:

- Dalyvavimas nacionalinės NVO koalicijos veikloje, atstovaujant Lietuvos pacientų organizacijų atstovų bei asociacijos „Gyvastis“ narius (Audronė Tutlienė, deleguota LPOAT).

- SAM tarpinstitucinėje derybų dėl vaistinių preparatų ir medicinos pagalbos priemonių kainų nustatymo veikloje (Audronė Tutlienė, deleguota LPOAT).

- Kauno regioninio biomedicininų tyrimų etikos komiteto veikloje (Aušra Degutytė, deleguota LPOAT).

- Nacionalinės sveikatos tarybos veikloje (Irma Juodienė); pasiūlyta svarstyti klausimą dėl inkstų ligomis sergančiųjų bendros situacijos.

- I ir II laipsnio valstybinių pensijų komisijoje prie SADM (Aušra Degutytė).

- Neįgaliųjų reikalų taryboje (Irma Juodienė).

- LNF Moterų komiteto veikloje (Aušra Degutytė).

- Vyko susitikimai, pasiūlymų svarstymas dėl rengiamo teisės akto dėl pacientų pavėžėjimo.

- Vyko pasitarimai-diskusijos su Lietuvos nefrologijos, dializės ir transplantacijos asociacija (LND-TA), Inkstų fondu (IF) dėl mažo laukiančiųjų inksto transplantacijos skaičiaus, dėl kokybinių rodiklių dializių įstaigoms, kurie atspindėtų pacientų gyvenimo kokybę.

- SAM „Dėl lignoninių skubios pagalbos skyrių tinklo ir infrastruktūros modernizavimo (Audronė Tutlienė).

- Šv. Roko lignoninės Stebėtojų taryba (Audronė Tutlienė).

- VUL Santaros klinikų Pacientų taryba (Irma Juodienė).

- LSMUL Kauno klinikų Pacientų taryba (Irma Juodienė).

Raštai

- Pateikti raštai LRS narei Orintai Leiputei, Seimo Sveikatos reikalų komitetui dėl Farmacijos įstatymo pakeitimų dėl kompensuojamų vaistų tvarkos.

- Pateikti pasiūlymai Sveikatos apsaugos ministerijai dėl teisės akto projekto Nr. 22-12695 „Dėl pacientų pavėžėjimo paslaugų organizavimo ir teikimo laikinosios tvarkos aprašo patvirtinimo“, parengtas 09.30 raštas;

- Pasiūlymai teisės aktų projektui „Dėl vyresnio amžiaus žmonėms palankios asmens sveikatos priežiūros įstaigos vertinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“.

- Pateikta ir patvirtinta Irmos Juodienės kandidatūra į LSMUL Kauno klinikų Pacientų tarybą ir VUL Santaros klinikų Pacientų tarybą.

- Pateikta ir patvirtinta Audronės Tutlienės kandidatūra į sudaromą darbo grupę „Dėl nefrologijos antrinio ir tretinio lygio stacionariųjų paslaugų teikimo specialiuųjų reikalavimų pa-

tvirtinimo“ projektui parengti. Pateikti pasiūlymai rengiamam projektui.

Renginiai

Sudalyvauta:

- Prezidentūros organizuojuose Maldos pusryčiuose.

- Prezidentūros organizuojuose „Lietuvos galia“ apdovanojimuose, kuriuose į antrą etapą pateko „Gyvasties“ pateikta iniciatyva – žvakučių už organų donorus uždegimas.

- LNF organizuotoje Tarptautinės neįgaliųjų dienos minėjimo diskusijoje Švedijos Ambasadoje.

Švietimas donorystės tema

Spalio mėnesį buvo gausu donorystės dienai skirtų renginių.

- „Gyvasties“ iniciatyva net 39 miestų ir miestelių aikštėse buvo uždegtos žvakelės organų donorams pagerbti.

- Sudalyvauta Nacionalinio transplantacijos biuro prie SAM organizuojuose apdovanojimuose M. Mažvydo bibliotekoje, kuriuose apdovanojimai įteikti „Gyvasties“ nariams už pagalbą kitiems, dalijantis savo istorijomis.

- Sudalyvauta viešajame renginyje ir diskusijoje skleidžiant donorystės idėją Vilniuje prie Baltojo tilto, taip pat šv. Mišiose Vilniaus Katedroje už organų donorus, jų artimuosius, medikus ir pacientus.

- Šiauliuose „Akropolyje“ vyko renginys „Pasakyk organų donorystei – TAIP!“, kuriame dalyvavo Šiaulių „Atgajos“ nariai. Taip pat Šiaulių dailės galerijoje organizuotoje diskusijoje „Ar donorystės klausimas Lietuvoje vis dar yra tabu?“

- Vilniuje prarastos 4 pamokos apie organų donorystę, kuriose dalyvavo apie 130 Jono Basanavičiaus, Simono Daukanto, Vytauto Didžiojo gimnazijų 9–11 klasių gimnazistų.

Bendravimas su žiniasklaida

- Aktyviai teikti komentarai leidiniams, radijo ir televizijos laidoms, dalyvauta diskusijose dėl:

- laukimo eilių pas gydytojus specialistus (LRT „Forumas“ ir „Savaitė“, Lrt.lt,);

- dėl kompensuojamų vaistų tvarkos (M-1, LNK, BTV „Info komentarai su Arnu Mazėčiu“);

- dėl numanomo donorystės modelio (LNK „Žinios“, TV3 „Žinios“ ir „Dėmesio centre“, LRT radijas, 15 min.lt, „Delfi“ ir kiti);

- donorystės viešinimas: Kėdainių „Rinkos aikštė“, Panevėžio „Sekundė“, Tv laidoje „Sveikatos kodas“ – 4 reportažai, LRT laidoje „Bendrom jėgom“ Elžbietos istorija, Elonos istorija, radijo laidose: „Žinių radijuje“, „Kelyje“, „Marijos radijas“.

- Parengti ir išplatinti „Gyvasties“ 2 pranešimai spaudai, skirti Europos organų donorystės dienai paminėti, informuoti apie žvakučių uždegimą organų donorams pagerbti ir padėkoti donorų artimiesiems.

- Dalyvauta filmavimuose: kuriamam dokumentiniam filmui apie donorystę ir TV3 reportažams „Kūčių vakarienė su kun. R. Doveika“.

Suorganizuota „Gyvasties“ konferencija ir bendruomenės stiprinimo renginys, skirtas padėkoti savanoriams, prisidedantiems prie veiklų.

Be išvardintų veiklų mes aktyviai dalyvaujame kitų organizacijų renginiuose, iniciatyvose ar mokymuose. Tokiu būdu mes tobulėjame, didiname savo žinias ir kompetenciją, kartu kurdami vertę „Gyvasties“ organizacijai ir savo nariams.



**NEĮGALIŲJŲ REIKALŲ
DEPARTAMENTAS**
PRIE SOCIALINĖS APSAUGOS
IR DARBO MINISTERIJOS

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



Tekstui lengvai suprantamos kalbos rekomendacijas pritaikė Rasa Pekarskienė. Tekstas išbandytas Lietuvos asociacijoje „Gyvastis“

MEDICININĖ INFORMACIJA



Ką apie maisto papildus turėtų žinoti sergantieji lėtine inkstų liga?

Parengta pagal gydytojos dietologės EDITOS SAUKAITYTĖS-BUTVILĖS paskaitą

Kas tai yra maisto papildai?

Tai yra maisto produktas, skirtas papildyti įprastą maisto racioną. Tai gali būti vienos arba kelių maistinių medžiagų koncentruotas produktas, turintis mitybinį arba fiziologinį poveikį.

Maisto papildai rinkai tiekiami įvairios formos – kapsulėmis, pastilėmis, piliulėmis, tabletėmis, miltelių maišeliais, ampulėmis, buteliukais su lašų dozatoriais bei kitomis panašiomis skysčių ir miltelių, skirtų vartoti mažais dozuotais kiekiais, formomis.

Tai yra:

- Vitaminai.
- Mineralinės medžiagos.
- Amino rūgštys.
- Būtiniosios riebalų rūgštys.
- Prebiotikai ir probiotikai.
- Botaniniai ekstraktai (augalai, žolelės, grybai, dumbliai).
- Įvairios bioaktyvios medžiagos.

Pacientų, sergančių lėtine inkstų liga, inkstų veikla sutrikusi, jie vartoja

vaistus, atliekamos dializės procedūros, todėl maisto papildus reikia rinktis ypač atsakingai – dėl galimos sąveikos su vartojamais vaistais bei sutrikusio pašalinimo iš organizmo. Tai svarbu dėl to, kad vieni papildai gali slopinti vaistų poveikį, kiti – sustiprinti, o tretieji – sukelti didelį pavojų sveikatai.

Kokie galimi pavojai vartojantiems maisto papildus?

- Apnuodijami inkstai (mediciniškai vadinama nefrotoksinu poveikiu).
- Sudėtyje gali būti ir kitų medikamentų, kurie neįrašyti į informacinį lapelį (pavyzdžiui, vaistų nuo uždegimo, kurie ypač kenkia inkstams).
- Maisto papildai gali būti užteršti sveikatai pavojingais sunkiaisiais metalais.
- Gali turėti diuretinį efektą – stimuliuoti skysčių, bet ne elektrolitų, išsiskyrimą, kai kurie gali tiesiogiai dirginti inkstų kanalėlių ląsteles, pakeisti serumo elektrolitų pusiausvyrą.

- Gali keisti vartojamų vaistų poveikį.

- Su transplantuotu inkstu gyvenančių sveikatai pavojinga ežiuolė, kuri stimuliuoja imunitetą – didina inksto atmetimo riziką.

- Gali skatinti oksalatinų inkstų akmenų susidarymą (rabarbarai, karambola).

- **Daugelio augalų poveikis nežinomas ir gali būti toksiškas, ypač transplantuotiems pacientams!**

Išsamiau apie kai kuriuos maisto papildus, kurie nerekomenduojami arba net ir draudžiami lėtine inkstų liga sergantiems pacientams, nes turi nefrotoksinį poveikį. Medicininėje literatūroje yra aprašytų atvejų, kai vartojantys šiuos maisto papildus sunkiai apsinuodijo, vargino vėmimas, viduriavimas, netgi ištiko hipovolemija (tai yra sumažėja kraujo tūris organizme), gali prasidėti traukuliai, širdies nepakankamumas, šlapimo susilaikymas, yra konstatuotų ir mirties atvejų.



Gauruotoji unkarija / vilkakora (katės nagai)

- Kiti šio maisto papildų pavadinimai: Cat's claw, *Uncaria tomentosa* arba *U. Guianensis*.
- Stiprus imunomoduliatorius (imunitetą stiprinantis), priešuždegiminis, spazmolitinis, antioksidacinis poveikis. Vartojamas esant sąnarių, onkologinėms ligoms.
- Galimas poveikis – ūmus alerginis intersticinis nefritas.
- Aprašyti susirgimo atvejai vartojant sisteminę raudonosios vilkligės atvejų.

Taivaninis trisparnis

- Kiti šio maisto papildų pavadinimai: Thunder God Vine, Lei Gong Teng, *Tripterygium wilfordii*.
- Dažniausiai reumatoidiniam artritui, vėžiui gydyti, imunomoduliatorius (imunitetą stiprinantis).



Paprastojo saldymedžio šaknis

- Kiti šio maisto papildų pavadinimai: Liquorice, *Glycyrrhiza glabra*.
- Kvėpavimo ligoms gydyti, priešuždegiminis, priešalerginis, imunomoduliuojantis veikimas, diuretikas (skatinantis skysčių šalinimą iš organizmo).
- Šalutinis poveikis – hipokalemija (kraujyje sumažėja kalio koncentracija), hipernatremija (kraujyje padidėja natrio kiekis), metabolinė alkalozė (šarmų-rūgščių pusiausvyros sutrikimai). Preparatų ir netgi arbatų, kurių sudėtyje yra saldymedžio, turėtų vengti ir turintieji aukštą kraujo spaudimą, nes šis augalas gali jį ženkliai padidinti.



Karčiojo kiečio / pelyno eterinis aliejus

- Kiti šio maisto papildų pavadinimai: blusnės, čemerės, kartėlės, metėlė, metylis, pelūnas, Wormwood, *Artemisia absinthium*.
- Virškinimui gerinti, spazmolitinis, migdantis poveikis.
- Absento sudėtinė dalis, taip pat nedideli kiekiai dedami į vermutą.



Maisto papildai, kuriuos vartoti draudžiama:

- Kulkšnė (*astragalus*)
- Asiūklis (*horsetail*)
- Saldymedžio šaknis
- Petražolės šaknis
- Meškaugė (*uva ursi*)
- Raugerškis
- Kreatinas
- Huperzine A
- Dilgėlė
- Taškuotoji mėta
- Afrikinis raugmedis (*Yohimbe*)
- Katės nagas
- Rykštenė (*goldenrod*)
- Arbatinė inkstažolė (*java tea*)
- Oregano grape root
- Kadagio uogos

Augaliniai papildai ir ekstraktai griežtai draudžiami po transplantacijos:

- ežiuolės,
- jonažolės,
- Kinijos / Azijos ženšenis (angl. *Asian ginseng*),
- kanadinė auksašaknė (lot. *Hydrastis canadensis*, angl. *goldenseal*),
- mėlynžiedė liucerna,
- visi papildai, skirti imunitetui stiprinti.



Citrinžolių arbata

- Kitas pavadinimas – lemongrass.
- Vartojama karščiuojant, sergant peršalimo, virškinimo sistemos ligomis, esant skausmui, siekiant subalansuoti nervų sistemą.
- Padidėja kreatinino ir šlapalo kiekis, glomerulų filtracijos greitis sumažėja.

Šiame skyrelyje – išsamiau apie maisto papildus, kuriuos vartoti pacientams, sergantiems lėtine inkstų liga, yra naudinga, nes jie turi inkstams palankų poveikį: mažina uždegimą ir vartojamų vaistų šalutinį poveikį, gerina inkstų veiklą. Tačiau visada reikia atidžiai perskaityti maisto papildų informacinį lapelį, pasikonsultuoti su gydančiu gydytoju. Vartodami maisto papildus neviršyti rekomenduojamų dozių.

Kurkuminas

- Polifenolis, aktyvioji ciberžolės dalis, suteikia ryškiai geltoną spalvą.
- Priešuždegiminis ir antioksidacinis veikimas, galimai mažina proteinuriją (baltymų kiekį šlapime).
- Hemodializuojamiems pacientams sumažina lėtinį sisteminį uždegimą.

Resveratrolis

- Polifenolis, randamas vynuogėse, raudonajame vyne ir uogose.
- Mažina cholesterolio kiekį, padidina antioksidanto gliutationo kiekį.
- Peritoninę dializę atliekantiems – pagerina ultrafiltraciją.
- Polifenolių turtingi papildai sumažina arterinį kraujo spaudimą, trigliceridus ir baltymų oksidacijos žymenis.
- Negalima vartoti geriantiems imunosupresantus.

Tikrasis margainis

- Silimarinas
- Priešuždegiminis ir antifibrozinis veikimas.
- Turi kepenų ląsteles apsaugančių sudedamųjų dalių.
- Sumažina dializuojamų pacientų anemiją, lėtinį uždegimą, albuminuriją, diabetinės nefropatijos progresavimą.

Alfa lipo rūgštis

- Plačiai naudojama diabetinės neuropatijos gydymui.
- Antioksidantas.
- Nauda esant vaistų (acetaminofeno, ciklosporino) sukeltam inkstų pažeidimui.
- Hemodializuojamiems pacientams galimai mažina uždegimo žymenis.

Žalioji arbata

- Antioksidantas, priešuždegiminis, aterogeninis poveikis (skatina aterosklerozės vystymąsi).
- Tik arbata, vengti koncentruotų papildų!

Pu-erh arbata

- Mažina cholesterolį.
- Padeda mažinti svorį.
- Turi daug oksalatų, todėl reikėtų vengti esant inkstų akmenligei.

N-acetilcisteinas

- Amino rūgštis, antioksidantas, atkuria antioksidanto gliutationo atsargas.
- Mažina lėtinį uždegimą, pagerina anemijos būklę, ilgiau išlaiko liekamąją inksto funkciją, sumažina širdies ir kraujagyslių ligų komplikacijas ir mirtingumą.

Imunosupresantų ir augalinių papildų / maisto sąveika

Pacientai, kuriems atlikta inksto transplantacija, turi vartoti imunitetą slopinančius vaistus (imunosupresantus). Maisto papildai ir valgomas maistas gali turėti įtakos imunosupresantų veikimui – slopinti arba stiprinti poveikį. Todėl rinkdamiesi maisto papildus ir savo mitybos klausimus turėtumėte aptarti su gydančiu gydytoju. Pateikiame keletą pavyzdžių apie imunosupresantų ir maisto papildų sąveiką.

Ciklosporinas

- Mėlynų vynuogių sultys koncentraciją didina apie 30 proc. Raudono vyno toks pat poveikis.

Koncentraciją mažina

- Jonažolė!!!
- Imbieras (galimai dėl sumažėjusio skrandžio judėjimo);
- Saldymedis;
- Baikalinių kalpokų šaknys (*Scutellariae Radix*);
- Kvercetas (jo yra ginkmedžiuose, svogūnuose, uogose, obuoliuose, šilkmežiuose, šiuos augalus galima naudoti natūraliu pavidalu, bet vengti koncentruota papildų forma).

Koncentraciją didina

- Greipfrutai ir jų sultys. Stiklinė sulčių koncentraciją didina iki 60 proc.
- Pomelo ir jų sultys.
- Sevilijos apelsinai ir jų sultys.
- Granatai ir jų sultys.

Koncentraciją galimai didina

- Gulsčioji serenoja (lot. *Serenoa repens*, angl. Saw palmetto) – augalas, kurio preparatas plačiai naudojamas gerybinės prostatos hiperplazijos simptomams gydyti;
- Berberinas – medžiaga, išskiriama iš šių augalų šaknų ir žievės:
- Akuotasis raugerškis (*Berberis aristata*),
- Kininis koptis (*Coptis chinensis*).
- Berberino gausu ir raugerškio uogose. Vengti papildų pavidalu.

Takrolimus

- Atlikti tyrimai su laboratorinėmis žiurkėms parodo, kad koncentraciją ženkliai didina sultys:
- Pomelo.
- Apelsinų.
- Greipfrutų.
- Ciberžolės.
- Imbiero.

Vengti vartoti

- Greipfrutų ir jų sulčių.
- Nevartoti jonažolės.
- Nevaroti kininio cintrinvyčio uogų.
- Nerekomenduojami ir granatai, papajos, karambolos.

Imunosupresantų veikimui įtakos gali daryti šie maisto produktai:

- Sevilijos apelsinai.
- Ganatai ir jų sultys.
- Ramunėlių arbata.
- Bergamočių aliejus (būna Earl grey arbatos sudėtyje).
- Guggul ekstraktas (populiarus Ajurvedoje).
- Raudonasis vynas.
- Karambolos.



Remia Vilniaus miesto savivaldybė

Cukrinis diabetas: kaip diagnozuojamas, kaip gydomas, kokie mitybos patarimai sergantiesiems?

EDITA SAUKAITYTĖ-BUTVILĖ, *gydytoja dietologė*

Cukrinis diabetas (dažnai sutinkamas šios ligos pavadinimo trumpinys CD) – yra lėtinė liga, kurios metu sutrinka hormono insulino gamyba arba jo veikimas audiniuose, dėl to atsiranda nuolatinis gliukozės kiekio kraujyje padidėjimas (hiperglikemija) ir ilgai vystosi daugelio organų (ypač akių, inkstų, nervų, širdies ir kraujagyslių) pažeidimas.

Cukrinio diabeto atvejų pasaulyje nuolat daugėja. Skaičiuojama, kad maždaug kas vienuoliktas žmogus serga cukriniu diabetu. Nemažai daliai sergančiųjų liga dar nėra diagnozuota. Lietuvoje diabetu serga kiek daugiau nei 100 000 asmenų, iš kurių apie 1000 vaikų ir paauglių.

Cukrinis diabetas glaudžiai susijęs su lėtine inkstų liga. Pirmiausia, cukrinis diabetas yra viena dažniausių lėtinės inkstų ligos (LIL) priežasčių. Skaičiuojama, kad vienam iš trijų cukriniu diabetu sergančiųjų išsivysto LIL. Daliai šių asmenų inkstų pažeidimas progresuoja ir prireikia dializės ir transplantacijos. Taip pat cukrinis diabetas gali atsirasti ir po transplantacijos.

Cukrinį diabetą galima įtarti, jei atsiranda nuolatinis troškulys, daug geriama ir šlapinamasi, staiga pablogėja rega, dažnai jaučiamas alkis. Cukrinio diabeto diagnozė nustatoma, jei randamas padidėjęs gliukozės kiekis kraujyje – arba du kartus per mėnesį gliukozė ryte nevalgius veniniame kraujyje yra aukštesnė nei 7 mmol/l, tačiau dažniausiai yra atliekamas gliukozės toleravimo tyrimas.

Jei gydytojas paskyrė atlikti gliukozės toleravimo testą, reikia teisingai jam pasiruošti:

- 10 dienų iki tyrimo nebadauti, 3 dienas iki tyrimo būtina vartoti pakankamai angliavandenių, maitintis įprastai.

- 3 dienas iki tyrimo įprastas fizinis aktyvumas.
- 8–14 val. iki tyrimo būti nevalgius, gerai išsimiegojus, nesirgti infekcine liga.
- 15 min. prieš tyrimą ir jo metu nerūkyti.
- Jei karščiuojama – tyrimą atidėti.
- Moterims nerekomenduoja atlikti menstruacijų metu.

Tyrimas atliekamas taip:

- 7–9 val. ryte nustatomas gliukozės kiekis veniniame kraujyje.
- Per 5 min. išgeriamas standartinis 75 g gliukozės miltelių, ištirpintų 250–300 ml vandens, tirpalas. Galima įspausti citrinos sulčių, kad tirpalo skonis nebūtų toks saldus. Citriną pasiimkite iš namų eidami atlikti tyrimo.
- Tyrimo metu negalima rūkyti, valgyti, gerti, išskyrus vandenį.
- 2 val. iki pakartotinio kraujo paėmimo negalima vaikščioti, mankštintis, atlikti kitų procedūrų, išbėgti iš poliklinikos atlikti kitų reikalų. Atsineškite iš namų žurnalą ar knygą, kurią galėtume paskaityti laukdami kito kraujo paėmimo ir taip ramiai praleisti reikiamą laiką.
- Po 2 val. pakartotinai tiriama gliukozė veniniame kraujyje.

Cukrinis diabetas nustatomas, jei gliukozė nevalgius yra lygi ar didesnė nei 7 mmol/l, o praėjus dviem valandoms po gliukozės tirpalo išgėrimo lygi ar didesnė nei 11,1 mmol/l.

Cukriniam diabetui gydyti skiriami vaistai, kurie mažina gliukozės kiekį kraujyje. Jie gali būti geriama arba leidžiami į paodį. Tačiau ne visada nustačius cukrinį diabetą iškart skiriamas gydymas vaistais. Kartais užtenka gyvensenos keitimo tam, kad gliukozės kiekis kraujyje sumažėtų. Jei per tris mėnesius gyvensenos pokyčiai nevykdomi ar jos keitimas neduoda

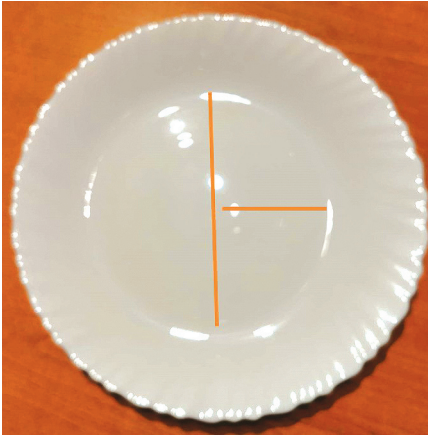
reikiamų rezultatų, skiriamas gydymas vaistais.

Gyvensenos keitimas apima tokius veiksnius:

- Svorio mažinimas, jei yra antsvoris ar nutukimas (kūno masės indeksas didesnis nei 25 kg/m²). Siekiama netekti ne mažiau nei 7 proc. kūno svorio.
- Fizinio aktyvumo didinimas – ne mažiau nei 30 min. vidutinio intensyvumo fizinė veikla kasdien (ne mažiau 150 min/sav.)
- Skaidulų kiekio maiste didinimas.
- Labai apriboti greitai pasisavinamų angliavandenių ir sočiųjų riebalų suvartojimą. Greitai pasisavinamų angliavandenių yra baltuose miltuose ir jų gaminiuose, saldumynuose, cukruje, meduje, įvairiuose sirupuose, vaisių sultyse, bulvių košėje ir tarkuotų bulvių patiekaluose.

Mitybos korekcija sergantiesiems cukriniu diabetu ir LIL yra labai sudėtinga, ypač esant pažengusiai ligos stadijai, kai prireikia riboti kalį ir fosforą. Sergantieji cukriniu diabetu turi laikytis gana griežtos dietos, padedančios palaikyti reikiamą gliukozės koncentraciją kraujyje, dažnai valgyti maistą, kuriame daug baltymų. Sergantiesiems LIL tenka riboti baltymų kiekį. Tad mitybą suderinti taip, kad būtų naudinga sergant abiem ligomis, tikrai nėra lengva.

Sergantiems cukriniu diabetu itin svarbu gera glikemijos kontrolė. Kuo ji geresnė, tuo mažesnė inkstų pažeidimo rizika. Daugiau baltymų turintis maistas kai kuriems sergantiesiems lengviau padeda kontroliuoti glikemiją, todėl kartais nebūtinai taikoma įprastai rekomenduojama mažo baltymų kiekio dieta, net esant III ar IV stadijos LIL. Koks variantas jums tiktų geriausiai, aptarkite su savo gydytoju.



Rekomenduojama maitintis pagal „lėkštės“ taisyklę. Ją taikyti yra labai paprasta, nes tai lengvai įsimenamas maisto porcijų matavimo būdas, ypač jei neskaičiuojami tikslūs suvalgytų angliavandenių kiekiai. Lėkštę, iš kurios valgysite, mintyse padalinkite pusiau. Vieną jos pusę turi sudaryti nekrakmolingos daržovės – įvairios žalialapės daržovės, kopūstai, agurkai ir kt. Kitą pusę padalinkite dar perpus – gauname du ketvirtadalius. Vieną ketvirtadalį turi sudaryti sudėtiniai

angliavandeniai (viso grūdo kruopos, krakmolingos daržovės, viso grūdo duona), o likusį ketvirtadalį – baltymų turintys produktai (ankštiniai, tofu (sojų pupelių sūris), pieno, mėsos ar kiaušinių patiekalai).

Gliukozę kraujyje padės stabilizuoti ir visiškai paprasti būdai, kuriuos galima pritaikyti beveik kiekvieno valgymo metu. Šie būdai naudingi ne tik sergant diabetu, bet ir norint sumažinti svorį ar energingiau jaustis, išvengti apsnūdimo jausmo papietavus.

Būdai, kaip palaikyti stabilesnį gliukozės lygį kraujyje:

Valgydami bet kokį patiekalą, pirmiausiai suvalgykite daržoves ir baltymus (mėsa, žuvis, kiaušiniai, ankštiniai, pieno produktai), o angliavandenius (bulves, kruopas, makaronus, duoną) – paskutinius.

Nevalgykite deserto (sausainio, saldainio, pyrago, ledų ir pan.) tuščiu skrandžiu. Desertai ir saldėsiai valgomi tik iškart po pagrindinio valgymo.

Stenkitės po kiekvieno valgymo 15–20 min. pasivaikščioti ar bent pajudėti po namus, pasitvarkyti, padaryti fizinių pratimų (pritūpimų, žingsniavimų vietoje ir pan.).

Pusryčiai neturėtų būti saldūs ar vien iš angliavandenių (košių). Kruopas derinkite su baltymais ir / ar riebalais, pavyzdžiui, avižinė košė su riešutų sviestu ar graikišku jogurtu, grikių košė su avokadu, kiaušiniu, gabaliuku mėsos, sūriu ir pan.

Jei valgote daug angliavandenių turintį patiekalą (picą, makaronus, bulvinius patiekalus), prieš juos suvalgykite daržovių salotų.

Vaisius valgykite tik neperdirbtus, netrintus, netarkuotus – gerai sukramtykite. Netinka sultys (net ir naminės), kokteiliai („smūčiai“).



Remia Vilniaus miesto
savivaldybė

TEISINĖ INFORMACIJA

Vyriausybė pritarė Pacientų pavėžėjimo paslaugų organizavimo ir teikimo tvarkos aprašui

Parengta pagal Sveikatos apsaugos ministerijos išplatintą informaciją

Šio dokumento svarstymuose dalyvavo ir „Gyvasties“ tarybos narė Irma Juodienė. Šis dokumentas ypač aktualus transplantacijai iškvieštų pacientų, atsiradus potencialiam donorui, nuvežimui į transplantacijos centrą, taip pat gauti planinių hemodializės paslaugų ir (ar) grįžimui iš jų į gyvenamąją vietą.

Remiantis bandomuoju pavėžėjimo modelio projektu, pirmiausia naujoji paslauga bus išbandoma pasirinktoje šalies teritorijoje nuo 2023 m. pavasario iki 2024 m. liepos mėnesio. Po projekto įgyvendinimo rezultatai bus išanalizuoti ir pritaikyti pavėžėjimo paslaugą teikti visoje šalies teritorijoje.

Pacientų pavėžėjimo paslaugos bus paskiriamos gydytojo ar kito

sveikatos priežiūros specialisto, kai toks pavėžėjimas pacientui reikalingas dėl jo sveikatos būklės ir ši būklė neleidžia naudotis kitu – individualiu ar viešuoju – transportu. Pavėžėjimo paslaugą bus galima gauti tiek vykstant gauti sveikatos priežiūros paslaugų, tiek grįžtant į namus.

Dokumente nustatytos penkios skirtingos pavėžėjimo paslaugos rūšys. Trys iš jų yra nespecializuoto pavėžėjimo, kai paciento vežimo metu nereikalinga medicinos pagalba, dvi – specializuoto pavėžėjimo, kai pervežimo metu yra reikalingas medicinos pagalboms teikimas pacientui arba yra didelė tokios pagalboms teikimo tikimybė. Specializuoto pa-

vėžėjimo atvejais paciento pavėžėjimą vykdys greitosios medicinos pagalbos automobiliais, dalyvaujant vienam ar keliems atitinkamiems sveikatos priežiūros specialistams.

Pacientų pavėžėjimo paslaugų organizavimo ir teikimo tvarka bus įgyvendinama valstybės ir savivaldybių lygiu. Savivaldybės bus atsakingos už savo savivaldybės pacientų pavėžėjimą, kad būtų užtikrintos bazinės specializuotos asmens sveikatos priežiūros paslaugos, o jas gavus pacientas saugiai grįžtų į namus. O valstybės lygmeniu pavėžėjimo paslauga bus teikiama dėl visų kitų asmens sveikatos priežiūros paslaugų gavimo ir (ar) jas gavus grįžimui į namus.

„Gyvasties“ meninių veiklų edukatoriai: kas jie?

Tęsiame praėjusiame „NefroInfo“ numeryje pradėtą pažintį su meninių veiklų edukatoriais.

Fizinio aktyvumo stovyklas, šokių pamokas, meninės raiškos edukacinius užsiėmimus organizuoja žmonės, savo srities profesionalai. Tai meno edukatoriai, kurie veiklas organizuoja Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Marijampolėje.

Lietuvos asociacija „Gyvastis“ ir asocijuoti nariai kasmet rengia projektus ir siekia gauti finansavimą, kad galėtų asociacijos nariams organizuoti veiklų ir užsiėmimų. Kai kurias veiklas nariai renkasi jau 10 metų – atsiradusius įgūdžius panaudoja savo reikmėms, užsiėmimų metu pasigamina suvenyrų, dovanėlių, su bendraminčiais ir bičiuliais maloniai praleidžia dalį dienos.

Visi meninių veiklų edukatoriai atsakys į klausimus, susijusius su jų pažintimi su gyvastiečiais ir užsiėmimais, vedančiais meno pažinties keliu.

JELENA LUKOŠEVIČIENĖ: „ŠIS DARBAS YRA APDOVANOJIMAS MAN“

Mano kredo:

„Žmonės buvo sukurti tam, kad juos mylėtų...“ (Dalai Lama)

Su gyvastiečiais dirbu apie 6 metus. O darbo pradžia ir pažintis su jais buvo labai neįprasta. Žinia apie tai, kad „Gyvastis“ ieško psichologo, mane pasiekė tuo metu, kai pati buvau po ilgo nedarbingumo: po sudėtingos kojos operacijos ir ilgam laikui iškritau iš gyvenimo – apie pusę metų turėjau nutraukti visas savo veiklas. Kai galėjau pradėti dirbti, ėmiau ieškoti darbų – apie tai paskelbiau visais įmanomais kanalais. Ir taip mano kelyje atsirado gyvastiečiai. Donoryste domėjausi visą laiką, palaikau šią idėją, nes mano vertybė – padėti



žmogui, saugoti jo gyvybę tiek fiziškai, tiek psichiškai. Pritariu organų donorystei, kuri gelbsti gyvybes, o po mirties likusi gyva dalelė – man tai yra didelis stebuklas. Apie donorystę iki pažinties su „Gyvasties“ nariais žinojau daug, bet su dializės procedūra nebuvau susidūrusi – pradėjau domėtis, gilintis ir mažais žingsniais pradėjau dirbti.

Ši patirtis mane labai užaugino. Dirbdama su gyvastiečiais, aš įgijau labai daug patirties. Dirbdama su pacientų išgyvenimais išmokau, kaip reikėtų pačiai tvarkytis su liga, jei ji atsirastų mano kelyje. Gydytojai, siūsdami konsultacijoms pacientus, žino, kad aš dirbu su gyvastiečiais, žino, kad mano patirtis šioje srityje yra išties naudinga. Mes vieni kitiems esame tarsi „treneriai“, t. y. mokomės vieni iš kitų.

Pokalbių su šia auditorija metu dažniausios būna nelinksmos temos, nes čia susirenka ligų iškankinti žmonės. Reikia mokėti išgirsti ir priimti tą kančią, kad žmogus jaustųsi girdimas. Dažnai mes turime išmokti priimti realybę tokią, kokia ji yra. Suvokti, kad nuo kančios nepabėgsime, taip pat ir nuo kitų emocijų, kaip liūdesio, pykčio. Turime priimti visas emocijas, kad pajustumė ir geras bei džiaugsmingas emocijas. Tam, kad būtų harmonija. Stengiausi paskaitas ir užsiėmimus vesti taip, kad liūdesio ir kančios temos neužgožtų kitų mūsų emocijų. Ir tas nepasiteisino! Mūsų

užsiėmimuose buvo daug šypsenu ir juoko. Gyvastiečiai mane išmokė, kad mūsų susitikimai yra šventė. Kad kiekviena diena yra šventė. Tad mažindami nerimą, liūdesį ir stengdamiesi patirti gerų emocijų, žmonės gyvena gražesni ir ilgesni gyvenimą. Tai yra stebuklas. Apsikabinimai, nuoširdumas, šypsena, viltis leidžia mums pajusti gyvenimo pilnatvę. Juk gyvenimas yra nuostabus. Ir su kančia, ir be jos. Turime mokytis pozityviai žvelgti į pasaulį, nes mūsų įsitikinimai, ypač neigiami, mums ir mūsų kančiai turi nepaprastai didelės įtakos. Tačiau suprasdami juos ir racionalizuodami galime pradėti džiaugtis gyvenimu ir su liga.

Jei kada baigsis šis mano darbas, tikrai turėsiu už ką jiems padėkoti. Kelias išties nelengvas, bet svarbus, įdomus ir labai prasmingas.

Temas paskaitoms ir užsiėmimams pasirenkame kartu su nariais, ypač tai pasiteisino mano darbo su jais pradžioje – baltame lape nariai surašydavo, kas jiems svarbu ir įdomu. Pradėjome nuo nerimo mažinimo: kaip jį suprasti, ką daryti su juo ir galiausiai padarydavome išvadas, kad į ištikusias negandas reaguojame visi – ir sergantieji, ir ne. Vieni stipriau, kiti silpniau. Tada analizavome kitas temas – kaip nepatekti į depresiją, kaip dirbti su vidiniais kritikais ir t.t.

Užsiėmimo metu būta visokių reakcijų – kad esi jauna ir gali kažko nesuprasti, neturi ligų (visi mes jų turime, tik nesakome garsiai ir viešai...). Tačiau viską kartu įveikėme – dabar daugelis iš jų mane pažįsta ir aš jau žinau, kaip reikia kalbėti, kaip padėti išgyventi užklupusias emocijas – baimę, nežinią, liūdesį. Kartais būna, kad po paskaitos paskambina ir sako: „Paskaitos metu supykau ir parodžiau susierzinimą, bet tu esi teisi“.

Sulaukiu labai daug padėkų ir džiaugsmo. Šis darbas yra man apdovanojimas. Nes aš ir pati mokausi iš žmonių, kurie sunkiai serga – kaip

jie susitvarko su savo ligomis. Tai man yra labai daug. Matau jų stiprybę, kaip jie sau padeda, domisi, klausia... Tai yra išmintis. O jei kada mane užklups liga, panaudosiu dabar sukaupto darbo patirtį. Buvimas su jais duoda labai daug žinių, jaučiu, kaip dirbdama su jais užaugau kaip specialistė.

RASMA NOREIKYTĖ: „DŽIAUGIUOSI, KAD PAVYKSTA KALBĖTIS MENO KALBA“



Apie save

Esu įvairių tarptautinių projektų dalyvė ir stipendininkė: 2015 m. Valstybės stipendija meno kūrėjams; ES projektas „Šiuolaikinės Europos tapiserija ir tekstilės menas“ (Tapiserijos – rankų darbo kūriniai, išausti naudojant siūlų metmenis ir ataudus. Tokie kūriniai anksčiau vadinti tiesiog gobelenais); „The Dufraigne Foundaition“, Menų akademijos Prancūzijos institutas, Chars, Prancūzija, 2008 m. ir kt. Mano kūryba pristatyta Lietuvos tarptautinėse parodose bei užsienyje – Italijoje, Šveicarijoje, Vengrijoje, Prancūzijoje, Kanadoje, Jungtinėje Karalystėje, Argentinoje – čia pelnė diplomą. 2008–2009 m. finansuojama kūrybinė rezidencija Prancūzijoje ir pan. Mano kūrinių yra ir muziejuose – Pasaulio tekstilės menas Majamyje, JAV, Mažeikių muziejuje. Dar viena man labai miela veiklos sritis – meno edukatorės darbas, suteikiantis savitos išraiškos, gyvenimo spalvų ir naujų pažinčių.

Pažintis su gyvastiečiais prasidėjo Klaipėdoje, panašiai nuo 2013 m. Kūrybiniai užsiėmimai – tuo metu taip buvo vadinama mūsų veikla. Susipažinusi su jais ir vesdama užsiėmimus sau kėliau tikslą, kad susitikimai taptų tarsi terapija – kad atsipalaiduotų, pažintų meną, per meną pažintų save. Kai išvažiavau iš Klaipėdos ir persikėliau į Kauną, bendravimas su gyvastiečiais nutrūko tik trumpam: sulaukiau Irmos Juodienės („Kauno Gyvasties“ vadovės) skambučio, kuri klaipėdiečių patarta, pakvietė padirbėti su kauniečiais. Mane tai labai nudžiugino.

Prisiminusi 2013 metus ir darbo su gyvastiečiais pradžią galiu pasakyti, kad aš jų nepažinojau. Tuokart jie sakė, kad jie specifinė auditorija, turi ligų, kad yra jautri socialinė grupė ir jiems reikia specialių sąlygų – negalės dirbti taip kaip sveiki. Buvo nedrašu: jie suaugę žmonės, susiformavę, nei menininku padarysi, nei savo nuomonės labai gali primesti. Nežinojau, kaip konstruoti užsiėmimus, nes nenorėjau tik paviršiumi praslysti, norėjosi tikro gilaus meninio užsiėmimo, kad plėstųsi meno suvokimas – kad pažintume kompoziciją, spalvų derinius. Planavau ir ruošiausi užsiėmimams ir raminau save, kad veikloms turėsime daug laiko. Ir su klaipėdiečiais, ir su kauniečiais labai pavyko rasti kontaktą – labai šilta atvira moterų grupė. Dar ir dabar pabendraujame, susiskambiname. Truputį tapome šeima.

Susitikimų metu vis daugiau sužinojau apie jų ligas. Pamačiau, kas yra fistulė (chirurgo suformuota jungtis rankos dilbyje, per kurią atliekama dializės procedūra). Tarp dažų ėmė tarpti ir moterų pasakojamos istorijos – kaip susirgo, kokie ligos požymiai. Mano suvokimas labai išsiplėtė apie inkstų ligas, donorystę, apie „Gyvasties“ veiklą – sužinojau labai daug.

Užsiėmimų tempą pareguliuodavau pagal jų savijautą – jei moteris ateina po procedūrų pavargusi, išsekusi – pasėdėdavome, pailsėdavome, pradėdavome užsiėmimą nuo „labas rytas“ ir kavos ar arbatos puodelio.

Esu tekstilininkė. Pradėjau jas mokyti to, ką pati moku. Nes joms viskas buvo

įdomu. Ką mokiausi Dailės akademijoje, tą ir ėmiau siūlyti. Nelakstėme nuo temos prie temos, įsigilindavome, dirbdavome pamažu ir ilgai, kol pasigamindavome dirbinių, pasimėgavdavome tuo, ką jau pramokome. Siekiu išmokyti, kad vėliau ta veikla galėtų užsiimti savarankiškai namuose. Mūsų užsiėmimuose buvo daug temų ir technikų: vilnos vėlimas, kurio, beje, nelabai iš pradžių norėjo, nes tai labai sunki fizinė veikla. Šilką vėlėm, šalikus vėlėm. Vėliau į užsiėmimus kviečiau keramikos, dekupažo lektorius, stiklo papuošalų specialistę, iš viso mokėmės papuošalų kūrimo skirtingų keturių technikų. Būdavo gražu klausytis, kaip jos planuodavo, kam tuos darbelius padovanos – dukrai, vyrui, draugei, tėveliukui būtinai *tapkutes* reikia nuvelti. Nugirdusi šiuos pokalbius, klausdavau „o sau ką sukursite?“, nes dažniausiai jos galvoja apie kitus.

Užsiėmimus pradėdavome savotiškais ritualais: susirenka labai draugiškas moteryčių ratelis, „labas rytas“, kava, arbata, atsinešdavo pavalgyti, dalindavosi receptais. Jei kažkuri be nuotaikos ar jaučiasi prastai, tai kitos sugebėdavo nuotaiką paskaidrinti – pasijuokdavo viena iš kitos ir iš savęs. Pragiedrėdavo. Labai sąžiningai visos lankydavo užsiėmimus. Stengdavosi savo skaudulius ir prastą nuotaiką palikti už durų.

Mano tikslas – kad jų diena būtų prasminga. Ne tik ateiti paplepėti, bet kad sužinotų, išmoktų, kurtų, bet kad nebijotų jei nepavyks, nemokės – kad nugalėtų baimę. Siekdavau, kad atsipalaiduotų, pažintų meną ir tai turėtų liekamąją vertę – apie parodas kalbėdavome, stilių. Dar man buvo svarbu, kad gyventų kūrybinio procesu, padėtų viena kitai, nejaustų konkurencijos, džiaugtųsi savo ir kitų darbais.

Džiaugdavausi, kai iš pradžių sukiosios „oi ne, čia ne man“, vėliau padarydavo gražių darbelių. Ne vienas toks epizodas susijęs su vilna – iš pradžių nepavyko padaryti šlepečių ir viskas – nebenori jos į tą vilną ir pasižiūrėti – „tai ne mums“ kartojo kaip susitarusios. Po pusmečio sakau, kad vėl imsime vilną į rankas. Buvo

vienbalsis „Ne“! Aš sakau „Taip“. Jos vėl – „Ne“! Po tokio savotiško žodžių „taip-ne“ žaidimo nutarėme išsiaiškinti visas metodines taisykles ir pabandyti vilną velti. Ir ką jūs galvojate? Mums pavyko! Sušilusios jos veldavo tas *tapkutes*, juokėsi viena iš kitos ir iš tokio aktyvaus užsiėmimo, ir privėlė tiek tų šliurių, kad galėjo apdalinti šeimos narius ir draugus. Jos labai džiaugėsi, kad pavyko. Džiaugiasi ir aš.

Aš pati labai džiaugiuosi pažinusi šią draugiją. Man patinka pažinti žmones – kaip jie atsiskleidžia: juk ateina ir jie, ir aš į visiškai svetimą erdvę. Ir kai pavyksta susidraugauti ir įgyti pasitikėjimą – pavyksta ir meno kalba kalbėtis. Tai laikau didžiule dovana.

JURGITA ČESNAVIČIŪTĖ: „AŠ LABAI LAUKIU KETVIRTADIENIŲ!“



Apie save

Esu šokių mokytoja, jau dvidešimt metų mokau šokti ir vystau šokių studijos veiklą. Kasdien susitinku su įvairiais žmonėmis, kasdien šoku ir organizuoju pamokas, vakarėlius ir keliones bendraminčiams.

Su gyvastiečiais bendraujame jau seniai, bene 5 metus. Pradžioje šokome su kauniečiais, vėliau šokti panoro ir Vilniaus skyriaus nariai. Kokia tai au-

ditorija? Pirmiausia, jie yra išskirtiniai savo šiluma ir bendryste, nes kitose grupėse, kur susirenka vieni kitų nepažįstantys žmonės, pradžioje nebūna šilto bendravimo. Turi prabėgti daugiau laiko, kol susibendruoja. O šita grupė – tik atėjusi iškart supratau, kad jie tarsi šeima. Jei prisijungia šokti mažiau pažįstamas žmogus, jie iškart apgaubia jį savo šiluma ir priima į savo šeimą.

Tik pradėjusi bendrauti su gyvastiečiais, prisimenu, jaučiausi keistai, jaudinausi, nes jaučiau nežinomybę: kokį jiems tinkantį tempą parinkti, kaip pareguliuoti judesių sudėtingumo lygį, kaip pagal jų poreikius ir galimybes priderinti šokius. Žinojau, kad šie žmonės turi sveikatos bėdų ir nenorėjau jiems pakenkti ar sukelti diskomfortą, norėjau, kad jie gerai jaustųsi ir gerai praleistų laiką.

Reikia pripažinti, kad užsiėmimų metu ne tik šokame. Tuo šie mūsų ketvirtadieniai ir žavūs. Kiekvienas susitikimas – tai lyg gerų draugų ar giminaičių būrio susiejimas: jie aptaria buvusius užsiėmimus – išvykas, kitus lankomus būrelius, asmeninius reikalus. Dalinasi išpūdžiais ir planais – jiems veiklos tikrai netrūksta. Atmosfera šilta, smagi, kartais tenka nutraukti kalbas ir apsikabinimus – juk šokiai laukia. Išties miela stebėti, kokie jie žingeidūs ir kaip jiems visko reikia. Ir į šokius jie susirenka ankstėliau, kartais ir po šokių neskuaba – pasidarome kavos ir pratęsiame pasišnekučiavimus. Atmosfera betarpiška, šilta, smagi. Džiaugiuosi, kad šokių užsiėmimai – tai papildomas laikas ir galimybė jiems susirinkti, pabendrauti.

Mano tikslas – kad žmonės pajudėtų, pasportuotų, nes šokis „įdarbina“ visas raumenų grupes ir smegenis, lavina koordinaciją, atmintį.

Tai naudinga visiems žmonėms. Taip pat – kad užsimirštų, problema paliktų už durų ir pailsėtų. Šokis išties tam padeda – žingsneliai reikalauja susikaupimo, reikia juos atsimiti, todėl vienu metu galvoti apie juos ir apie bėdas – neišeina. Tai yra sportas ir poilsis. Kitas tikslas – kad stiprintų tarpusavio ryšį, kad bendrautų, ypač po ilgo atsiskyrimo karantino metu. Jei save labai saugojo ir ilgą laiką šokome nuotoliniu būdu. Keistai dabar skamba, bet taip buvo: nufilmuodavau pamokas ir išsiųsdavau jiems, kad namuose galėtų pajudėti, prisiminti žingsnelius. Aišku, tai neatstojo gyvo bendravimo, bet buvo vienas iš nedaugelio būdų judėti.

Ar nenuobodu su jais dirbti? Oi ne! Jie tokie linksmi – nuobodžiauti nėra galimybių. Galbūt apie šokėjus ir šokių mokytojus yra susiformavusi klaidinga nuomonė – kad mes užsiimame tik su profesionalais ir ruošiame tik konkursams. Iš tiesų taip nėra: mes dirbame ir su mėgėjais, kurie nori išmokti šokti dėl savo malonumo, niekur neskubant, išplėsti pažinčių ratą, pabendrauti ir smagiai leisti laisvalaikį. Judesius ir žingsnelius supaprastinu, kad visiems būtų įveikiami, neplanuojame dalyvauti šokių konkursuose ar pasirodymuose. Tiesiog stengiuosi rengti tokias pamokas, kad niekam nebūtų nuobodu ir išminktų smagiausių pasaulio šokių žingsnelių.

Aš labai laikiu ketvirtadienių ir pamokų su gyvastiečiais. Apie juos pagalvojus visada užplūsta šiluma. Jie nuostabūs mokiniai, labai atidūs, žingeidūs ir džiugiai priimančios naujoves. Būdami drauge mes apsišnečiame geromis emocijomis ir energija, aš iš jų gaunu šilumos, nuoširdumo, draugystės, mokausi kantrybės.



Projektai finansuojami Kauno miesto ir Kauno rajono savivaldybių socialinės rehabilitacijos neįgalųjų bendruomenėje ir Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšomis



Tekstui lengvai suprantamos kalbos rekomendacijas pritaikė Rasa Pekarškienė. Tekstas išbandytas Lietuvos asociacijoje „Gyvastis“

Organų donorams pagerbti ir atminti miestuose ir miesteliuose liepsnojo uždegtos žvakutės

Parengė Lietuvos asociacija „Gyvastis“



Vilnius



Salcininkai

Nuo organų donorystės pradžios – per 52 metus – Lietuvoje yra registruoti 1956 donoriai. Tiek žvakučių buvo uždegtas spalio 7 dieną minint Pasaulinę organų donorystės ir transplantacijos dieną.

Žvakučių iniciatyva gimė prieš 9 metus. Kiekvienais metais su jauduliu, entuziazmu ir nekantrumu laukiame šios dienos. Padėka Jums, mieli gyvastiečiai, už aktyvų dalyvavimą renginiuose – degant žvakutes, sutvarkant renginio vietą. Ypač svarbu, kad stabtelėjusiems miestelėnams parodote dėmesį – paaiškinate, kas vyksta, ačiū, kad aktyviai bendravote su žiniasklaidos atstovais, nušvietusiais renginį ir organų donorystės

prasmę bei svarbą. Tai rodo, kad ši iniciatyva Jums yra svarbi ir prasminga, kad tai yra mus sutelkiantis ir vienijantis renginys.



Vilkaviškis

Esame kiek nustebę ir nuoširdžiai džiaugiamės, kad net 39 miestai ir miesteliai prisijungė prie šios iniciatyvos. Toks kiekis renginių reikalauja

didelio darbo, nes kai kurie miestai prisijungė pirmąjį kartą, dėl to jiems reikėjo skirti daugiau laiko, kad paaiškintume, kaip vyksta tokia iniciatyva ir pan. Kad suteiktume kuo daugiau informacijos ne tik apie iniciatyvą, bet ir apie organų donorystę, surengėme ir nuotolinį susirinkimą organizatoriams su išsamiais paaiškinimais, atsakėme į daugybę klausimų. Darbo turėjome daug, tačiau džiugina, kad vis daugiau žmonių supranta organų donorystės prasmę ir palaiko šį kilnų procesą.

Žvakučių iniciatyva skirta ir padėkoti mirusių donorų artimiesiems už tai, kad jie sutiko savo mylimų ir brangių žmonių organus paaukoti



Alytus



Šakiai



Mažeikiai



Širvintos

transplantacijai. Kitos galimybės pasakyti ačiū pacientai neturi. Todėl plevenanti žvakutės liepsna yra vienintelė jiems padėka. Pacientai gyvena donorų organų dėka – gali džiaugtis gyvenimu, matyti savo artimuosius, kurti šeimas, auginti vaikus. Tą rodo mūsų asociacijos narių patirtys.

Atskirą dėkingumo žodį norėtuši tarti tiems donorų artimiesiems, kurie ateina į žvakučių uždegimo vietas, kalba su žiniasklaida, kad jų patirtys ir išgyventos emocijos pasiektų kuo daugiau šalies gyventojų. Visi suprantame, kad prisiminti savo sunkiausius gyvenimo momentus – netekties skausmą – tarsi dar kartą tai išgyventi ir kalbėti apie savo jausmus viešai yra nepaprastai sunku. Kasmet skaitome tokias istorijas būtent Žvakučių iniciatyvos metu – labai jautrias, skaudžias ir jaudinančias.

Esame dėkingi savivaldybių, seniūnijų, visuomenės sveikatos biurų, gimnazijų, Kūrybos ir menų akademijos, Lietuvos Raudonojo kryžiaus draugijos, Aukštaitijos tunto skautų, Kultūros ir amatų centrų bei Dienos centrų atstovams – už iniciatyvos



Kaunas

organizavimą savo mieste, žiniasklaidos atstovų informavimą ir renginio sklaidą bei naudingas idėjas, kaip žvakučių uždegimą apipavidalinti ir suteikti dar daugiau prasmės.

Dėkojame visiems kartu ir kiekvienam atskirai – atėjusiems, stabtelėjusiems, susimąščiusiems, sukalbėjusiems maldą ar dėkingumo, pagarbos žodžius. Pacientai, gyvenantys transplantuoto organo dėka, jaučia, kad jie ne vieni – visus tarsi suvienija rimtis, mirusių donorų atmintis, padėka

Žvakutės donorams atminti ir pagerbti liepsnojo:

Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose, Panevėžyje, Alytuje, Marijampolėje, Mažeikiuose, Kėdainiuose, Visagine, Šilutėje, Vilkaviškyje, Radviliškyje, Raseiniuose, Prienuose, Anykščiuose, Joniškyje, Gruzdžiuose, Gargžduose, Kaišiadoryse, Šalčininkuose, Kupiškyje, Širvintose, Skuode, Šakiuose, Žagarėje, Krekenavoje, Šaukėnuose, Maironiuose, Valkininkuose, Jurbarkė, Šilalėje, Varėnoje, Matuizose, Viekšniuose, Marcinkonyse, Panočiuose, Valčiūnuose.

artimiesiems, sutikusiems organų donorystei. Labai tikimės, kad žvakučių iniciatyva paskatino aptarti organų donorystę savo šeimose. Tai dar vienas mūsų šios iniciatyvos tikslas.



Šiauliai



Anykščiai



Tekstui lengvai suprantamos kalbos rekomendacijas pritaikė Rasa Pekarskienė. Tekstas išbandytas Lietuvos asociacijoje „Gyvastis“

LIETUVOS GALIA – iniciatyvos, vienijančios Lietuvą!

EGLĖ BARŠAUSKAITĖ VILČINSKIENĖ, Asociacijos „Gyvastis“ veiklų koordinatore



Lietuvos asociacijos „Gyvastis“ prezidentė Aušra Degutytė ir veiklų koordinatore Eglė Baršauskaitė Vilčinskienė dalyvavo Lietuvos Respublikos Prezidento iniciatyvos „Lietuvos galia“ apdovanojimų ceremonijoje.

„Lietuvos galia“ tai projektas, kuriame dalyvauti buvo kviečiami telktis vardan Lietuvos galios bendros gerovės kūrėjai (piliečiai, bendruomenės, visuomeniniai judėjimai, nevyriausybinių organizacijų).

Šiam projektui šiemet Lietuvos asociacija „Gyvastis“ teikė iniciatyvą „Žvakutės už organų donorus“. Šis projektas skatina bendruomenes, organizacijas pristatyti savo veiklas, kurios padeda žmonėms, sujungia skirtingus regionus, veda Lietuvą gerovės valstybės link.

„Gyvasties“ iniciatyva pateko į antrąjį turą, dėl ko be galo džiaugiamės, nes tai reikšmingas pasiekimas ir mūsų iniciatyvos įvertinimas! Projekte buvo pateikta net 200 iniciatyvų, kas parodo, kokia galinga jėga yra žmonių siekis padėti, atjausti, kurti geresnę ateitį. Prezidentas Gitanas Nausėda kartu su pirmąja ponia Diana Nausėdiene gruodžio 3 dieną prezidentūroje iškilmingo renginio metu įteikė keturių kategorijų simbolinius apdovanojimus: teisingiausios, žaliausios, stipriausios ir inovatyviausios iniciatyvos atstovams. Sveikiname šias iniciatyvas vykdančias bendruomenes ir linkime naujų idėjų bei tešti prasmingas veiklas! Didžiuojamės, kad „Gyvasties“ atstovės buvo pakviestos į renginį ir galėjo jame būti bei jausti bendruomenių stiprumą.



Svarbiausia gyvenime – sveikata ir dovanų gautas inkstas

LAURA AUKSUTYTĖ

41-rių M. J. prisistato prevencinės mitybos eksperte. Dar vaikystėje moteris nepagydomai susirgo – 14 metų jai diagnozuotas pirmo tipo cukrinis diabetas, vėliau pririekė ir inksto transplantacijos. Tačiau šiandien M. J. vėl džiaugiasi gyvenimu, dirba mylimą darbą – mitybos klausimais konsultuoja žmones. Apie nepaprastą moters transplantaciją ir jos laukimo istoriją ir kalbamės su M. J.

Kaip nutiko, kad jums pririekė inksto transplantacijos?

Būdama 14 metų susirgau pirmo tipo cukriniu diabetu. Spėjama, kad kūnas sureagavo ne į maistą, ne į kuo nors užterštą aplinką, o tiesiog į kartą vaikystėje turėtą itin aukštą temperatūrą. Sirgdama kažkokia virusine infekcija vaikystėje sukarščiau net iki 42 laipsnių. Tai nutiko vienintelį kartą – tačiau tąkart man jau vaide nosi, mama atrodė priešas, nes tai jau temperatūra, kuri gresia mirtimi, juk net termometro gyvsidabrio stulpelyje daugiau padalų nebėra. Pasak gydytojų, tai galėjo pažeisti kasą ir sukelti vėlesnius sveikatos sutrikimus, turiu omenyje cukrinį diabetą. Tačiau dabar pirminės šios ligos priežasties niekas nebegali pasakyti.

Cukrinį diabetą man puikiai pavyko valdyti pasitelkiant sveiką mitybą, kurios principų natūraliai mokiausi nuo ankstyvos vaikystės. Mūsų namuose beveik niekada nebūdavo saldumynų, mama rūpindavosi, kad vietoje jų mes, vaikai, valgytume daugiau daržovių, vaisių. Tačiau esu labai aktyvi, visą gyvenimą siekiau savo tikslų, daug mokiausi. Spėju, kad stresas, didelis krūvis, pasikeitęs gyvenimo būdas studijų laikais turėjo įtakos sveikatai – mano šlapime buvo aptikta baltymo pėdsakų. Jo vėliau nekontroliuojamai didėjo, tai buvo signalas, jog situacija rimtėja. Galiau-

siai kartą nuo besikaupiančių skysčių ėmiau tinti tiesiog akyse, vemti, nuo apsinuodijimo savo pačios toksinais man ėmė vaidentis. Tad man buvo paskirta hemodializė.

Kiek laiko jums buvo taikoma hemodializė?

Dializė man buvo taikoma apie 10 mėnesių. Lyginant su tais, kurie prikaustyti prie dializės procedūros gyvena metų metus – tai labai trumpas laiko tarpas. Aš tuo labai džiaugiuosi. O mane gydę gydytojai stebisi: juk tai nėra lengviausiai pakeliama procedūra. Išverti dializes man buvo sunku – mane pykindavo, vemdavau, jaučiau silpnumą, pakildavo aukštas kraujo spaudimas, kurio reguliuoti nepavykdavo jokiais vaistais. Tad patikinta gydytojų iš karto rinkau reikiamus dokumentus inksto transplantacijai.

Transplantacijos tarsi bijojau, dėl jos abejoju – žinojau, kad po to tenka gerti daugybę vaistų, kuriuos organizmas sunkiai priima. Visgi kartą vieno pokalbio su gydytoju metu išgirdau, kad transplantacija visada yra geriau negu dializė. Po šių žodžių apsisprendžiau ir viduje pasiryžau transplantacijai. Į inkstų laukiančių recipientų sąrašus po šio vidinio apsisprendimo buvau įtraukta per kelias dienas. Tuomet teliko nusiteikti laukimui – žinojau, kad recipientai inksto laukia apie ketverius metus.

Kiek laiko teko laukti jums?

Man labai pasisekė, nes nuo tos minutės, kai buvau įtraukta į laukiančiųjų sąrašus, transplantacijos laukiau ne visą parą. Santaros klinikų medikai netgi juokavo, kad jei jie turėtų savo Gineso rekordų knygą – aš ten atsirasčiau kaip trumpiausiai laukusiųjų recipientų sąrašuose išbuvęs žmogus. Pasak medikų, tokių atvejų tiesiog

nebūna – išgirdę mano istoriją jie gūžčioja pečiais.

Aš ir pati negalėjau patikėti. Pasirašydama dokumentus ir išeidama iš kabineto net nebūčiau pagalvojusi, kad dar tą pačią naktį aš sulauksiu skambučio, kuriuo esu kviečiama atvykti tyrimams, kaip viena iš galimų organo gavėjų. Tai tiesiog yra Dievo dovana.

Kaip manote, kas nulėmė tokią jūsų sėkmę?

Žvelgiant mediciniškai, tai nulėmė mano ir donoro duomenų atitikimas. Pagal numatytą tvarką atvykusi buvau nusiųsta dializės procedūrai, po jos – vidaus organų echoskopijai ir kitiems tyrimams. Tačiau manau, kad lėmė ne tik fiziologija. Visuomet atsiradus donorui galimai inksto transplantacijai kviečiami 6 asmenys. Po visų tyrimų šią gyvenimo dovaną gauna tik 2 iš jų, kiti 4 grįžta į namus laukti toliau. Tą naktį aš žinojau, kad tikrai nesu pirmu numeriu – pagal atitikimą buvau trečia. Sėdėdama laukiamajame neturėjau vilčių – tenorėjau važiuoti namo ir išsimiegoti. Su manimi laukusiems kitiems galimiems recipientams netgi palinkėjau, kad jiems pasisektų operacija, kad dovanotą organą jų organizmas tinkamai priimtų, jis jiems ilgai tarnautų ir pan. Visgi, matyt, gyvenime suveikia visiems žinoma tiesa – juk ko linki kitiems, linki ir sau. Tikiu, kad mano atveju išsipildė kitiems tą naktį nuoširdžiai linkėti dalykai, tikėjimas, kad kaip bus, taip bus gerai, ir tos situacijos, emocijos paleidimas. Na, o grįžtant prie fiziologijos, jau vėliau sužinojau, kad nors buvo kai kurių nesutapimų su donoru, tąkart mano kraujo rodikliai buvo labai geri, neturėjau jokių infekcijų, tad gydytojai nors ir ilgai svarstė, šią gyvenimo dovaną nutarė skirti man.

Kas jums gyvenime yra svarbu?

Esu smalsi naujovėms, informacijai, man atrodo, kad aš tiek daug dar galiu nuveikti. Aš visada pilna energijos, tad tikiu, kad Visata tai suprato ir jautė. Nes sirgdama aš meldžiausi. Žinau, kad ir už mane meldėsi (ne tik tėvai, bet ir kitose šalyse, ne tik Lietuvoje, gyvenantys draugai, pažįstami). Ir tai davė štai tokį rezultatą. Iki šiol kaskart nuėjus pas gydytoją sužinau, kad mano rezultatai yra puikūs. Greičiausiai todėl, kad mano tikslas – gyventi taip, kad mano dovanų gautas inkstukas tarnautų tiek, kiek aš gyvensiu. Kai manęs klausia, kas man svarbiausia gyvenime, aš atsakau, kad man svarbiausias mano inkstas ir mano sveikata. Nes aš žinau, ką reiškia sirgti, ką reiškia gulėti ir neatsikelti, nes neturi jėgų, žinau, ką reiškia neturėti energijos. Taip pat žinau, ką reiškia net ir jaunystėje turint sveikatos problemų kovoti, priimti situaciją, neatsilikti, o dar ir pirmauti moksle, kitose svarbiose gyvenimo srityse. Tiesiog reikia save motyvuoti pakilti ir eiti veikti, nes niekas už mane to nepadarys.

Mama yra mane išmokiusi, kad nors tėvai mane visuomet sups besąlygine meile, tik aš pati galiu išmokti pati su savimi susitarti, pati sau padėti. Nes niekas kitas, nei jie, kaip tėvai, nei geriausias kompetencijas turintis gydytojas, nei mano draugas ar sutuoktinis negalės man padėti, jei visų pirma aš pati nepadėsiu sau. Man tie žodžiai labai įstrigo. Pamenu, kad tai išgirdusi apsiverkiau – galvojau, kur aš rasiu jėgų sau padėti, nepasiduoti ir tikėti, kai man sunku fiziškai, kai matau, kas vyksta aplinkui – kažkas miršta taip ir nesulaukęs transplantacijos arba kai kažkam pasidaro itin blogai dializuojamųjų patalpoje. Tai tikrai nėra labai motyvuojanti vieta ir aplinka. Tačiau kažkaip rasdavau jėgų tikėti, kad tos kančios baigsis. Todėl esu be galo dėkinga donoro šeimai, kad jie apsisprendė kitiems suteikti kokybiško gyvenimo galimybę. Aš žinau, kad donoras buvo jaunas vyras – tik ketveriais metais už mane vyresnis.

Gydytojai jo inkstą įvertino kaip labai gerą, tad dabar jaučiu, kad mano pareiga ir atsakomybė šia dovana rūpintis taip, kad jam nieko netrūktų. Aš tą ir stengsiuos daryti.

Tad kaip gyvenate po transplantacijos? Kaip rūpinatės savimi?

Po transplantacijos kaip ir visi kiti tokią operaciją turėję pacientai kasdien geriu imunosupresantus (vaistus, slopinančius natūralų imunitetą), kad mano pačios imuninė sistema neimtų kovoti prieš dovanotą organą kaip svetimkūnį ir neįvyktų atmetimas. Aš netgi esu įsitikinusi, kad geriu ne vaistus, o papildus savo inkstui. Tai man labai pagelbėjo, nes aš iki transplantacijos negerdavau beveik jokių vaistų, niekada nuolat nevartodavau tablečių. Beveik viską, kas susiję su sveikata, stengdavausi reguliuoti natūraliais būdais. Prisimenu save prieš transplantaciją. Žinojau, kad po jos reikės gerti vaistus, galvojau, kaip man reikės tas tabletes nuryti? Kaip tas inkstas gyvuos, jei aš jų nesugebėsiu išgerti, jei, pvz., mane nuo jų pykins? Tačiau kai rytą po transplantacijos ant spintelės padėjo tas 12 tablečių, aš jas nurijau dviem mostais. Jau tada aš pasakiau sau: „Geriu ne vaistus. Aš geriu papildus, kurie realiai skatina gyventi mano inkstą“. Ši mano saviįtaiga man taip pagelbėjo, kad ant rankų pirštų galiu suskaičiuoti, kiek kartų man išgėrus vaistus buvo bloga. Nors tikrai žinau, kad kartais žmonėms tenka ir ligoninėse gulėti, nes jiems tiesiog nuo vaistų kiekio būna bloga, tenka ieškoti kitokių variantų ir pan. Man niekada nieko panašaus nebuvo.

Mano inkstas puikiai veikia ir šiuo metu be imunosupresantų man nereikia jokių papildomų medicininių procedūrų ar kitokių vaistų, pvz., nuo kraujospūdžio ir pan. Aš labai džiaugiuosi, kad per studijų metus įgytos mano medicininės, sveikos mitybos žinios man labai padeda. Atėjusi pas gydytoją aš galiu su juo susišnekėti medicinos terminais, suprasti, kas mane veikia, papasakoti apie tai,

kaip aš tvarkausi pasitelkdama natūralius būdus, kartais netgi įtikinti. Nes tradicinės medicinos atstovai dažniausiai vadovaujasi tuo, kaip jie buvo išmokyti. Tačiau man pavyko ir endokrinologą, ir nefrologą įtikinti, kad natūraliomis priemonėmis, tiesiog reguliuodama mitybą aš galiu sau padėti konkrečiais atvejais. Aš jiems tai įrodžiau savo tyrimų rezultatais prieš ir po. Džiaugiuosi, kad mano biomedicinos žinios padeda ne tik konsultuojant klientus mitybos klausimais, bet ir mano pačios sveikatą išlaikyti kuo geresnę.

Ar laukdama transplantacijos bandėte ieškoti pagalbos transplantacijos laukiančius pacientus vienijančiose organizacijose?

Žinoma, kad taip. Esu labai dėkinga asociacijai „Gyvastis“, kuri palaiko ir padeda tokiose gyvenimiškose situacijose. Ypatingai Elonai Rutkauskienei, kuri labai padėjo kylant klausimams, dalinosi patirtimi. Dalyvavau „Gyvasties“ rengiamuose seminaruose, renginiuose, užsiėmimuose. Vilniaus „Gyvasties“ padalinys įsikūręs tose pačiose patalpose, kur vyko mano dializės, tad visuomet sulaukdavau palaikymo. Tai buvo pirmoji pagalba iš žmonių, kurie yra tiesiogiai susiję, visą tą kelią ir procesą jau išgyvenę, kurie turi sukauptos patirties. Tokiais atvejais, kai nežinojau, ką daryti, ar galiu pasirinkti vieną ar kitą produktą, aš galėjau pasiklausti, pasikonsultuoti (juk negaliu nuolat pulti skambinti savo gydytojui). Tada supratau, kad žmones sunkumai vienija. Tai žmonės, iš kurių sulaukiau daugybės palaikymo ir kuriems esu be galo dėkinga.

***Lietuvos asociacija „Gyvastis“
nuoširdžiai dėkoja UAB
„Diaverum klinikoms“
už suteiktas patalpas.***



***Remia Vilniaus miesto
savivaldybė***

AČIŪ, KAD MUMS RAŠOTE

Klaipėdos gyvastiečių nuotaikos palydint senuosius metus

RIMA PETROLIENĖ, *Vakarų Lietuvos nefrologinių ligonių draugijos „Klaipėdos“ Gyvastis“ narė.
Nuotraukos Olego Karavaicevo*

Prabėgo vasara su jos džiaugsmiais ir rūpesčiais. Klaipėdos gyvastiečiai dar spėjo ją pagauti, stovyklaudami Palangoje nuo rugsėjo 4 dienos. Visą savaitę ilsėjomės, bendravome ir mokėmės. Neutrūko gero oro, puikios nuotaikos, pasivaikščiujimų...

Visiems labai patiko psichologės Jurgitos užsiėmimai. Pirmoji pamoka buvo išbandymas ir jai, ir mums. Lektorė ruošėsi bendrauti kaip su studentais, duoti daug teorinių „susu“ žinių, bet apsidžiaugė supratusi, kad mes norime artimo bendravimo, norime išnarplioti galybę rūpimų klausimų, remdamiesi pavyzdžiais iš mūsų gyvenimo. Antroji ir kitos pamokos buvo naudingos abipusiškai. Naujoves ir žinias priėmėme lengvai, be įtampos ar varžymosi, nes viskas buvo pateikta priimtina ir patrauklia forma – per žaidimus, pokalbius.

Kadangi visur buvome drauge – dar labiau suartėjome, ir naujokai sklandžiai įsiliejo į mūsų gretas.

Spalio 7 d. pagerbėme donorus žvakučių akcijoje. Tai ne tik diena, kai prisimename donorus, bet kartu ir savo mirusius draugus. Donorams skirtos žvakutės turi ir kitą prasmę – tai yra ir visuomenės švietimas. Apie donorystę dar kartą parašė Klaipėdos spauda, bendravome su praeiviais, kurie klausdavo, kam skirtos šios žvakutės.

Miesto autobusai visą mėnesį važinėjo su „Klaipėdos „Gyvasties“ reklama: ant vieno autobuso išorinės pusės užklijuotas didelis plakatas, kituose



reklama įdėta į keleivių laikymosi rankenėles. Užsakyti ir išleisti lankstinukai, stendas bei kalendoriai, kurie taip pat propaguoja donorystę.

Labai apgailestaujame, tačiau 2023 m. socialinės rehabilitacijos paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje projektų atrankos ir finansavimo konkursai nebus organizuojami. Nuo 2023 m. sausio 1 d. socialinės rehabilitacijos neįgaliesiems bendruomenėje paslaugas galės teikti tik akredituoti paslaugų teikėjai.

Sužinojome, kad užsiėmimai turi vykti atskirame kabinete. Sunkiai su-

vokiama, kaip mes, nevyriausybinė ir ne pelno siekianti organizacija, galime turėti ir išlaikyti patalpas, kai patys gyvuojame tik dėl projektų finansavimo ir 1,2 procento nuo valstybei sumokėto pajamų mokesčio, surinkto iš mūsų gydytojų ir artimųjų. Beveik visi draugijos nariai yra nedarbingi, dializuojami arba po transplantacijos. Nebuvo jokios apklausos, ar mums reikia nuolatinių tokių darbuotojų pagalbos.

Pirmininkė Daiva Dragūnienė dirba kabinete, kurį mums suteikė ir mokesčius už komunalines paslaugas apmoka „Nefridos“ klinika. Už visokeriopą pagalbą Vakarų Lietuvos nefrologinių ligonių draugijai „Klaipėdos „Gyvastis“ esame labai dėkingi šios klinikos vadovui gydytojui Vaclovui Vainauskui. Tad iki Naujųjų baigiame vykdyti projektus ir kitais metais nebeturėsime nei šokių ir menų, grupių su neįgaliaisiais ir jų šeimos nariais, bei asmeninio asistento pagalbos. Bėlieka tik padėkoti už ankstesnius projektus, už jų naudą sunkią negalią turintiems Lietuvos žmonėms.



Socialinės rehabilitacijos paslaugų neįgaliesiems visuomenėje projektų veikla finansuojama Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos ir Klaipėdos miesto savivaldybės lėšomis



Visuomenės sveikatos priemonių projektas finansuojamas Klaipėdos m. savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšomis



Tekstui lengvai suprantamos kalbos rekomendacijas pritaikė Rasa Pekarskienė. Tekstas išbandytas Lietuvos asociacijoje „Gyvastis“

Marijampoliečių veiklų apžvalga – nuo žvakučių iki šv. Kalėdų

ILONA MASAITIENĖ, *Marijampolės skyriaus projekto vykdytoja*

Besibaigiant metams, baigiasi ir mūsų socialinės reabilitacijos neigaliesiems bendruomenėje projektinė veikla. Paskutinį, taip greitai pralėkusių metų ketvirtį, išnaudojome kiek galima įdomiau ir aktyviau.

Spalio 7 d. kartu su visa Lietuva uždegėme žvakutes organų donorams pagerbti. Smagu, kad prie šios mūsų akcijos prisijungė Marijampolės savivaldybės administracijos direktorius Karolis Podolskis, savivaldybės tarybos narys Alvydas Kirkliauskas, socialinių paslaugų skyriaus vyriausioji specialistė Aušra Parulienė, sveikatos priežiūros skyriaus vyriausioji specialistė Reda Blaškevičienė, Rygiškių Jono gimnazijos gimnazistai, asociacijos nariai bei donorystei neabejingi marijampoliečiai.

Tos pačios dienos vakare žvakutės sužibo prie Vilkaviškio Švč. M. Marijos Apsilankymo katedros, kurioje buvo aukojamos šv. Mišios už gyvus ir mirusius organų donorus. Vilkaviškyje žvakutes kartu degė Vilkaviškio socialinės paramos skyriaus vedėja Simona Bikaitė, Mišias už donorus laikę kunigai. Dėkojame jiems.

Kiekviena uždegtą žvakutę – tai padėka, sklindanti iš kiekvieno širdies, skiriama donorų artimiesiems ir visiems donorams už neįkainojamą dovaną.



Žvakutės finansuojamos Vilkaviškio krašto asociacijos „Pirmas startas“ ir Marijampolės savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšomis



Spalio 8. d Marijampolės „Gyvasties“ ir Vilkaviškio nefrologinių ligonių draugijos nariai klausėmės Antakalnio poliklinikos gydytojos-dietologės Editos Saukaitytės-Butvilės paskaitos, „Mityba sergant lėtine inkstų liga“. Dėkojame Editai už labai naudingą, reikalingą, išsamią, įdomią paskaitą, už kantrybę atsakinėjant į klausimus.



Projektas finansuojamas Marijampolės savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšomis



Antrus metus Marijampolės Poezijos parkas pasipuošia marijampoliečių skaptuotais moliūgais taip sukuriant žaviai baugią rudenišką nuotaiką. Švytintys moliūgai pritraukė visą būrį lankytojų ir vakarais buvo smagu stebėti, kaip Poezijos parkas atgyja ir kiek daug yra pasivaikščioti išėjusių žmonių.

Šviečiančių moliūgų alėjoje, vedančioje į Šiurpo parką, buvo galima išvysti ir mūsų skyriaus meno užsiėmimų metu išskaptuotą poną Moliūgą su ponia Moliūgiene.

Neįgaliųjų žmonių dienių paminėti P. Kriaučiūno viešojoje bibliotekoje pristatėme savo darbų, pagamintų meno užsiėmimų metu, parodą „Gražiausių švenčių belaukiant“. Parodos pristatyme dalyvavo darbelius pagaminę neįgalieji kartu su mokytoja Kristina, kuri kartu su savo mokiniais pristatė ir savo darbų parodą. Paroda kartu pasidžiaugė bibliotekos kolektyvas, Marijampolės savivaldybės atstovai. „Gyvasties“ parodą bibliotekos ir miesto lankytojai galėjo apžiūrėti iki pat šv. Kalėdų.

Šiais metais, kaip ir praėjusiais, gaminome eglutę ir žaisliukus. Puo-



šėme, statėme, džiaugėmės, kad tarp daugybės eglučių marijampoliečių pamėgtame Poezijos parke galima rasti ir Marijampolės „Gyvasties“ eglutę.

Metams baigiantis norisi nuoširdžiai visiems padėkoti už draugystę, bendrus darbus, rūpestį, supratimą, išspręstas problemas, triukšmą, juoką, smagų laiką, praleistą kartu. Ačiū Marijampolės hemodializijų skyrių personalui, meno užsiėmimų vadovei

Kristinai, visų miestų „Gyvasties“ kolegoms, Marijampolės savivaldybei, visiems draugučiams, t. y. visiems „Gyvasties“ nariams.



Tekstui lengvai suprantamos kalbos rekomendacijas pritaikė Rasa Pekarskienė. Tekstas išbandytas Lietuvos asociacijoje „Gyvastis“

Ruduo Vidurio Lietuvos asociacijoje „Kauno Gyvastis“

GAIVA VILKEVIČIENĖ, Vidurio Lietuvos asociacijos „Kauno Gyvastis“ narė



Šių metų ruduo buvo malonus ne tik gamtos dalijama šiluma, bet ir renginiais: pynimas iš vytelių, meno terapija, virtualios realybės filmo „Angelų takais“ peržiūra, Pyragų diena. Penktadieniai prabėgdavo tokiu greičiu, kad net nepastebėdavome. Elona (meno terapijos užsiėmimų vadovė) mus mokė, kaip pasigaminti papuošalų – gaminome apyrankes, sages, kaklo papuošalus. Tai toks malonumas! Tu matai, kaip tavo rankose gimsta grožis, kuriuo gali pasipuošti pati, papuošti draugę.

Norėtume išskirti nepakartojamą, kūrybingą spalio šeštadienį Vidurio Lietuvos asociacijos „Kauno Gyvastis“ →

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

Rasa Pekarškienė,

Aušra Degutytė

tel. 8 611 69530

el. paštas gyvastis@donoras.lt

Dizaineris Aurelijus Petrikauskas

Viršelyje – S. Boguckio nuotr.

Žurnalą spausdina reklamos agentūra „Small Art“

Tiražas 1000 vnt.

Mūsų rėmėjai:



Neigaliųjų reikalų departamentas prie SAM

www.ndt.lt

Vilniaus m. savivaldybė

Klaipėdos m. savivaldybė

Kauno m. savivaldybė

Kauno r. savivaldybė

Marijampolės savivaldybė

Vilkaviškio r. savivaldybė



bendruomenei. Tai M. K. Čiurlionio virtualios realybės filmas „Angelių takais“ M. K. Čiurlionio dailės muziejuje. Skambant M. K. Čiurlionio ir Mindaugo Urbaičio muzikai, trimatėje erdvėje prasideda žiūrovo pažintis su šešiasdešimt dailininko paveikslų. Prestižinių tarptautinių ir nacionalinių konkursų laureatas – virtualios realybės filmas „Angelių takais“ – Kristinos Buožytės ir Vitalijaus Žuko kūrinys, skirtas dailininko, kompozitoriaus ir abstrakčiojo meno pradininko Mikalojaus Konstantino Čiurlionio kūrybai pagerbti.

Lapkričio mėnesį Lietuvoje švenčiama Pyragų diena. Šią dieną visi kviečiami kepti pyragus, už sutartą kainą juos parduoti kolegoms ir bičiuliams, o surinktas lėšas paaugoti gražiems ir prasmingiems tikslams įgyvendinti. Mes nepardavinėjome pyragų, bet



dalinomės savo kepiniais tarpusavyje. Susirinkome pabendrauti, pabūti drauge. Svarbu – kartu būnant jaustis savu tarp savų.

Paskutinį lapkričio penktadienį pynėme advento vainikus. Tikėkimės, kad šv. Kalėdų dvasia atneš jausmą, šilumą ir taiką.



Projektas finansuojamas Kauno miesto ir Kauno rajono savivaldybių socialinės rehabilitacijos neigaliųjų bendruomenėje lėšomis



Tekstui lengvai suprantamos kalbos rekomendacijas pritaikė Rasa Pekarškienė. Tekstas išbandytas Lietuvos asociacijoje „Gyvastis“