



microlife



Europos Sąjungos sveikatos ateitis. Išvados



Tarptautinės diabeto federacijos (TDF) Europos regionas sveikina pirmininkaujančią Belgiją ir Europos Sąjungos (ES) Tarybos narius, birželio 21 d. priėmusius išvadas dėl Europos sveikatos sąjungos ateities. Jose Europos Komisija (EK) raginama per ateinančią penkerių metų kadenciją sveikatą laikyti prioritetu.

TDF Europos regionas palankiai vertina tai, kad išvados didžiausias dėmesys skiriamas neužkrečiamųjų ligų prevencijai, ir tai, kad ES institucijos bei valstybės narės yra raginamos įgyvendinti siūlomus veiksmus per požiūrį „sveikata visose politikose“ ir paspartinti veiksmus, siekiant stiprinti neinfekcinių ligų valdymą.

Kokios yra Tarybos išvados?

Po kiekvienos pirmininkavimo ES Tarybai rotacijos Taryba priima oficialius pareiškimus, kuriuose apibendrina pirmininkavimo kadencijos prioritetus ir pasiektus rezultatus, taip pat pateikia gaires ir nustato būsimus politikos klausimų prioritetus. Šios išvados, nors ir nėra teisiškai privalomos, turi didelę reikšmę ir yra skirtos koordinuoti valstybių narių politiką bei strateginius tikslus, teikti gaires EK. Atsižvelgiant į tai, Tarybos išvadosse pateikiama įžvalgų dėl ES pozicijos tokiais svarbiais klausimais, kaip sveikata ir būsimi institucijų prioritetai.

Tarybos išvados po Belgijos pirmininkavimo

Tarybos išvadosse atsižvelgiama į tai, kaip yra svarbu, kad sveikata būtų vienas iš pagrindinių ES politinės darbotvarkės prioritetų, ir primenama, kad reikia imtis veiksmų, sprendžiant devynis pagrindinius su sveikata susijusius iššūkius, tokius kaip:

- spręsti sveikatos priežiūros darbuotojų krizę;
- tenkinti sveikatos priežiūros ir inovacijų politikos prioritetinius poreikius;
- imtis veiksmų neinfekcinių ligų prevencijos srityje;
- veiksmingai kovoti su atsparumu antimikrobinėms medžiagoms;
- stiprinti ES ekosistemas klinikiniais tyrimams;
- imtis pasirengimo veiksmų ir užkrečiamųjų ligų srityse;
- didinti vaistų tiekimo ir prieigos saugumą, medicinos prietaisų ir *in vitro* diagnostikos medicinos prietaisų tiekimo saugumą;
- kovoti su klimato kaitos poveikiu sveikatai;
- tobulinti ES įgyvendinimo priemones.

Imtis veiksmų neinfekcinių ligų prevencijos srityje

Dėl neinfekcinių ligų išvadose raginama imtis ryžtingesnių veiksmų, siekiant sumažinti rizikos veiksnių poveikį. Išvados skatina valstybes nares skatinti sveiką aplinką ir bendruomenes, tinkamai spręsti tabako ir alkoholio vartojimo problemas ir sutelkti dėmesį į psichosocialinius bei psichikos sveikatos veiksnius, prisidedančius prie neinfekcinių ligų plitimo didėjimo. Išvadose valstybės narės ir EK taip pat raginamos stiprinti iniciatyvos „Sveikiau kartu – ES neužkrečiamųjų ligų iniciatyva“ (angl. „*Healthier Together – EU Non-Communicable Diseases Initiative*“) veiklą, remiant veiksmingos neinfekcinių ligų politikos įgyvendinimą, kuri apima, pavyzdžiui, veiksmų planus dėl konkrečių neinfekcinių ligų, įskaitant **cukrinį diabetą**.

TDF Europos regionas palankiai vertina tai, kad neinfekcinių ligų prevencija buvo įtraukta į pagrindinę prioritetinę sritį, ir ragina laikytis sveikatos visose politikose požiūrio.

Norint kovoti su neinfekcinių ligų epidemija, reikalingas holistinis ir integruotas požiūris. Tai būtina siekiant užtikrinti visapusišką priežiūrą, gerinti pacientų rezultatus ir veiksmingai valdyti sudėtingą fizinės, psichikos ir socialinės sveikatos veiksnių sąveiką, turinčią įtakos diabeto ir kitų neinfekcinių ligų vystymuisi bei gydymui. Europos viešojoje politikoje turėtų būti laikomasi sveikatos visose politikos srityse požiūrio, sprendžiant pagrindinius sveikatą lemiančius veiksnius ir skatinant sveikatą palaikančią aplinką. Neinfekcines ligas ir diabeto epidemiją sukelia ir daro įtaką politikos sritys, kurios nėra tiesiogiai susijusios su sveikata, pavyzdžiui, klimato kaita ir žemės ūkio praktika. Dėl to, norint kovoti su neužkrečiamosiomis ligomis ir diabeto epidemijomis, reikia suderinti visų suinteresuotųjų šalių veiksmus. Vykdam sveikatos politiką, politikos formuotojams būtina užmegzti dialogą su pilietinės visuomenės organizacijomis ir žmonėmis, turinčiais patirties, siekiant užtikrinti, kad būsiami veiksmai ir politika būtų pagrįsti įrodymais ir poreikiais.

Elisabeth Dupont, TDF Europos regiono vadovė, sakė: „Tarptautinės diabeto federacijos Europos regionas labai palankiai vertina Tarybos išvadų priėmimą ir sveikina Tarybai pirmininkaujančią Belgiją už jos pasiaukojamą darbą stiprinant Europos sveikatos sąjungą. Neinfekcinės ligos, tokios kaip diabetas, išlieka pagrindine mirties priežastimi Europos Sąjungoje. Turime diegti naujoves ir veikti ryžtingai,

plėtodami savo strategijas, siekdami užtikrinti, kad kiekviena politika ir kiekviena iniciatyva prisidėtų prie sveikesnės Europos be diabeto. Tai visuomenės sveikatos, socialinio teisingumo ir politinės valios reikalas.“

TDF Europos regionas taip pat ragina valstybes nares ir ES institucijas neapsiriboti vien tik prevencija, bet ir paspartinti veiksmus, kurie patenkintų medicininius poreikius ir sustiprintų diabeto bei kitų neinfekcinių ligų valdymą ir priežiūrą.

Nepaisant politinių įsipareigojimų ir diabeto valdymo priemonių, vaistų ir technologijų pažangos, **vienas iš dviejų ligonių, sergančių cukriniu diabetu, nepasiekia savo gliukozės kiekio kraujyje tikslų ir (ar) jam išsivysto su diabetu susijusių komplikacijų.** Diabeto valdymo ir gydymo srityje tebėra didelių spragų, kurios neigiamai veikia gyvenimo kokybę ir sveikatos rezultatus. TDF Europos regionas palankiai vertina tai, kad Tarybos išvadose buvo pripažinta skaitmeninių technologijų, dirbtinio intelekto ir sveikatos duomenų svarba, skatinant inovacijas ir pacientų priežiūrą. Ir ragina ES institucijas remti mokslinius tyrimus ir inovacijas, skatinti medicinos technologijų pažangą ir pritaikymą, siekiant patenkinti nepatenkintus sergančiųjų diabetu medicininius poreikius ir pagerinti jų sveikatos rezultatus. Veiksmai, susiję su nepatenkintais mediciniais poreikiais, taip pat padės sukurti atsparias sveikatos sistemas ir padidinti ES konkurencingumą

Visa tai turi būti daroma atsižvelgiant į esamas nelygybes, susijusias su prieiga prie priežiūros ir sveikatos priežiūros rezultatų ES šalyse. Nepriklausomai nuo aplinkybių, lyties, vietos ir amžiaus, sergantiems diabetu žmonėms reikia tinkamu laiku gauti tinkamą gydymą, įskaitant vaistus, priemones ir technologijas, taip pat savikontrolės mokymą, psichologinę pagalbą ir komplikacijų patikrą. Atsižvelgdama į šiuos tikslus, t. y. skatinti savo piliečių gerovę, socialinį teisingumą, lygybę ir vertybes – žmogaus orumą ir lygybę, **ES turi skatinti visuotinę, lygią ir savalaikę prieigą prie aukštos kokybės priežiūros, vaistų ir technologijų, taip pat užtikrinti, kad nė vienas žmogus nebūtų paliekamas be tinkamos priežiūros.**

Dalia Augustinaitė

Straipsnis parengtas pagal:

<https://idf.org/europe/news/eu-council-conclusions-on-the-future-of-the-european-health-union-a-call-to-accelerate-action-on-non-communicable-diseases/>



Gerbiami skaitytojai!

Šiomet vasara, neįprastai lepinanti visus saulės šiluma, nepamiršta retkarčiais atgaivinti ir lietaus vėsa. Ne visų sveikatai tokie karščiai yra palankūs. Todėl svarbu diabetu sergantiems žmonėms, ypač turintiems širdies ir kraujagyslių ligų, daugiau dėmesio skirti sau. Manau, kad visiems pavyko pasilepinti vasaros malonumais ir išvengti didesnių bėdų.

Nors vasara – atostogų metas, tačiau darbai nestovi vietoje. Ši vasara ypač karšta ne tik gamtoje, bet ir politinėje erdvėje – tiek pasaulio mastu, tiek ir Lietuvoje. Pradėjo darbą naujai išrinkti Europos Parlamento nariai, pasikeitė pirmininkavimas Europos Sąjungos Tarybai. Perrinktas Lietuvos Respublikos Prezidentas, artėja Seimo rinkimai. Todėl ir nevyriausybinėms organizacijoms tenka iš naujo ieškoti ryšių, veiklos palaikymo. Lietuvos diabeto asociacija (LDA) yra Tarptautinės diabeto federacijos (TDF) narė ir aktyviai dalyvauja TDF Europos regiono veikloje. LDA atstovauja sergantiesiems cukriniu diabetu nacionaliniu mastu, o TDF Europos regionas – Europos Sąjungos mastu. Šios organizacijos deda daug pastangų, kad cukrinis diabetas atsirastų Europos Sąjungos institucijų darbotvarkėse.

Malonu pažymėti, kad, Belgijai pirmininkaujant Europos Sąjungos Tarybai, buvo priimtos išvados dėl Europos sveikatos sąjungos ateities. Jose Europos Komisija raginama per ateinančių penkerių metų kadenciją sveikatą laikyti prioritetu. TDF Europos regionas palankiai vertina tai, kad

išvados didžiausias dėmesys skiriamas neužkrečiamųjų ligų, įskaitant ir cukrinį diabetą, prevencijai.

Džiaugiamės, kad žmonės Lietuvoje aktyviai dalyvavo įvairiuose Asmenų su negalia teisėms ir interesams atstovaujančios Lietuvos diabeto asociacijos 2024 m. veiklos rėmimo projekto renginiuose, kuriuos organizavo Druskininkų miesto, Marijampolės, Pakruojo, Plungės, Radviliškio, Šakių, Tauragės, Anykščių, Vilkaviškio, Pasvalio, Telšių, Mažeikių rajonų diabeto organizacijų vadovai. Per 2024 m. pirmąjį pusmetį LDA suteikė 254 paslaugas. Pagal bendrą nesikartojantį naudos gavėjų sąrašą projekte dalyvavo 1098 asmenys, tarp jų 288 asmenys su negalia, tarp kurių 7 vaikai iki 18 m. amžiaus.

Dauguma rajonų diabeto organizacijų savo nariams organizavo daugybę kitų renginių.

Dėkoju visiems diabeto organizacijų vadovams, gerinant žmonių, sergančių cukriniu diabetu, kasdienybę, medikams – už pagalbą rengiant straipsnius, skaitant paskaitas sergantiesiems diabetu ir, žinoma, rėmėjams, finansiškai prisidedantiems, kad tokie renginiai įvyktų.

Būkite visi sveiki!

Vida Augustinienė

Vengrijos pirmininkavimas Europos Sąjungos Tarybai

2024 m. liepos 1 d. Vengrija rotacijos principu pradėjo pirmininkauti Europos Sąjungos Tarybai. Per ateinančius šešis mėnesius pirmininkaujanti Vengrija pradės naujai išrinkto Europos Parlamento ir Europos Komisijos veiklą ir toliau sieks ilgalaikių tikslų bei politikos uždavinių, nustatytų trijų valstybių – Ispanijos, Belgijos ir Vengrijos pirmininkavimo kontekste.

Siekdama skatinti valstybių narių ir Europos institucijų bendradarbiavimą, Vengrija nubrėžė šešis prioritetus, įskaitant, pavyzdžiui, naujo Europos konkurencingumo susitarimo parengimą, pastangų paspartinti į ūkininkus orientuotą Europos Sąjungos žemės ūkio politiką ir spręsti demografines problemas.

Pirmininkaujančios Vengrijos sveikatos prioritetai yra tęsti bendrųjų farmacijos teisės aktų (General Pharmaceutical Legislation – GPL) peržiūrą ir imtis veiksmų dėl širdies ir kraujagyslių ligų (ŠKL) bei organų donorystės ir transplantacijos. Kitos su sveikata susijusios temos, kurios bus sprendžiamos pirmininkaujant Vengrijai, yra darbuotojų sveikata ir sauga, psichikos sveikatos ir kritinių situacijų sąsajos, retosios ligos ir oro tarša, siekiant sukurti sveiką aplinką be teršalų. **Diabeto bendruomenę ypač domina GPL peržiūra ir veiksmai dėl ŠKL.**

Vengrija ketina tęsti derybų dėl GPL procesą, siekdama sukurti konkurencingą, tvarų ir į pacientą orientuotą farmacijos reglamentą. **Tarptautinės diabeto federacijos (TDF) Europos regionas palankiai vertina nuolatinės pastangas peržiūrėti GPL, kuri yra labai svarbi siekiant užtikrinti prieigą prie prieinamų vaistų ir patenkinti nepatenkintus diabetu bei kitomis ligomis sergančių žmonių medicininius poreikius.**

Siekdama pažangos ŠKL veiksmų srityje, Vengrija pakvietė pagrindinius ekspertus aptarti šią temą aukšto lygio konferencijoje širdies ir kraujagyslių sveikatos klausimais, vykusioje 2024 m. liepos 4 d. Budapešte. Konferencijoje skaityti įvairūs pranešimai, vyko panelinės diskusijos, kuriose daugiausia dėmesio buvo skiriama, pavyzdžiui, pirminei ir antrinei prevencijai ir rizikos veiksniams, gydymui ir inovacijoms bei reabilitacijai ir į pacientą orientuotai pagalbai. Vengrijos diabeto asociacijos prezidentas prof. István Wittman dalyvavo panelinėje diskusijoje „Antrinė prevencija: kaip galime išsaugoti gyvybę ir pragyvenimo šaltinius?“, kurioje buvo nagrinėjami ankstyvo širdies ir kraujagyslių

ligų nustatymo bei pasikartojančių širdies ir kraujagyslių reiškinių prevencijos metodai. TDF Europos regionas taip pat buvo pakviestas dalyvauti konferencijoje. Jam atstovavo regiono prezidentas prof. Nebosja Lalic, išrinktasis regiono prezidentas prof. Tadej Battelino, valdybos direktorius prof. Konstantinos Makrilakis ir regiono biuro vadovė Elisabeth Dupont. TDF Europos regionas dėkoja Vengrijos vidaus reikalų ministerijai ir Vengrijos sveikatos apsaugos ministrui už malonų kvietimą.

Įsipareigojimas imtis veiksmų prieš širdies ir kraujagyslių ligas yra pagirtinas. Tačiau **TDF Europos regionas pataria nesilaikyti tylaus požiūrio ir pabrėžia, kad, norint turėti tikrai permainingą sėkmės tikimybę, reikėtų imtis Europos širdies ir kraujagyslių ligų ir diabeto plano.** Cukrinis diabetas itin padidina gyvybei pavojingų komplikacijų atsiradimo riziką, ypač stiprų priežastinį ryšį su širdies ir kraujagyslių ligomis. Trečdaliui sergančiųjų diabetu išsivysto ŠKL – pagrindinė žmonių, sergančių šia liga, mirties ir negalios priežastis. Ir atvirkščiai, diabetas yra viena iš pagrindinių ŠKL priežasčių, taip pat pagrindinis rizikos veiksnys. **Jei, vykdant prevenciją, būtų užkirstas kelias cukriniam diabetui ir liga būtų veiksmingai valdoma, Europos Sąjungoje (ES) diabetu sirgtų ir nuo širdies ir kraujagyslių ligų mirtų 10 mln. žmonių mažiau.** Bendrai sprendami abiejų ligų bendrus bruožus, ypač prevencijos, kartu taikydami kiekvienai ligai pritaikytus metodus ir priemones, galime sumažinti mirtingumą, pagerinti Europos piliečių gyvenimą ir padidinti sveikatos priežiūros sistemų atsparumą visoje ES. **TDF Europos regionas ragina pirmininkaujančią Vengriją pripažinti neatšaukiamą ryšį tarp diabeto ir ŠKL. TDF Europos regionas taip pat ragina parengti Europos diabeto ir širdies ir kraujagyslių ligų planą.**

Dalia Augustinaitė

Straipsnis parengtas pagal Tarptautinės diabeto federacijos Europos regiono informaciją
<https://idf.org/europe/news/hungarian-presidency-of-the-council-of-the-european-union/>

Diabetinė nefropatija

Diabetinė nefropatija – grėsminga cukrinio diabeto komplikacija, kuri pažeidžia inkstus ir apie 50 proc. sergančiųjų sutrumpina gyvenimo trukmę.



Gydytoja endokrinologė
Ona Jurkauskienė

Inkstai sudaro tik 1/240 visos kūno masės, o svarbiausias jų struktūros ir funkcijos vienetas – nefronas. Nefronas yra sudarytas iš kūnelio ir kanalėlio. Kūnelį sudaro kapiiliarų kamuolėlis – glomerulas. Viename inkste nefronų yra 1,2–1,3 mln. Žmogui gyvenant, jų nedaugėja ir jie neatsinaujina. Patekęs į nefroną, kraujas yra filtruojamas ir valomas, o nereikalingos medžiagos, patekusios į nefrono kanalėlį ir šlapimtakius, pašalinamos su šlapimu.

Per dieną išgeriame skirtingą kiekį skysčių, suvartojame skirtingą kiekį baltymų, druskų, tačiau vidinės terpės sudėtis beveik nesikeičia. Inkstai atlieka filtravimo, reabsorbcijos ir valymo funkcijas. Jie palaiko pastovų skysčių turį organizmą, tvarko šarmų ir rūgščių apykaitą.

Inkstų funkcija – ne tik gaminti šlapimą, bet ir išlaikyti vidinę fizinę ir cheminę aplinką, kurioje organizmas gali normaliai funkcionuoti.

Pirmas nefropatijos požymis

Tai – mikroalbuminurija, kai šlapime baltymo kiekis viršija normos ribas.

Sergant I tipo cukriniu diabetu, pirmieji klinikiniai diabetinės nefropatijos požymiai pasireiškia po 5–15 metų nuo susirgimo pradžios.

Sergančių II tipo cukriniu diabetu (būdinga vyresnio amžiaus žmonėms) inkstų pažeidimai siejami ir su hipertenzine liga, inkstų arterijų ateroskleroze, širdies nepakankamumu bei kitomis vyresnio amžiaus žmonės lydinčiomis ligomis. Šiuo atveju mikroalbuminurija yra tiek inkstų, tiek širdies ir kraujagyslių pažeidimo požymis, kadangi mikroalbuminurijos atsiradimą lemia ne tik cukrinis diabetas, bet ir hipertenzinė liga, lipidų apykaitos sutrikimai bei kiti faktoriai.

Progresuojant inkstų patologijai, blogėja inkstų funkcija, t. y. inkstai nebevalo kraujo, kraujyje kaupiasi nuodingos medžiagos – kreatininas, šlapalas, vanduo. Baltymo kiekis šlapime didėja, o kraujyje mažėja. Didėja lipidų kiekis, atsiranda įvairių laipsnių tinimų, mėšlungių, padažnėja šlapinimasis naktį.

Vėlyvieji nefropatijos požymiai: pykinimas, vėmimas, odos niežulys, silpnumas, mažakraujystė, padidėjęs kreatinino ir šlapalo kiekis kraujyje, sumažėjusios insulino ar geriamų diabetui gydyti paskirtų vaistų dozės. Beveik 80 proc. stebima arterinė hipertenzija, ima trikti ir inkstų funkcija – glomerulų filtracijos greitis lėtėja, maždaug 10 ml per metus. Vystosi inkstų nepakankamumas, auga kreatinino ir šlapalo kiekis kraujyje. Inkstų funkcijos blogėjimo tempas priklauso nuo kraujospūdžio ir proteinurijos dydžio. Pastarąjį dešimtmetį stebėtų pacientų su mikroalbuminurija rezultatai rodo, kad, esant gerai glikemijos ir kraujospūdžio kontrolei, net po 20 metų nestebėta ligos progresavimo ir apie 40–50 proc. pacientų mikroalbuminurija regresavo savaime.

Svarbi yra gera glikemijos, arterinio kraujospūdžio ir lipidų kontrolė. Rekomenduojama vengti nefrotoksinių vaistų: rentgenokontrastinių medžiagų, nesteroidinių priešūždegiminių vaistų, pavyzdžiui, diclofenako.

Būtina gydyti infekcijas židinius, pavyzdžiui, tonzilitą, kariesą.

Progresuojant lėtiniam inkstų nepakankamumui, kai kreatinino klirensas siekia 500 mmol/l ir daugiau, pradedamas inkstus pavaduojantis gydymas:

Hemodializė – padaroma fistula įvedamas kateteris su dviem atšakomis. Kraujas pumpuojamas per dializatorių ir išvalytas grįžta į kitą atšaką.

Inksto transplantacija (persodinimas) – lavono ar gyvo donoro.

Cukrinis diabetas ir širdis: kompleksinio gydymo svarba

Nustačius ir gydant II tipo cukrinį diabetą, gliukozės kiekio kraujyje kontrolė yra tik vienas iš tikslų. Pagrindiniai tikslai – apsaugoti pacientą nuo galimų ligos komplikacijų ir gerinti jo gyvenimo kokybę bei trukmę. Parenkant gydymą, svarbu yra parinkti vaistus, kurie padėtų pacientui pasiekti normalų kūno svorį, išvengti inkstų pažeidimo ir širdies bei kraujagyslių ligų.

Nustačius šią ligą, pradedama gydyti vaistais ir keisti gyvenimo būdą (tai yra kūno masės kontrolė, fizinio aktyvumo didinimas, mitybos korekcija). Vėliau gydymas turi būti koreguojamas atsižvelgiant į paciento būklę, greutinius susirgimus ir laboratorinių tyrimų duomenis. Pirmasis vaistas, skiriamas pacientui susirgus II tipo cukriniu diabetu, yra metforminas. Vėliau gydymas papildomas, atsižvelgiant į paciento amžių ir lydinčias ligas bei būkles. Vaistų skyrimo tvarką apibrėžia Sveikatos apsaugos ministerijos 2021 m. gruodžio 16 d. įsakymas Nr. V-2864 „Dėl Cukrinio diabeto ir tarpinės hiperglikemijos diagnostikos ir gydymo vaistais, kurių įsigijimo išlaidos apmokamos Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšomis, tvarkos aprašo patvirtinimo“. Svarbu reguliariai vertinti gydymo rezultatus ir, esant reikalui, reguliariai keisti gydymą (kas 3–6 mėnesius).

Sergantiesiems II tipo cukriniu diabetu ir esant širdies ir kraujagyslių ligoms (ŠKL)

1) Jei pacientui nustatyta ŠKL arba jis yra 55 metų ir daugiau ir jam nustatytos tokios diagnozės, kaip kairiojo širdies skilvelio hipertrofija (KSH), miego ir kojų arterijų stenozė daugiau kaip 50 proc., tokiu atveju skiriami GLP-1 analogų ar SGLT-2 inhibitorių grupių vaistai. Nepavykus pasiekti tikslinio glikozilinto hemoglobino (HbA1c), kurį gydytojas nustato vieną kartą per metus, arba jei pacientas netoleruoja šių vaistų, papildomai, siekiant stipresnio poveikio, skiriami šie vaistai pagal eiliškumą:

- vartojantiems GLP-1 analogus pridedamas SGLT-2 inhibitorius;

- skiriami DPP-4 inhibitoriai, jei pacientas negydomas GLP-1 analogais;
- bazinis (ilgo veikimo) insulinas;
- TZD grupės vaistai;
- galiausiai skiriami sulfanilkarbamidų (SK) grupės vaistai.

2) Jei pacientui nustatytas širdies nepakankamumas (ŠN) arba lėtinė inkstų liga (LIL): esant širdies nepakankamumui su išvartymo frakcija (IF) mažiau kaip 45 proc. ar lėtinei inkstų ligai su glomerulų filtracijos greičiu (GFG) mažiau kaip 60 ml/min., tinkamesnis pasirinkimas yra SGLT-2 inhibitorių grupės vaistai. Jei jie netoleruojami arba kontraindikuotini, skiriami GLP-1 analogai. Nepavykus pasiekti tikslinio HbA1c, gydymas stiprinamas ir skiriami vaistai pagal eiliškumą:

- vartojantiems SGLT-2 inhibitorius pridedami GLP-1 analogai;
- DPP-4 inhibitoriai (ne saksagliptinas) skiriami esant ŠN, jei negydoma GLP-1 analogais;
- bazinis (ilgo veikimo) insulinas;
- galiausiai skiriami SK grupės vaistai.

Pacientams, kurie neturi ŠKL, LIL, ŠN ar ŠKL rizikos veiksnių

Prie metformino pridedamas SK, jei HbA1c yra didesnis už tikslinį. Taip pat, SK vartojimas yra nutraukiamas, esant hipoglikemijai. Nepasiekus tikslinio HbA1c, papildomai skiriami DPP-4 inhibitoriai, GLP-1 analogai (kai paciento kūno masės indeksas (KMI) lygus 32 kg/m² ar didesnis),

SGLT-2 inhibitoriai arba TZD grupių vaistai. Nepavykus pasiekti tikslinio HbA1c, kituose etapuose papildomai pridodama kitų grupių vaistų. Jei ir visais šiais vaistais nepavyksta pasiekti tikslo, skiriamas insulinas.

Sergantiesiems II tipo cukriniu diabetu greičiau nei įprastai atsiranda kraujagyslių vidinio paviršiaus (endotelio) pažeidimas, todėl prasideda endotelio uždegiminiai procesai. Kartu esant didelei cholesterolio koncentracijai ir aukštam kraujospūdžiui, greičiau progresuoja aterosklerozė, sukelianti širdies kraujagyslių kraujotakos sutrikimą, blogėja širdies raumens aprūpinimas krauju, kas ilgainiui sukelia miokardo infarktą ir širdies nepakankamumą. Sergantiesiems cukriniu diabetu vaistai turėtų būti skiriami nepriklausomai nuo HbA1c ir KMI, siekiant sumažinti tiek gliukozės kiekį kraujyje, tiek ŠKL riziką. Sergant ŠKL ar turint ŠKL rizikos veiksnių, rekomenduojama gydyti ne vienu vaistu, bet vaistų deriniais. Šiuolaikiniai vaistai yra saugūs, nes nedidina hipoglikemijų rizikos, mažina kūno svorį ir ŠKL riziką. Jie gali būti geriami tabletėmis arba leidžiami kartą per savaitę.

Pagrindinis paciento „namų darbas“ kasdieniame gyvenime – kontroliuoti gliukozės kiekį kraujyje. Rodikliai yra geri, jei nevalgius gliukozės kiekis nesiekia 7 mmol/l, o praėjus 2 val. nuo valgyimo pradžios nepakyla daugiau kaip 8,5 mmol/l. Aptarkite su savo gydytoju gyvensenos keitimo galimybes (mitybą, fizinį aktyvumą) ir medikamentinį gydymą. Šiuolaikiniai II tipo cukriniam diabetui gydyti skirti vaistai ne tik sumažina gliukozės kiekį kraujyje, bet ir padeda reguliuoti kūno svorį bei kraujo riebalų (cholesterolio) kiekį kraujyje. Jie taip pat mažina apetitą ir suvalgomo maisto kiekį. Pasak daugumos pacientų, sumažėja saldumynų potraukis, tampa lengviau atsisakyti per dažno užkandžiavimo, valgyti mažesnėmis porcijomis. Labai dažnai jau pirmaisiais vaistų vartojimo mėnesiais pacientai pastebi, kad pradeda mažėti kūno svoris.

Svarbūs tyrimai, sergant cukriniu diabetu

HbA1c – kraujo rodiklis, atspindintis 3 pastarųjų mėnesių gliukozės kiekio kraujyje vidurkį. Jis atliekamas laboratorijoje kas 3 mėnesius ir pagal jį yra vertinamas gydymo efektyvumas. Sergantiesiems I ir II tipo cukriniu diabetu turi būti nustatomi individualūs HbA1c tikslai, priklausantys nuo būklės, gretutinių ligų, diabeto komplikacijų, hipoglikemijos rizikos, kurie gali būti nuo 6,5 iki 8 proc. Akių dugno tyrimas turėtų būti atliekamas kartą per metus arba dažniau, jeigu tai rekomenduoja gydytojas oftalmologas.

Patariama matuoti liemens apimtį ir kūno svorį. Rekomenduojamas kūno masės indeksas (KMI) – 18,5–24,9, liemens apimtis – mažiau nei 102 cm vyrams ir mažiau nei 88 cm moterims. Kiti stebėjimai ir tyrimai, kuriuos rekomenduojama atlikti sergantiesiems II tipo cukriniu diabetu, tai: elektrokardiograma (EKG) kartą per metus, šlapimo tyrimas, inkstų būklės rodikliai, pėdų būklės stebėjimas, odos ir gleivinių būklės įvertinimas, burnos ertmės įvertinimas, vaistų leidimo vietų apžiūra.

Aptarkite su savo gydytoju, kiek dažnai jums reikėtų pasimatuoti glikemiją (cukraus kiekį kraujyje) namuose. Veskite dienyną, kuriame pažymėkite namuose pamatuotą gliukozės kiekį kraujyje, kraujospūdį, svorio ir cholesterolio kiekio kraujyje pokyčius, HbA1c. Prieš vizitą į polikliniką pasižymėkite jums kilusius klausimus, kuriuos norėsite užduoti gydytojui.

Parengta bendradarbiaujant su UAB „Novo Nordisk Pharma“

Parengta bendradarbiaujant su UAB „Novo Nordisk Pharma“

Literatūros šaltiniai:

1. Melanie J. Davies et al. Management of Hyperglycemia in Type 2 Diabetes, 2022. A Consensus Report by the American Diabetes Association (ADA) and the European Association for the Study of Diabetes (EASD). *Diab Care* 2022; 145 (11): 2753–2786.
2. Sveikatos apsaugos ministerijos 2021 m. gruodžio 16 d. įsakymas Nr. V-2864 „Dėl Cukrinio diabeto ir tarpinės hiperglikemijos diagnostikos ir gydymo vaistais, kurių įsigijimo išlaidos apmokamos Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšomis, tvarkos aprašo patvirtinimo“.
3. Comprehensive Management of Cardiovascular Risk Factors for Adults With Type 2 Diabetes: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*. 2022;145:e722–e759.
4. Sergančiųjų cukriniu diabetu mokymo programa; patvirtinta 2015 m. Lietuvos slaugytojų diabetologų ir Lietuvos endokrinologų draugijos.

Rasa Bugenytė
Šeimos gydytoja,
VšĮ Centro poliklinika

Cukrinio diabeto prevencijos akcija Lietuvoje

Lietuvos diabeto asociacija kartu su Lietuvos LIONS klubų asociacija ir Nacionaliniu kraujo centru vieningai įgyvendino cukrinio diabeto prevencijos akciją Lietuvoje! Lietuvos miestų aikštėse įsikūrusiose Nacionalinio kraujo centro palapinėse gyventojai vos kelias sekundes trunkančio tyrimo metu galėjo profilaktiškai patikrinti gliukozės kiekį kapiliariniame kraujyje ir prireikus gauti rekomendacijas dėl tolesnių tyrimų.

Cukrinis diabetas – viena pavojingiausių ligų pasaulyje, nuo kurios kasmet miršta milijonai žmonių. Tarptautinė diabeto federacija skaičiuoja, kad pasaulyje vienas iš dešimties suaugusiųjų serga cukriniu diabetu. Visgi yra labai daug ir tokių žmonių, kurie neįtaria sergantys, kadangi nėra atlikę tyrimų. Skaičiuojama, kad Lietuvoje 20–79 m. amžiaus gyventojų grupėje 1 tūkst. gyventojų tenka maždaug 186 diabetu sergantys žmonės. Cukrinio diabeto paplitimas šio amžiaus gyventojų grupėje yra 9,5 proc.

2024 m. balandžio–birželio mėnesiais cukrinio diabeto prevencijos akcijos vyko skirtinguose Lietuvos miestuose: Kėdainiuose, Marijampolėje, Palangoje, Šiauliuose, Vilniuje, Kaune, Mažeikiuose, Jurbarko, Alytuje, Ukmergėje. Prie akcijos prisijungė 12 Lietuvos LIONS klubų.

Apibendrinus rezultatus, akcijoje dalyvavo ir gliukozės kiekį patikrino net 1951 Lietuvos gyventojas. Iš jų 117 asmenų (6 proc.) gliukozės kiekis kraujyje buvo didesnis už normą. Jiems rekomenduota kreiptis į savo šeimos gydytojus dėl cukrinio diabeto diagnozės nustatymo.

Iš asmenų, kuriems nustatytas didesnis už normą gliukozės kiekis, 108 (92,3 proc.) buvo vyresni negu 40 m. amžiaus, 69 asmenys (59 proc.) per daug sveria arba yra nutukę, 22 asmenys (18,8 proc.) turi artimų giminių, sergančių cukriniu diabetu.

Gliukozės kiekį kraujyje tikrinosi 83 žmonės, kuriems anksčiau jau buvo diagnozuotas cukrinis diabetas. Nustatyta, kad 28 žmonių (33,7 proc.) gliukozės kontrolė yra netinkama. Jiems taip pat rekomenduota kreiptis į savo šeimos gydytojus dėl ligos kontrolės.

Nuoširdžiai dėkojame akcijos partneriams – Nacionaliniam kraujo centrui, visiems prisijungusiems LIONS klubams ir Lietuvos diabeto asociacijos atstovams. Tik bendromis pastangomis galime prisidėti prie Lietuvos žmonių sveikatos gerinimo, kad būtų išvengta baisių diabeto komplikacijų ir pirmalaikių mirčių.

Lietuvos diabeto asociacija



Akcija Vilniuje



Akcija Mažeikiuose



Lietuvos diabeto asociacija – Tarptautinės diabeto federacijos narė

Burkitės į Lietuvos diabeto asociaciją
ir veikite savo sveikatos labui
kartu su milijonais pasaulyje sergančių žmonių.
Lietuvos diabeto asociacija rūpinasi,
kad gerėtų cukriniu diabetu sergančių žmonių gyvenimas.

Naudinga būti LDA nariu

LDA narys turi didesnę galimybę:
o gauti naujausią informaciją apie sveikatos aktualijas;
o padėti kitiems žmonėms gerinti savo ligos priežiūrą;
o lengvatinėmis sąlygomis įsigyti savikontrolės priemonių.

Kuo daugiau suburiama LDA narių, tuo labiau stiprėja Asociacija
ir gali tobulinti diabeto priežiūrą.
Įstokite į savo rajono diabeto klubą ir tapsite LDA nariu.

**Jei nežinote, kur ieškoti klubo,
kreipkitės į Lietuvos diabeto asociaciją.**

DARBO LAIKAS

LIETUVOS DIABETO ASOCIACIJA

Gedimino pr. 28, 404 kabinetas, LT-01104 Vilnius
Tel.: (+370 5) 2620783, +370 652 11555
Internetas www.dia.lt. Elektroninis paštas info@dia.lt
Lietuvos diabeto asociacija dirba visomis darbo dienomis 9–18 val.,
penktadieniais – iki 17 val. Pietų pertrauka 12–13 val.
Atsiskaitomoji sąskaita Nr. LT50 7044 0600 0103 0696
AB SEB bankas. Įmonės kodas 291737660

COVID-19 pandemijos metu pagalbos kreipkitės mob. telefonais.

DIABETO MOKYKLA

LDA buveinė – Gedimino pr. 28, 404 kabinetas
Tel.: (+370 5) 2625476, +370 652 11555.
Gyd. endokrinologė Ona Jurkauskienė ligonius konsultuoja
nemokamai antradieniais 12–14 val., tel. +370 687 39458.
Slaugytoja diabetologė Juzefa Uleckienė ligonius moko
ketvirtadieniais 14–16 val. Registruotis iš anksto tel. +370 686 39369.

Kas kompensuojama pacientams, gydomiems nuo cukrinio diabeto?

Cukrinis diabetas – tyli ir gyvenimą paveikianti liga, kurios diagnozę Lietuvoje išgirsta vis daugiau žmonių. Tačiau šiandien galimybių šiai ligai suvaldyti daugėja, jos modernėja. Ligonų kasų specialistai primena, kokias garantijas suteikia privalomasis sveikatos draudimas pacientams, gydomiems nuo cukrinio diabeto.

Tyrimai padeda stebėti pakitimus

Nustačius cukrinio diabeto diagnozę, pacientui yra svarbu stebėti, kiek yra veiksmingos jam taikomos priemonės ir gydymas. Gydymo veiksmingumui nustatyti ligonių kasos 4 kartus per metus kompensuoja glikozilinto hemoglobino tyrimą ir kartą per metus albumino ir kreatinino santykio vienkartiniam rytiniame šlapime tyrimą, kuris padeda pastebėti prasidedančius inkstų funkcijos pakitimus. Juos skiria šeimos gydytojas.

Kompensuojama 30 skirtingų vaistų

Cukriniu diabetu sergantiems žmonėms ligonių kasos apmoka reikalingus vaistus ir medicinos pagalbos prie-

mones. Šiuo metu cukriniam diabetui gydyti kompensuojama 30 skirtingų vaistų veikliųjų medžiagų arba jų derinių.

Valstybinės ligonių kasos duomenimis, praėjusiais metais gydymą nuo cukrinio diabeto kompensuojamaisiais vaistais ir kompensuojamosiomis medicinos pagalbos priemonėmis gavo beveik 155 tūkst. pacientų. Šių pacientų gydymo vaistais ir medicinos pagalbos priemonėmis išlaidoms kompensuoti prireikė per 43 mln. eurų Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) lėšų, t. y. 10 mln. eurų daugiau nei 2022-aisiais. Tai sudaro daugiau nei 8 proc. visų fondo išlaidų kompensuojamiesiems vaistams ir medicinos pagalbos priemonėms.

Ligonių kasų specialistai primena, kad kaskart įsigijus kompensuojamųjų vaistų su mažiausia priemoka, pacientams kaupiasi priemonių krepšelis. Kai sukaupta suma pasiekia 48,33 euro, vėliau pacientų išlaidos, perkant pigiausius vaistus iki metų pabaigos, yra padengiamos iš valstybės biudžeto.

Medicinos priemonių nuoma pacientams

VLK VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

Išsinuomoti ir naudoti namuose galima:

- deguonies ir dirbtinės plaučių ventiliacijos aparatus,
- paprastas ar išmaniąsias insulino pompas,
- infuzines pompas.

SVARBU! Medicinos priemonių nuomos išlaidos 100 proc. kompensuojamos tiems privalomuoju sveikatos draudimu apdraustiems pacientams, kuriems šios priemonės pagal gydytojų konsiliumo išvadą yra būtinos sveikatos priežiūrai namuose užtikrinti.

Kokios medicinos pagalbos priemonės kompensuojamos?

I tipo cukriniu diabetu sergantiems pacientams iki 24 metų gali būti apmokama iki 1800 diagnostinių juostelių gliukozei nustatyti, asmenims nuo 24 metų – iki 1200 diagnostinių juostelių per metus; II tipo cukriniu diabetu sergantiems vaikams ir asmenims iki 24 metų, vartojantiems insuliną, – iki 900 juostelių per metus; II tipo cukriniu diabetu sergantiems nuo 24 metų, vartojantiems insuliną, gali būti kompensuojama iki 600 juostelių per metus.

Taip pat diagnostinės juostelės gliukozei nustatyti kompensuojamos nėščiosioms, sergančioms gestaciniu diabetu, asmenims, sergantiems II tipo diabetu ir vartojantiems gliukozės kiekį kraujyje mažinančius vaistus (išskyrus insuliną), bei sergantiesiems kitu patikslintu diabetu, nepatikslintu diabetu arba esant hipoinsulinemijai, pasireiškusiai po procedūros. Koks juostelių kiekis gali būti kompensuojamas kiekvienu išvardintu atveju, reikėtų klausyti gydančio gydytojo arba slaugytojo.

Suaugusiems pacientams, sergantiems I arba II tipo cukriniu diabetu ir naudojantiems specialų švirkštiklį insulinui suleisti, taip pat kompensuojama 1 insulino adata per parą. Vaikams, sergantiems I tipo cukriniu diabetu, kompensuojama iki 2 insulino adatų per parą.

Pravartu žinoti, kad slaugytojos pacientams, sergantiems bet kurio tipo diabetu, gali skirti pakartotinai ir išrašyti kompensuojamųjų juostelių bei adatų insulino švirkštikliams receptus, jei tokias priemones jau vieną kartą pasiskyrė gydytojas.

Pacientams, sergantiems I tipo cukriniu diabetu, iš PSDF gali būti paskirtos nuolatinio gliukozės kiekio stebėjimo sistemos, jeigu nėra finansuojamas kitas gliukozės matavimo būdas. Šią stebėjimo sistemą gali išrašyti gydytojas endokrinologas, gydytojas vaikų endokrinologas, vidaus ligų gydytojas, vaikų ligų ar šeimos gydytojas.

Apmokama insulino pompų nuoma

I tipo cukriniu diabetu sergantiems vaikams, suaugusiems, nėščiosioms ir planuojančioms pastoti moterims iki vienerių metų laikotarpio, kai cukrinis diabetas yra nekontroliuojamas, tretinio lygio gydymo įstaigos gydytojų konsiliumas gali skirti insulino pompas ir vienkartinį keičiamųjų dalių rinkinį insulinui suleisti į poodį, apmokamus iš PSDF.

Pacientams, kuriems skirtas toks gydymas, reikia kreiptis į įmonę, su ligonių kasa turinčią sutartį dėl insulino pompų nuomos išlaidų kompensavimo, ir pasirašyti sutartį dėl prietaiso išdavimo, garantinės ir nuolatinės priežiūros bei keičiamųjų dalių tiekimo. Visą įmonių sąrašą galima rasti ligonių kasų interneto svetainėje.

Per metus – dvi ortopedinės avalynės poros

Cukrinis diabetas dažnai sukelia pėdų, kulkšnių, kojų patinimo, pėdų opų problemas, tad kas pusmetį gali būti kompensuojami pėdos įdėklai ir sudėtinga ortopedinė avalynė. Pirmos avalynės poros bazinė kaina iš PSDF lėšų kompensuojama 100 proc., o per tuos pačius metus pagamintos antros poros bazinė kaina – 70 proc. Pėdos įdėklai kompensuojami 100 arba 80 proc. bazinės kainos, priklausomai nuo socialinės grupės. Ortopedinę avalynę ir pėdos įdėklus gali paskirti ortopedas traumatologas, chirurgas, fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojas, pakartotinai – gydytojas endokrinologas. Esant sudėtingoms komplikacijoms, kompensuojami blauzdos protezai su silikonine mova ir kulkšnies pėdos įtvėrai.

Pėdų problemų turintiems pacientams 4 kartus per metus taip pat yra apmokamas gydomasis pedikiūras. Šią paslaugą žmogus gali gauti su šeimos gydytojo ar gydytojo endokrinologo siuntimu. Esant diabetinei pėdai, turintiems siuntimą pacientams ligonių kasos apmoka iki 24 diabetinės pėdos priežiūros paslaugų per metus.

Regos patikra ir akinių lėšiai

Jei cukrinis diabetas pažeidžia akis, pacientui gali būti paskirtas regėjimo aštrumo, retinopatijos įvertinimas ir PSDF lėšomis kompensuojamos akinių lėšių išlaidos.

Šiuo metu paprastųjų akinių lėšių kompensuojamoji suma siekia 95 eurus, sudėtingųjų – 148 eurus.

Ką būtina žinoti apie medicininę reabilitaciją?

Sergantiems cukriniu diabetu fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojas, įvertinęs paciento būklę, gali skirti iš PSDF apmokamas pradinės, ambulatorinės ar stacionarinės reabilitacijos paslaugas. Pagal indikacijas skiriamos pavienės medicininės reabilitacijos paslaugos, pavyzdžiui: kineziterapija, ergoterapija, fizioterapija, masažas, o stacionare gali būti paskirtos ir medicinos psichologo ar socialinio darbuotojo konsultacijos.

Medicininė reabilitacija taip pat gali būti skiriama dėl tam tikrų su cukriniu diabetu susijusių komplikacijų, pavyzdžiui, stacionarinė reabilitacija – po gydymo stacionare, jei reikia ortopedinių priemonių.

Siuntimą reabilitacijai turintis pacientas gali rinktis ir gydytoją, ir gydymo įstaigą, kurioje gaus reabilitacijos paslaugas. Svarbu, kad būtų kreipiamasi į sveikatos priežiūros įstaigas, sudariusias sutartį su teritorinėmis ligonių kasomis dėl šių paslaugų teikimo.

Gydytojui paskyrus reabilitacinį gydymą, pacientui nereikia rūpintis pažymomis, tik telefonu susisiekti su pasirinkta reabilitacijos įstaiga ir suderinti atvykimo datą.

Klaipėdos teritorinės ligonių kasos informacija



Asmenų su negalia teisėms ir interesams atstovaujančios Lietuvos diabeto asociacijos 2024 m. veiklos rėmimo projekto I pusmetį atlikti darbai



ASMENŲ SU NEGALIA TEISIŲ GYNIMAS

Nuolatinio pobūdžio atstovavimas: atstovavimas valstybės institucijose ir įstaigose.

Iš viso dalyvauta 6 valstybės institucijų sudarytų komisijų, tarybų, komitetų 39 posėdžiuose.

Nuolatinio pobūdžio atstovavimas: atstovavimas savivaldybių institucijų ir įstaigų darbo grupėse ir pan.

Iš viso dalyvauta 8 miestų ir rajonų savivaldybių institucijų sudarytų tarybų, komisijų 32 posėdžiuose.

ŠVIETĖJIŠKA VEIKLA, KONFERENCIJOS, SEMINARAI, MOKYMAI IR KITI RENGINIAI, SUSIJĘ SU ASMENŲ SU NEGALIA TEISIŲ GYNIMU

Mokymai vyko Druskininkų miesto, Marijampolės, Pakruojo, Plungės, Radviliškio, Šakių, Tauragės, Anykščių, Vilkaviškio, Pasvalio rajonų savivaldybėse. Renginius organizavo šių miestų ir rajonų diabeto organizacijų vadovai.

Iš viso 15 švietėjiškų mokymų dalyvavo 531 asmuo, tarp jų 110 asmenų su negalia ir 115 vaikų, tarp kurių 1 su negalia. Pagal bendrą nesikartojantį naudos gavėjų sąrašą

šą dalyvavo 508 asmenys, tarp jų 96 asmenys su negalia, tarp kurių 1 vaikas.

METODINĖ PAGALBA ASMENŲ SU NEGALIA TEISĖMS IR INTERESAMS ATSTOVAUJANČIOS ASOCIACIJOS NARIAMS

Mokymai „Konsultavimas ataskaitų teikimo Registrų centrui klausimais“ vyko 2024 m. kovo 26 d. Lietuvos medicinos bibliotekoje, Kaštonų g. 7, Vilniuje. Mokymuose dalyvavo 19 dalyvių, Lietuvos diabeto asociacijos kolektyvinių narių vadovų ar jų deleguotų atstovų, tarp jų 7 asmenys su negalia. Konsultacijas teikė advokatas Rytis Jokubauskas.

Spausdinta Lietuvos diabeto asociacijos informacija išsiųsta 19 laišku el. paštu 27 Lietuvos diabeto asociacijos kolektyviniams nariams – diabeto bendrijoms, draugijoms, klubams, kad jie pasidalintų šia informacija su savo nariais.

Tarptautinis bendradarbiavimas: sumokėti dalyvavimo tarptautinėse organizacijose nario mokesčiai.

Lietuvos diabeto asociacija sumokėjo nario mokestį Tarptautinei diabeto federacijai.

SPECIALISTŲ KVALIFIKACIJOS TOBULINIMAS

Seminaras Lietuvos diabeto asociacijos kolektyvinių narių – diabeto organizacijų vadovams vyko 2024 m. gegužės 3–5 d. Druskininkuose, vietoje „Green Gile“. Dalyvavo 15 asmenų, tarp jų 7 asmenys su negalia. Vaikų nebuvo. Pagal bendrą nesikartojantį naudos gavėjų sąrašą dalyvavo 11 asmenų, tarp jų 7 asmenys su negalia.

Asmenų su negalia savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymas mokymuose, seminaruose, stovyklose

Diabeto mokykla Lietuvos diabeto asociacijoje. Sergančiųjų diabetu mokymus vedė slaugytoja diabetologė, konsultacijas teikė gydytoja endokrinologė, į rūpimus klausimus sergantiesiems, jų šeimos nariams atsakė ir suteikė įvairios informacijos Lietuvos diabeto asociacijos (LDA) vadovė. Į LDA diabeto mokyklą įvairiais klausimais pagal bendrą nesikartojantį naudos gavėjų sąrašą kreipėsi 260 asmenų, tarp jų 63 asmenys su negalia (tarp kurių 6 vaikai).

Savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo mokymai „Gera cukrinio diabeto kontrolė – komplikacijų prevencija“ rajonuose: 2024 m. gegužės 24 d. vyko Tauragėje. Dalyvavo 92 asmenys, tarp jų 33 asmenys su negalia. Vaikų nebuvo. 2024 m. birželio 11 d. – Pasvalyje, Kultūros centre. Dalyvavo 116 asmenų, tarp jų 54 asmenys su negalia, tarp kurių 2 vaikai. 2024 m. birželio 18 d. – Telšiuose, Žemaitijos verslo centre. Dalyvavo 106 asmenys, tarp jų 47 asmenys su negalia, tarp kurių 1 vaikas.

Iš viso 3 mokymuose „Gera cukrinio diabeto kontrolė – komplikacijų prevencija“ pagal bendrą nesikartojantį naudos gavėjų sąrašą dalyvavo 252 asmenys, tarp jų 109 asmenys su negalia. Vaikų nebuvo.

Asmenų su negalia savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymas mokymuose, seminaruose, stovyklose: savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo stovyklos

II tipo cukriniu diabetu sergančių suaugusių neįgalių žmonių savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo stovykla vyko 2024 m. gegužės 13–16 d. Druskininkuose, vietoje „Green Gile“. Dalyvavo 18 asmenų, tarp jų 11 asmenų su negalia.

Pagal bendrą nesikartojantį naudos gavėjų sąrašą dalyvavo 8 asmenys, tarp jų 6 asmenys su negalia. Vaikų nebuvo.

Ankstyvosios pagalbos paslaugos teikimas asmeniui, turinčiam akivaizdžių negalios požymių, iki jam dar nenustatytas negalumo lygis ar dalyvumo lygis, ir (ar) jo šeimos nariams: vykdytas informavimas (konsultavimas)

Ankstyvosios pagalbos paslaugos teiktos 40 asmenų. Paslaugas teikė Plungės, Radviliškio, Telšių, Tauragės ir Mažeikių diabeto organizacijos. Kiekviena iš jų pasidalijo po 8 asmenis. Balandžio–birželio mėnesiais iš viso suteikta 102 informavimo (konsultavimo) paslaugos 40 asmenų.

Ankstyvosios pagalbos paslaugos teikimas asmeniui, turinčiam akivaizdžių negalios požymių, iki jam dar nenustatytas negalumo lygis ar dalyvumo lygis, ir (ar) jo šeimos nariams: teikta emocinė ir (ar) psichologinė pagalba

Emocinė ir (ar) psichologinė pagalba teikta Plungės, Radviliškio, Telšių ir Tauragės diabeto klubuose. Balandžio–birželio mėnesiais iš viso suteikta 31 emocinės ir (ar) psichologinės pagalbos paslauga 25 asmenims.

Iš viso I pusmetį Lietuvos diabeto asociacija suteikė 254 paslaugas. Pagal bendrą nesikartojantį naudos gavėjų sąrašą projekte dalyvavo 1098 asmenys, tarp jų 288 asmenys su negalia, tarp kurių 7 vaikai iki 18 m. amžiaus.

PERIODINIŲ LEIDINIŲ LEIDYBA

Išleisti du žurnalo „Diabetas“ numeriai (Nr. 1 (121) ir Nr. 2 (122) po 500 egz. tiražu. Žurnalą „Diabetas“ skaitė apie 6 tūkst. asmenų (1 tūkst. skaitytojų gavo spausdintą variantą, 5 tūkst. skaitė Lietuvos diabeto asociacijos interneto svetainėje www.dia.lt), tarp jų 4 tūkst. asmenų su negalia (tarp kurių 50 vaikų). Lietuvos diabeto asociacijos interneto svetainėje www.dia.lt skelbiama informacija silpnaregiams ir akliams skaityti su specialia programėle, taip pat asmenims su negalia lengvai suprantama kalba.



Tai mums svarbu

Šeimos medicinos politika

2024 m. gegužės 2 d. nuotoliu vyko Šeimos medicinos politikos grupės pasitarimas. Svarstytas klausimas dėl prisirašymo prie ASPĮ tvarkos ir kiti aktualūs einamieji klausimai. Dalyvavo šios grupės narė Lietuvos pacientų organizacijų atstovų tarybos (LPOAT) pirmininkė V. Augustinienė.

Farmacinės rūpybos darbo grupės posėdis

Gegužės 2 d. nuotoliu vyko Farmacinės rūpybos darbo grupės posėdis. Dalyvavo LPOAT valdybos narė A. Tutlienė.

Seminaras diabeto organizacijų vadovams



Gegužės 3–5 d. Druskininkuose, viloje „Green Gile“ vyko mokymai-seminaras Lietuvos diabeto asociacijos (LDA) kolektyvinių narių – diabeto organizacijų vadovams. Dalyvavo 15 asmenų, tarp jų 7 asmenys su negalia. Projekto vykdytoja – J. Šimonienė, Druskininkų miesto diabeto klubo „Atgaja“ vadovė. Stovyklos medicinos vadovė – A. Krivolap, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninės Kauno klinikų slaugytoja diabetologė. Pagrindinis rėmėjas – Asmenų su negalia teisių apsaugos agentūra prie Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos. Renginio partneris – UAB „Microlife“. Gegužės 3 d. su dalyviais susitiko LDA prezidentė V. Augustinienė.

Receptinių vaistų bus galima įsigyti ir užsienyje

Gegužės 6 d. TV3 žurnalistai teiravosi V. Augustinienės nuomonės dėl elektroninių receptų vaistams įsigyti užsienyje naudojimosi galimybės. „Manau, kad yra žengtas svarbus žingsnis sveikatos sistemoje – Lietuvos gyventojams yra su-

daryta galimybė įsigyti receptinius vaistus užsienio šalyse. Receptinius vaistus vartojantiems Lietuvos gyventojams, kurie dirba, mokosi ar keliauja Europos Sąjungos valstybėse, nereikės su savimi vežtis popierinio recepto, nes užsienio šalies vaistinėje bus matomas ir galios Lietuvoje išrašytas elektroninis receptas. Taip pat, užsienyje gyvenantys ir sveikatos paslaugas gaunantys Lietuvos piliečiai, lankydami Lietuvoje, turės galimybę įsigyti receptinius vaistus Lietuvos vaistinėse. Taip keliaujantieji patirs mažiau nepatogumų ir sumažės rizikų dėl vaistų vartojimo nutraukimo. Šis europinio masto projektas vykdomas etapais, pradedant nuo dviejų kaimyninių šalių – Latvijos ir Lenkijos, tačiau vėliau Europos Sąjungos valstybių sąrašas toliau bus nuosekliai plečiamas“, – kalbėjo V. Augustinienė. Daugiau informacijos apie visoje Europos Sąjungoje įgyvendinamą projektą, kurio tikslas – užtikrinti tarpvalstybines sveikatos priežiūros paslaugas Europos Sąjungos šalių piliečiams, taip pat informaciją, su kokiomis Europos Sąjungos valstybėmis Lietuva jau keičiasi el. recepto duomenimis, galima rasti internetinėje svetainėje www.esveikata.lt.

Vaistų prieinamumas sergantiesiems cistine fibroze

Gegužės 8 d. Lietuvos Respublikos Seimo Sveikatos reikalų komiteto posėdyje svarstytas klausimas dėl vaistų prieinamumo cistine fibroze sergantiems pacientams. Posėdyje dalyvavo LPOAT valdybos narė, Lietuvos cistinės fibrozės asociacijos vadovė L. Kazlauskienė, pacientų atstovai ir nuotoliu LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.

Apskritojo stalo diskusija

Gegužės 9 d. Vilniuje, viešbutyje „Congress Avenue“ Inovatyvios farmacijos pramonės asociacijos ir Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacijos organizuotoje apskritojo stalo diskusijoje „Kaip pacientams užtikrinti tolygų inovatyvaus gydymo prieinamumą?“ buvo pristatyti ir išankstiniai tyrimo apie inovatyvių vaistų prieinamumą Europoje rezultatai. Renginyje dalyvavo Nacionalinio vėžio instituto, Lietuvos Respublikos Vyriausybės, Sveikatos apsaugos ministerijos, Valstybinės ligonių kasos, pacientų organizacijų atstovai, tarp jų – LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.

Endokrinologijos paslaugų teikimo aprašas

Gegužės 10 d. vyko nuotolinis posėdis, kuriame svarstyta Endokrinologijos ambulatorinių antrinio ir tretinio lygio paslaugų teikimo reikalavimų aprašas, skirtas suaugusiems. Dalyvavo specialistai, LDA prezidentė V. Augustinienė.

Tinklaidė „Širdies nepakankamumas ir gretutinės ligos“

Gegužės 10 d. Vilniuje, „Light Spot Studio“ Širdies nepakankamumu sergančiųjų asociacijos vadovės A. Štaraitės iniciatyva buvo filmuojama tinklaidė „Širdies nepakankamumas ir gretutinės ligos“. Aistė į laidą pakvietė LPOAT pirmininkę, LDA prezidentę V. Augustinienę ir Lietuvos asociacijos „Gyvastis“ vadovę A. Degutytę. Širdies nepakankamumas gali sukelti gretutines ligas, ir atvirkščiai, – gretutinės ligos gali paskatinti širdies nepakankamumo progresavimą. Širdies nepakankamumu sergantys pacientai dažnai kenčia nuo daugybinių gretutinių ligų (širdies ir kraujagyslių bei ne širdies ir kraujagyslių), pavyzdžiui, nereguliaraus širdies susitraukimų dažnio ar ritmo, aukšto kraujospūdžio, inkstų ligų, II tipo cukrinio diabeto, nutukimo, geležies trūkumo ir psichikos sveikatos būklių, tokių kaip nerimas ir depresija. 60 proc. žmonių, gyvenančių su inkstų ligomis, serga širdies ir kraujagyslių ligomis. 30–40 proc. žmonių, gyvenančių su širdies nepakankamumu, serga ir inkstų ligomis. 33 proc. sergančiųjų II tipo cukriniu diabetu turi širdies ir kraujagyslių ligų. 40 proc. sergančiųjų II tipo diabetu jau gyvena ir su inkstų ligomis. 20–40 proc. žmonių, gyvenančių su širdies nepakankamumu, serga ir II tipo diabetu. Laidoje pasidalinta informacija, naudinga visiems žmonėms, nežinantiems apie širdies nepakankamumą, cukrinį diabetą ir inkstų ligas. Ką patiria žmonės, sergantys šiomis ligomis? Ar kalbama savo organizacijose apie gretutinių ligų grėsmes ir pasekmes? Kaip galima išvengti ar atitolinti gretutines ligas ir jų komplikacijas bei gydymą stacionaruose dėl jų? Kokiais būdais pacientų organizacijos padeda gerinti žmonių, gyvenančių su gretutinėmis ligomis, žinias apie sveikatos priežiūrą, atsakomybes ir savikontrolę? Kokių reikėtų pokyčių, kad gerėtų širdies nepakankamumu, cukriniu diabetu, inkstų ir kitomis gretutinėmis ligomis sergančių žmonių gydymas, sveikatos priežiūra? Kokią ateitį norėtume matyti, žvelgdami iš širdies nepakankamumo, cukrinio diabeto ir inkstų ligų perspektyvos? Informaciją apie tai galima rasti <https://www.sirdiesnepakankamumas.lt/sirdies-nepakankamumas-ir-gretutines-ligos-pacientu-organizaciju-perspektyva-05-2024/>.

Išsiųstas raštas

Gegužės 14 d. LPOAT kartu su kitais socialiniais partneriais išsiuntė Lietuvos Respublikos Seimo Sveikatos reikalų komiteto nariams raštą „Dėl Sveikatos draudimo įstatymo pakeitimo projekto“. Svarstant šį klausimą Sveikatos reikalų komitete, tik iš dalies buvo atsižvelgta į pateiktus siūlymus. Raštą galima rasti www.pacientutaryba.lt.

Tarptautinės diabeto federacijos seminaras

Gegužės 14 d. nuotoliu vyko Tarptautinės diabeto federacijos seminaras apie diabetą ir inkstų ligas (angl. *Diabetes and Kidney Disease: Latest data from IDF Diabetes Atlas and the CaReNe registry*). Dalyvavo LDA prezidentė V. Augustinienė. Daugiau informacijos šia tema galima rasti www.idf.org.

Gegužės 15 d. Valstybinėje ligonių kasoje vyko vadovų susitikimas su pacientų organizacijomis. LPOAT atstovavo pirmininkė V. Augustinienė, valdybos narė, Lietuvos asociacijos „Gyvastis“ atstovė A. Tutlienė ir narys, Serگانčiųjų tinklainės ligomis asociacijos vadovas V. Jucius. Susitikime buvo pristatytos svarbios 2024 m. sveikatos priežiūros paslaugų teikimo naujovės, tarp jų: siuntimų tvarkos pakeitimai, laukiančios prevencinių programų organizacinės naujovės ir kiti pacientams aktualūs dalykai. Aptarta ir atsakyta į organizacijoms svarbius klausimus. Susitikime dalyvavo Valstybinės ligonių kasos direktoriaus pavaduotoja, laikinai vykdanči direktoriaus funkcijas, Tatjana Golubajeva, Paslaugų ekspertizės ir kontrolės skyriaus vedėja Žydrūnė Baigienė bei kiti ligonių kasų specialistai.

Šeimos medicinos politikos grupės pasitarimas

Gegužės 16 d. nuotoliu vyko Šeimos medicinos politikos grupės pasitarimas. Svarstyta dėl 12/5 paslaugų teikimo modelio ir kiti aktualūs klausimai. Dalyvavo šios grupės narė, LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.

Jaunimo gynimo galia

Gegužės 17 d. vyko Tarptautinės diabeto federacijos (TDF) nuotolinis seminaras „Advocacy Academy: The power of youth advocacy“. TDF gebėjimų stiprinimo sesija „Jaunimo gynimo galia“ yra išskirtinis internetinis renginys, skirtas TDF nariams, jauniems diabeto lyderiams esminiam jaunimo vadovaujamo gynimo diabeto bendruomenėje vaidmeniui. Šios sesijos metu TDF valdybos jaunimo komitetas ir advokatų komanda pristatė jaunųjų diabeto lyderių programą, kurioje buvo pateiktos ankstesnių jaunimo narių sėkmės istorijos. Ši sesija neatsiejama TDF mokymų,

skirtų jauniems diabeto lyderiams, dalis. LDA atstovavo prezidentė V. Augustinienė.

Vyriausybės vaidmuo skatinant inovacijas

Gegužės 21 d. Vilniuje, MO muziejuje vyko renginys, skirtas „Swiss Health Care Innovation Day“ paminėti. Renginyje kalbėta apie Vyriausybės vaidmenį, skatinant inovacijas. Kodėl verta investuoti į sveikatos priežiūrą ir užtikrinti greitesnę prieigą prie naujoviškų sprendimų? Pristatyti pranešimai „Sveikatos duomenų srauto palengvinimas sveikatos naujovėms“, „Quo Vadis Europos biotechnologijų inovacijos konkurencingame, globalizuotame pasaulyje?“. Vyko diskusija „Mokslo ir technologijų pažanga: dabartinės tendencijos ir ateities galimybės Lietuvai“. Renginyje dalyvavo LDA prezidentė V. Augustinienė.

Europos pacientų forumo seminaras

Gegužės 22 d. nuotoliu vyko Europos pacientų forumo organizuotas seminaras „New Guidelines on periorative fasting and why it matters“. Dalyvavo LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.

Svarstyti Šeimos medicinos politikos klausimai

Gegužės 23 d. nuotoliu vyko Šeimos medicinos politikos grupės pasitarimas. Svarstytas klausimas dėl 12/5 paslaugų teikimo modelio ir kiti einamieji klausimai. Dalyvavo šios grupės narė, LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.

Įkvepiamieji vaistiniai preparatai

Gegužės 23 d. nuotoliu vyko Farmacinės rūpybos darbo grupės posėdis. Svarstytas Farmacinės rūpybos paslaugos įkvepiamuosius vaistinius preparatus vartojantiems pacientams teikimo specialiųjų reikalavimų tvarkos aprašas. Dalyvavo LPOAT valdybos narė A. Tutlienė.

Mokymai-seminaras Tauragėje

Gegužės 24 d. Tauragėje vyko mokymai-seminaras „Gera cukrinio diabeto kontrolė – komplikacijų prevencija“. Projekto vykdytojas – Tauragės diabeto bendrijos „Insula“ pirmininkas A. Arcišauskas. Dalyvavo 92 asmenys, tarp jų 33 asmenys su negalia. Pagrindinis rėmėjas – Asmenų su negalia teisių apsaugos agentūra prie Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos. Renginio partneriai – Klaipėdos teritorinė ligonių kasa, Lietuvos medicinos biblioteka, Tauragės rajono savivaldybė, UAB „Eldaga“, „Microlife“, „Novo Nordisk Pharma“, „Švytis“, Valstybinė ligonių kasa.

Raštas „Dėl Sveikatos draudimo įstatymo pataisų“

Gegužės 27 d. LPOAT kartu su kitais socialiniais partneriais išsiuntė raštą „Dėl Sveikatos draudimo įstatymo pataisų“ Lietuvos Respublikos Seimo nariams, nes šiam klausimui svarstyti Seimo plenariniame posėdyje buvo pateikta jau kita projekto versija. Raštą galima rasti www.pacientutaryba.lt.

Viešoji konsultacija

Gegužės 30 d. nuotoliu vyko viešoji konsultacija dėl skubios ambulatorinės pagalbos užtikrinimo tvarkos. Dalyvavo ir pacientų poziciją šiuo klausimu išsakė LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.

Birželio 6 d. nuotoliu vykusiame Vilniaus teritorinės ligonių kasos taikinimo komisijos posėdyje svarstytas Vilniaus teritorinės ligonių kasos taikinimo komisijai pateikto įstatyminio E. Z. atstovo M. Z. skundas Nr. TD-8 „Dėl Vilniaus teritorinės ligonių kasos 2024-04-23 sprendimo Nr. 3S-3770 dalyje dėl tarpvalstybinės sveikatos priežiūros išlaidų nekomensavimo“. Posėdyje dalyvavo šios komisijos pirmininko pavaduotoja, LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.

Nevyriausybinių organizacijų koalicijos posėdis

Birželio 7 d. nuotoliu vyko Nevyriausybinių organizacijų koalicijos posėdis, į kurio darbotvarkę buvo įtraukti šie klausimai: neperkančiosios/perkančiosios organizacijos (NPO/PO); prioritetiniai klausimai, komisijos/darbo grupės ir kt.; šveicarų finansinis mechanizmas. Dalyvavo LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.

Nevyriausybinių organizacijų tarybos posėdis

Birželio 10 d. Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijoje vyko Nevyriausybinių organizacijų (NVO) tarybos posėdis. Jame buvo svarstyta: Europos ekonominės erdvės ir Norvegijos finansinių mechanizmų naujasis periodas; Skėtinių nevyriausybinių organizacijų institucinio stiprinimo projektų finansavimo 2025–2026 metais konkursas; nevyriausybinių organizacijų neperkančiųjų/perkančiųjų organizacijų statuso situacijos ir taikymo praktikos. Posėdyje dalyvavo NVO tarybos nariai, tarp jų ir LPOAT pirmininkė V. Augustinienė, Finansų, Socialinės apsaugos ir darbo ministerijų bei Viešųjų pirkimų tarnybos atstovai.

Mokymai-seminaras Pasvalyje



Birželio 11 d. Pasvalyje, Kultūros centre vyko mokymai-seminaras „Gera cukrinio diabeto kontrolė – komplikacijų prevencija“. Projekto vykdytoja – Pasvalio rajono sergančiųjų cukriniu diabetu draugijos „Sveikata“ pirmininkė V. Vegienė. Dalyvavo 116 asmenų, tarp jų 54 asmenys su negalia, tarp kurių 2 vaikai. Pagrindinis rėmėjas – Asmenų su negalia teisių apsaugos agentūra prie Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos. Renginio partneriai – Lietuvos medicinos biblioteka, Panevėžio teritorinė ligonių kasa, Pasvalio kultūros centras, Pasvalio rajono laikraštis „Darbas“, UAB „Microlife“, „Novo Nordisk Pharma“, Valstybinė ligonių kasa.

Pristatyta 9-oji Sanglaudos politikos ataskaita

Birželio 13 d. Vilniuje, „Courtyard“ viešbutyje vyko 2021–2027 m. Europos Sąjungos fondų investicijų programos stebėsenos komiteto posėdis. Pristatyta 9-oji Sanglaudos politikos ataskaita. Sveikatos apsaugos ministerijos atstovė pristatė reikiamų sąlygų įgyvendinimą sveikatos apsaugos srityje. Centrinės projektų agentūros ir Finansų ministerijos atstovai pristatė įvykusius ir planuojamus komunikacijos renginius. Bendru sutarimu su tam tikra sąlyga pritarta 2021–2027 m. Europos Sąjungos fondų investicijų programos keitimui. Pateikti pasiūlymams dėl projektų atrankos kriterijų nustatymo pritarta bendru sutarimu. Dalyvavo komiteto narė, LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.

Mokymų stovykla Druskininkuose

Birželio 13–16 d. Druskininkuose, vietoje „Green Gile“ vyko LDA mokymų stovykla II tipo diabetu sergantiems žmonėms. Dalyvavo 18 asmenų, tarp jų 11 asmenų su negalia. Projekto vykdytoja – J. Šimonienė, Druskininkų miesto diabeto klubo „Atgaja“ vadovė. Medicinos vadovė – V. Kar-



bočienė, slaugytoja diabetologė (Šiauliai). Pagrindinis rėmėjas – Asmenų su negalia teisių apsaugos agentūra prie Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos. Renginio partneriai – Mažeikių rajono diabetikų klubas „Žemaičių spėka“, Šakių rajono cukraligės sergančiųjų klubas „Linelis“, UAB „Microlife“, „Novo Nordisk Pharma“, „Roche Lietuva“. Birželio 13 d. su stovyklos dalyviais susitiko LDA prezidentė V. Augustinienė.

Mokymai-seminaras Telšiuose

Birželio 18 d. Telšiuose, Žemaitijos verslo centre vyko mokymai-seminaras „Gera cukrinio diabeto kontrolė – komplikacijų prevencija“. Projekto vykdytoja – Telšių diabetikų bendrijos „Dia Telšiai“ pirmininkė V. Kaminskienė. Dalyvavo 106 asmenys, tarp jų 47 asmenys su negalia, tarp kurių 1 vaikas. Pagrindinis rėmėjas – Asmenų su negalia teisių apsaugos agentūra prie Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos. Renginio partneriai – AB „Žemaitijos pienas“, Lietuvos medicinos biblioteka, Šiaulių teritorinė ligonių kasa, Telšių krašto laikraštis „Telšių žinios“, Telšių neįgalųjų ir neįgalių pensininkų draugija, Telšių rajono savivaldybė, UAB „Microlife“, „Novo Nordisk Pharma“, Žemaitijos verslo centras, Valstybinė ligonių kasa.

Taikinimo komisijos posėdis

Birželio 20 d. nuotoliu vykusiame Vilniaus teritorinės ligonių kasos taikinimo komisijos posėdyje svarstytas Vilniaus teritorinės ligonių kasos taikinimo komisijai pateiktas UAB Skandinavijos klinikos skundas Nr. TD-2 „Dėl ekspertizės pažymoje priimtų sprendimų“. Posėdyje dalyvavo šios komisijos pirmininko pavaduotoja, LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.

Nukelta į 27 psl.

ŽINIOS IŠ KLUBŲ

Cukrinis diabetas: išmokti gyventi ir gydytis

Birželio 18-ąją Žemaitijos verslo centre vyko Lietuvos diabeto asociacijos ir Telšių diabetikų bendrijos „Dia Telšiai“ respublikinis seminaras-mokymai „Gera cukrinio diabeto kontrolė – komplikacijų prevencija“, kuriuose dalyvavo sergantieji diabetu – vieno kraujo broliai pagal ligos kodą – iš Marijampolės, Mažeikių, Radviliškio, Tauragės, Kelmės, Plungės ir Telšių.

Naudingi mokymai

Visus susirinkusiuosius pasveikino Telšių diabetikų bendrijos „Dia Telšiai“ pirmininkė Virgilija Kaminskienė. Anot jos, cukrinis diabetas yra nepagydoma liga, tačiau, tinkamai ją suprantant ir priimant, galima gyventi visavertį gyvenimą. Svarbu yra žinoti ne tik, kaip valdyti ligą, bet ir kaip sumažinti komplikacijų riziką. Pirmininkė akcentavo, kad gydymas turi būti individualus ir pritaikytas kiekvienam asmeniui atskirai. Ji ragino nepamiršti ir nuolat kartoti pagrindines tiesas apie diabetą, taip pat būti atviriems medicinos naujovėms ir pažangai, kad galėtume žengti pirmyn kartu su mokslu ir technologijomis. V. Kaminskienė skatino visus sergančiuosius diabetu nebijoti iššūkių, kurių atsiranda gyvenant su cukriniu diabetu, ir palaikyti vieniems kitus šioje kelionėje.

Renginio svečiai – Lietuvos diabeto asociacijos prezidentė Vida Augustinienė, Telšių rajono savivaldybės vice-merė Agnė Jakavičiūtė-Miliauskienė, Telšių savivaldybės administracijos Socialinės paramos ir rūpybos skyriaus vedėja Lendra Bukauskienė, Telšių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorius Aurelijus Laurinavičius, Žemaitijos verslo centro direktorė Reda Raginskienė ir kt.

Muzikos kūrinius dovanojo Telšių neįgaliųjų ir neįgalių pensininkų draugijos (pirmininkas – Martynas Poškevičius) kapela „Unoravi“ (vadovas – Irmantas Lukošius).

Netrukus visi buvo pakviesti pasiklausyti paskaitų, skirtų diabetu sergantiems žmonėms. Vertingų žinių suteikė endokrinologai, įvairių sveikatos priežiūros produktų firmų atstovai, taip pat kvalifikuota kineziterapeutė. Aptartos įvairios temos: cukrinio diabeto kontrolė, Tarptautinės diabeto federacijos aktualijos, mankštos nauda, privalomojo sveikatos draudimo garantijos, sveikatos priežiūros klausimai ir kt.

Bendrijos veikla

Telšių diabetikų bendrija „Dia Telšiai“ įsteigta 2001 m. sausio 19 d. Šiandien bendrijoje yra 55 nariai, o valdybą sudaro pirmininkas ir dar 6 asmenys. Bendrijos šūkis – „Prevencija yra geriau, nei gydymas“, o misija – burtis į bendruomenę, išmokti gyventi su savo liga ir gydytis.

Pasak bendrijos „Dia Telšiai“ pirmininkės V. Kaminskienės, jų veiklos tikslas – burti Telšių rajone gyvenančius cukriniu diabetu sergančius žmones, jų šeimos narius, medikus ir kitus asmenis į bendriją, kuri atstovautų jų interesams valstybės institucijose, visuomeninėse ir kitose organizacijose.

„Norime padėti sergantiesiems cukriniu diabetu išmokti gyventi ir gydytis, išvengti sunkių ligos komplikacijų, priimti savarankiškus sprendimus valdant ligą, siekti ilgalaikio sveikatos pagerėjimo, normalios gyvenimo kokybės ir trukmės. Skatinti visų sergančiųjų cukriniu diabetu – darbingų ir garbaus amžiaus žmonių – savarankiškumą, lygiavertiškumą, pasitikėjimą savo jėgomis ir kt.“, – pasakojo pirmininkė.

Pasak V. Kaminskienės, bendrija buvo parengusi keletą projektų. Nariai klausėsi gydytojų, įvairių lektorių paskaitų, sėmėsi žinių ir patirties, kaip valdyti cukrinį diabetą, vyko į respublikinius sergančiųjų diabetu mokymus Pakruojyje, dalyvavo respublikinėse sporto varžybose bei dviračių ir pėsčiųjų žygyje Rusnėje, plaukė baidarėmis Minijos upe ir kt. Taip pat vykdė akciją ir nemokamai Telšių rajono bendrijų bei organizacijų žmonėms atliko gliukozės kraujyje tyrimus. Ištyrė 326 asmenis, o bendrijos nariams buvo atliktas neurometrinis kojų tyrimas.

„Mūsų bendrijoje yra daug labai nuoširdžių ir aktyvių žmonių, todėl bendravimas – svarbiausias mums visiems dalykas. Nereikia užsidaryti savyje vienam namuose ir vien tik galvoti apie savo ligą“, – įsitikinusi pirmininkė.

Aurelija Servienė

Telšių apskrities laikraščio „Telšių žinios“ žurnalistė

Mosėdis – akmenų sostinė

Pagal Asmenų su negalia teisėms ir interesams atstovaujančios Lietuvos diabeto asociacijos 2024 m. veiklos rėmimo projektą 2024 m. liepos 19 d. organizuotas edukacinis kultūros renginys „Mosėdis – akmenų sostinė“. Projekto vykdytoja – Lietuvos diabeto asociacijos viceprezidentė, Plungės sergančiųjų diabetu klubo pirmininkė A. Danylienė pakvietė visų rajonų sergančiuosius diabetu registruotis į renginį.

Deja, atsiliepė tik Telšių diabetikų bendrija „Dia Telšiai“. Ir štai liepos 19 d. abiejų organizacijų nariai susitiko Mosėdyje prie Lietuvos kuršių istorijos muziejaus, kuris yra vienintelis toks Lietuvoje. Mus pasitiko šio muziejaus steigėjai Irma ir Benas Šimkai, pasipuošę kuršių kostiumais. Muziejuje yra keturi archeologiniai rekonstruoti kompleksai. Visi eksponatai išdėstyti į dvi erdves: vyrišką (ginkluotės dalis) ir moterišką (juostos, audinių audimas, moters įkapių rinkiniai). Muziejaus erdvė papuošta kuršių ornamentiką primenančiais raštais. Vienintelėje salėje, skambant senovinei autentiškai muzikai, Benas pasakojo apie protėvių kultūrą, apie mūsų žemaičių pirmuosius kuršius, kurie suformavo „douninkų“ etnosą. Juk kuršiai buvo baltų gentis, kalbėjusi kuršių kalba. Gyveno rytinėje Baltijos jūros pakrantėje, dabartinės Latvijos vakaruose (Kurše) ir Lietuvos šiaurės vakaruose, vertėsi žemdirbyste, gyvulininkyste, žvejyba, o nuo VI amžiaus – ir amatais, prekiaavo su Baltijos baseino, Padniestrės ir Pavolgio kraštais. Gidas didžiausią dėmesį skyrė vyriškų kapų radiniams. Žiūrėdami į brangius ginklus, prabangius vyrų papuošalus, buities ir darbo įrankius, aprangą ir girdėdami pasakojimus apie juos, supratome, kokia anuomet buvo išvystyta materialinė kultūra, koks buvo aukštas ginklakalystės ir juvelyrikos lygis. Visai kitomis spalvomis pamatėme mūsų istoriją, kuršių vystymosi „niuansus“. Savo rankose palaikėme ir kalavijus, ir ietis. Kazys Š. net pabandė, prisidengęs mediniu skydu, apsiginti nuo kuršių kario kalavijo kirčių. O gidė Irma mums kepė senovines kuršiškas rugines bandeles, kurių skanavome ir su medumi, ir su griekiais bei kanapėmis skanintu sviestu.

Toliau ekskursiją tęsėme Vaclovo Intos akmenų muziejuje. Gidė Laura mums papasakojo, kad Mosėdis ir akmuo tapo neatskiriami tik gydytojo V. Intos dėka. O kiek yra istorijų, kaip tie visi rieduliai, augalai buvo gabenami į Mosėdį. Kartais keliasdešimt tonų sveriančių akmenų kelionė iš melioruojamo lauko į vietą užtrukdavo beveik savaitę arba pats gydytojas susiveždavo vežimu, traukiamu ligoninės arklio. Pirmąjį, sveriantį apie 50 kg, jis parsigabeno dvira-



Labai miela ant akmens prisėsti...

čiu. Kai akmenys jau nebetilpo ligoninės kieme, V. Inta juos ėmė statyti gatvės pakraščiuose. Vėliau ir mosėdiškiai jais pradėjo puošti savo kiemus. Dabar prie vandens malūno ant Bartuvos upės kranto įrengtas didelis parkas su daugiau kaip 150 tūkstančių akmenų ir 1000 rūšių bei formų augalų. Restauruotame malūne eksponuojami geologiniai žemėlapiai, uolienų nuotrupos, suakmenėję gyvūnai ir augalai, iš viso pasaulio atvežti ar padovanoti akmenys. Taip pat yra ir kolekcija akmenų, išoperuotų iš žmogaus organizmo. Gidė paaikškino, kaip galima, naudojant mažą buitinių lazeriuką, atskirti brangakmenį nuo paprasto akmens. Pasirodo, brangakmenis praleidžia šviesos spindulį pro save, o akmuo – ne.

Po sočių pietų, kuriuos valgėme Mosėdžio kavinėje-bare, atsisveikinę su draugais iš Plungės, išvykome namo.

Ekskursijos tikslas buvo pasiektas: Mosėdyje pajutome protėvių dvasią, paprasto akmens ir augalų harmoniją, pasisėmėme žmogiškos stiprybės ir kantrybės. Mes juk ir norėjome nepakartojamais įspūdžiais pagerinti savo emocinę ir psichologinę savijautą, sveikatą.

Virgilija Kaminskienė

Telšių diabetikų bendrijos „Dia Telšiai“ pirmininkė

Pažinti ligą – reiškia valdyti ją

Pakruojo rajono diabeto klubas „Vita“ prisijungė prie Lietuvos diabeto asociacijos veiklos rėmimo projekto ir gegužės 23 d. 10 val. sinagogoje organizavo švietėjišką seminarą „Gyvenimas su cukriniu diabetu“, kuriame apžvelgė diabeto profilaktiką, rizikos faktorius, galimybę išvengti ligos komplikacijų, neįgaliųjų teisės į valstybės kompensuojamo gydymo prieinamumą. Tradiciškai pakviesti ir lektoriai, kurie jau ne vienerius metus bendradarbiauja su diabeto klubu.

Pirmasis apie kraujotaką, kraujo apytakos sutrikimus dėl aterosklerotinių pakitimų, kas lemia II tipo cukrinio diabeto atsiradimą, kalbėjo natūralios medicinos centro „Vilcacora“ direktorius gydytojas Tomas Vilūnas. Pasak jo, sveikos kraujagyslės, sveika kraujo apytaka ir sveikas kraujo srautas turi labai daug įtakos žmogaus endokrininei kasai. II tipo cukrinis diabetas – tai netinkamos gyvensenos būdo (kai per dažnai ir daug vartojama saldumynų ar krakmolingų produktų) padarinys. Mityba taip pat yra netinkama, kai žmogus suvartoja didelį kiekį transriebalų (tai hidrinti, iš dalies hidrinti palmių aliejai, margarinas, rafinuoti, dezodoruoti produktai), kurie sutirština kraują. Beje, jie kaip šiukšlės išlieka kraujyje, o pašalinti galima tik duodant kraujo. Daugiausia transriebalų gaunama iš konditerijos gaminių (pyragaičių, tortų, sausainių ir kt.), II rūšies kulinarijos gaminių. Pasak T. Vilūno, gyvuliniai riebalai yra organizmui naudingi, nes virsta maistine medžiaga žmogaus organizmo ląstelėms. Gydytojas paaiškino, kas yra trigliceridai.



Kiekvieno švietėjiško renginio metu Angelina Elskienė, Zina Juodviršienė ir Snieguolė Masilionienė (iš dešinės) pasiruošusios padėti išsiaiškinti, koks atėjusio cukraus kiekis kraujyje. Autorės nuotr.

Dėl jų kraujas tampa riebus, tirštas ir klampus. Todėl kenčia smulkiosios kraujagyslės ir po truputį vystosi II tipo cukrinis diabetas. Pakeitęs mitybą ir gyvensenos būdą, žmogus gali sau padėti. 95 proc. lėtinių ligų atsiranda dėl nepakankamų kraujo srautų, kraujagyslių spindžio ir kraujotakos.

Kaip keisti gyvensenos būdą? Rekomenduojama konditerijos gaminius kepti patiems, aišku, mažinti jų vartojimą. Tas pats ir su mėsos gaminiais – juos pirkti tik aukščiausios rūšies.

T. Vilūnas apibūdino dar ne vieną kraujotakos sukeltą negalavimą ir kvietė rinktis kraujagyslių valymą, t. y. vartoti fermentą natokinazę.

Medicinos atstovė Sandra Dubinaitė-Žainienė priminė, kaip prižiūrėti pėdas, sergant diabetu.

Apie gyvenimą, susirgus cukriniu diabetu, kalbėjo Sveikatos biuro specialistės Dangutė Mockūnienė ir Ingrida Petrauskaitė. Pasak jų, liga tampa gyvenimo būdu. Specialistės pasakojo apie ligos gydymą ir prevenciją. Sėkmingam cukrinio diabeto gydymui reikalinga: planuoti mitybą, būti fiziškai aktyviam, vartoti vaistus, kontroliuoti save ir mokytis valdyti diabetą.

Farmacijos kompanijos „Biofarmacija“ atstovė Eglė Rimaitienė jau nebe pirmus metus į Pakruojį atveža naujausią informaciją apie jos atstovaujamos įmonės gaminamus vitaminus ir papildus, kurie ypač reikalingi sergantiems diabetu.

Renginio metu ne vienas į sinagogą atėjęs žmogus pasitikrino cukraus kiekį kraujyje. Beje, tai padaryti galima kiekvieną antradienį ir ketvirtadienį klubo būstinėje nuo 9 iki 12 val. Čia taip pat galima rasti reikalingos informacijos apie ligos valdymą, pabendrauti ir gauti atsakymus į įvairius klausimus apie cukrinio diabeto gydymą ir valdymą. Yra ir limfodrenažinio masažo aparatas kojoms. Diabeto klubo „Vita“ pirmininkė A. Dobilienė kvietė ateiti naujus narius, o seniesiems priminė sumokėti nario mokesť.

Alma Bajalienė

Net ir ligos netrukdo būti aktyviam

Danutė Papievienė yra ištis ypatinga moteris, apie kurią norisi papasakoti visiems. Jai jau 81-eri metai. Diabetu serga 24 metus ir nuo pat ligos pradžios yra Plungės sergančiųjų cukriniu diabetu klubo narė. Jos brolis taip pat sirgo diabetu. Deja, jam diabetas nustatytas pavėluotai, todėl mirė būdamas vos 47 metų.

Nors Danutė turi nemažą diabeto ligos valdymo stažą, ji net ir šiandien gerai pamena dieną, kada sužinojo šią diagnozę. Buvo karšta vasara, tad troškulys nestebino. Visgi jautė, kad kažkas yra ne taip. Apsilankius poliklinikoje ir seselei patikrinus kraują, gliukozės kiekis buvo 15 mmol/l. Nepatikėjusi, kad yra taip blogai, dar padirbėjo iki nakties, nepaklausė seselės ir neskubėjo į ligoninę, kadangi buvo labai pareiginga darbuotoja. Deja, vidurnaktį sukniubus, teko vykti į ligoninę, kur jau oficialiai buvo nustatytas II tipo cukrinis diabetas. Metus vartojo tabletes. Vėliau, maždaug po metų, nuvykus į Klaipėdą, endokrinologas moteriai paskyrė vartoti insuliną. Vėliau atlikti tyrimai patvirtino, kad Danutė serga I tipo cukriniu diabetu, jos kasa visai negamina insulino.

Nors visą gyvenimą Danutė labai rūpinosi savo sveikata, šiuo metu jai jau sunku valdyti diabetą. Pastaruoju metu ir jėgos apleidžia, ir jaučiasi prasčiau. Yra susidarę gumbai insulino leidimo vietose, insulinas neišsisklaido ir taip gerai, kaip anksčiau nepasisavina. Laikosi aukštas gliukozės kiekis. Jutiklis, kurį naudoja jau pusę metų, labai padeda geriau kontroliuoti diabetą, visgi jėgų pritrūksta.

Danutė, be diabeto, turi dar ir visą puokštę kitų ligų: negalumą dėl akių, pakeisti lęšiukai, abiejose akyse nusta-



tyta geltonosios dėmės liga, ima matytis voratinkliai. Taip pat sveikata silpnesnė dėl artrozės, nustatytas kaulų retėjimas, širdies ritmo problemos, reikalinga diabetinės pėdos priežiūra. Ją reguliariai lanko socialinė darbuotoja. Visgi Danutė pajuokauja, kad turi 100 ligų, bet su jomis tvarkosi pati.

Danutė yra ištis maloni pašnekovė, nepaisant gausybės ligų, ji nedejuoja, iš jos sklinda vidinis optimizmas. 45 metus dirbo mėgstamą darbą – ir vyr. buhalterė, ir ekonomiste. Dabar taip pat nesėdi vietoje: plaukioja baseine, lanko floristikos užsiėmimus, mėgsta su draugėmis pasėdėti prie kavos puodelio, pasimėgauti ledais. Jaučia atsipalaidavimą darbuodamasi sodelyje, kur augina gėles, taip pat su drauge sau užsiaugina ir šiek tiek daržovių. Didžiulis gyvenimo džiaugsmas yra du Danutės vaikai, kurie padovanojo tris anūkus, jau turi ir tris proanūkius. Šie gyvena netoliese.

Norėtusi padėkoti Danutei už ištis nuoširdų ir šiltą pokalbį, palinkėti didžiulės sveikatos, kad pavyktų įveikti visus gyvenimo iššūkius, niekada nepritrūkti jėgų savo pomėgiams ir ilgų gyvenimo metų!

Jurgita Neverdauskaitė-Perez
Plungės diabeto klubo narė

Sporto olimpiada Vilkaviškyje

Liepos 23 d. vyko Vilkaviškio rajono neįgaliųjų sporto olimpiada „Pasiiek daugiau“, kurioje dalyvavo Vilkaviškio rajono diabetikų bendrijos „Insula“ nariai.

Tarp sporto rungčių visi dalyviai buvo maitinami. Olimpiadoje vyko šios rungtys: smiginis, baudų metimas,

žiedų metimas, komandinė estafetė, bato metimas, šaškių žaidimas.

K. Kukis
Vilkaviškio rajono diabetikų bendrijos „Insula“ pirmininkas

Renginiai Tauragėje

Cukrinis diabetas – visame pasaulyje sparčiai plintanti liga. Tarptautinės diabeto federacijos duomenimis, 1 iš 10 suaugusių žmonių pasaulyje serga cukriniu diabetu ir šis skaičius kasmet auga. Todėl labai svarbu skirti ypatingą dėmesį cukrinio diabeto prevencijai, cukraus kiekio kraujyje kontrolei. Taip pat didelis dėmesys turi būti skiriamas mitybai.

Lietuvos diabeto asociacija (LDA), kuri yra Tarptautinės diabeto federacijos narė, atstovaudama asmenų su negalia teisėms ir interesams, 2024 m. didžiąją dėmesį skiria savarankiško gyvenimo ugdymui mokymuose, seminaruose, stovyklose. Visoje Lietuvoje vyksta mokymai „Gera cukrinio diabeto kontrolė – komplikacijų prevencija“. O šių metų gegužės 24 d. tokie diabeto prevencijai skirti mokymai, kuriuos organizavo LDA ir Tauragės diabeto bendrija „Insula“, vyko Tauragėje. Visą dieną trukusiuose mokymuose pranešimus naudingomis sergantiesiems cukriniu diabetu temomis skaitė kvietiniai svečiai.

Su cukrinio diabeto aktualijomis Tauragės rajone ir diabeto bendrijos „Insula“ veikla supažindino LDA tarybos narys Tauragės diabeto bendrijos „Insula“ pirmininkas Antanas Arcišauskas. Jis pažymėjo, kad Tauragės diabeto bendrija jungia 37 narius, ir pasidžiaugė, kad šalies klubų atstovai atsiliepė ir sutiko dalyvauti mokymuose. Visų bendrijų tikslas – burti sergančiuosius cukriniu diabetu, mokyti susigyventi su šia klastinga liga, išvengti sunkių komplikacijų ir žinoti, kaip gauti visokeriopą pagalbą.

LDA prezidentė Vida Augustinienė atkreipė dėmesį, kad, sergant cukriniu diabetu, pirmiausia būtina išmokyti valdyti ligą. Svarbiausios yra 5 ligos valdymo priemonės: žinios, tinkama mityba, fizinis aktyvumas, savikontrolė ir vaistai. Šiuo metu Lietuvoje yra prieinama viskas, ko reikia diabeto priežiūrai: naujausi vaistai, insulino pompos, nepertraukiamo gliukozės matavimo sistemos. Svarbiausia, kad žmonės patys stengtųsi save prižiūrėti, lankytųsi diabeto mokymo kabinetuose.

Apie tai, kaip turi būti vykdoma diabeto kontrolė, pasakojo LDA viceprezidentė gydytoja endokrinologė Ona Jurkauskienė. Tai – sveikatos raštingumo gebėjimų ugdymas, informacijos, žinių atnaujinimas. Pasak Lietuvos medicinos bibliotekos skyriaus vedėjos Jūratės Stukienės, teisingus sprendimus dėl sveikatos lemia informacija iš mokslų pagrįstų šaltinių. Praktiniais patarimais apie cukrinį diabetą ir širdies ligų sąsajas kalbėjo Lina Songailė. Ji pamokė matuoti kraujo spaudimą ir kūno temperatūrą namuose. Apie tai, kokią didelį dėmesį, sergant cukriniu diabetu, reikia skirti mitybai, pasakojo LDA slaugytoja diabetologė Juzefa Uleckienė. Tauragės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Karolina Preikšaitienė susirinkusiems svečiams vedė mankštą.

Visiems papietavus, apie privalomojo sveikatos draudimo garantijas sergantiesiems cukriniu diabetu pasakojo Valskybinės ligonių kasos atstovas. Tauragės pirminės sveikatos priežiūros centro endokrinologė Laneda Ribikauskienė kalbėjo apie cukrinio diabeto ir širdies ligų sąsajas bei kompleksinio gydymo svarbą.

Susitikimo pabaigoje mokymų dalyvius dainomis pasveikino atlikėjos Martyna ir Kamilė.

Aptarinėdami pasibaigusius mokymus, visi dalyviai akcentavo, kad būtina įgyti kuo daugiau žinių ir įgūdžių, burtis drauge ir dalintis informacija, nes sergančiųjų cukriniu diabetu daugėja, o jų amžius vis jaunėja. Todėl svarbu skleisti žinias apie prevencijos priemones ir padėti tiems, kurie serga. Jie gali išmokyti gyventi visavertį gyvenimą.

Šių metų birželio 14 d. Tauragės rajono Pagramančio miestelyje vyko švietėjiška veikla – diabeto prevencija, skirta miestelio gyventojams. Su gyventojais kalbėta apie cukrinį diabetą, gyvenimą su šia liga. Tauragės diabeto draugijos „Insula“ pirmininkas Antanas Arcišauskas supažindino su bendrijos veikla. O Tauragės visuomenės sveikatos biuro specialistė Ieva Drochnerytė atkreipė dėmesį į sveiką maitinimąsi ir sveikos gyvensenos būdą, fizinį aktyvumą, skaidrę demonstravo maisto produktų vadinamąjį šviesoforą. Neabejingiems savo sveikatai pagramantiškiams buvo matuojamas cukraus kiekis kraujyje. Atvykę dalyviai buvo vaišinami vieno kąsnio užkandžiais, kava ir arbata.



Seminaro pabaigoje skambėjo muzikinis sveikinimas

Antanas Arcišauskas

Tauragės diabeto bendrijos „Insula“ pirmininkas

Cukrinis diabetas ir cukrus – draugai ar priešai?

Anykščių rajono diabetikų klubas „Ateitis“, bendradarbiaudamas su Lietuvos diabeto asociacija, įgyvendino tris švietėjiškus renginius tema „Cukrinis diabetas ir cukrus – draugai ar priešai?“, kuriuos finansavo Asmens su negalia teisių apsaugos agentūra.



Gintarė Siniakovienė

Klubo „Ateitis“ pirmininkė Gintarė Siniakovienė kartu su Anykščių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistėmis Virginija Kazliene ir Aurelija Rameikienė bei bistro „Pirmas daigas“ savininke Gabriele Griausdaitė-Patumsiene aplankė Anykščių lopšelio-darželio „Žilvitis“ priešmokyklinės grupės vaikus, Anykščių Antano Vienuolio progimnazijos pirmokus ir Anykščių rajono Troškūnų Kazio Inčiūros gimnazijos trečiokus bei ketvirtokus, kuriems vedė praktinius-teorinius užsiėmimus apie cukrinį diabetą ir sveiką mitybą.

Susitikimų metu vaikai, klausydamiesi pasakos apie cukriniu diabetu sergantį drambliuką Lorį ir jo draugę pelytę Vancypę, aiškinosi, kada „cukrinukai“ gali, o kada negali vartoti pridėtinį cukrų. Ragaudami šviežių vaisių ir daržovių kokteilis, vaikai sužinojo, kad juose yra daug natūralaus

cukraus, kurį taip pat reikia vartoti saikingai. Kalbėjomės, kaip reikia tinkamai derinti maisto produktus, kad būtume sveiki ir energingi.

Vaikai buvo atsinešę savo mėgstamų skanėstų pakuočių, todėl, kai atidžiai tyrinėjome, kiek pakuotėje yra pridėtinio cukraus, kurį suvalgome vienu metu, tai jiems sukėlė daug emocijų. Jie nustebę svėrė tą cukrų, o kai kurie net negalėjo patikėti, kad smaližiaudami jo tiek daug suvartoja.

Susitikimų pabaigoje vaikai minė mįsles apie vaisius ir daržoves. Išsiskirdami sutarėme, kad jie dažniau valgys vaisių ir daržovių, nei rinksis skanumynus su pridėtinio cukrumi. Organizatoriai viliasi, kad taip ir bus.

Gintarė Siniakovienė

Anykščių rajono diabetikų klubo „Ateitis“ pirmininkė

Stovykla bendrijos nariams

Džiugi buvo trijų dienų išvyka su nakvyne ir maitinimu, skirta Vilkaviškio rajono diabetikų bendrijos „Insula“ nariams, į Gražiškiuose esantį „Karaliaus krėslių“. Visi smagiai praleido laiką, sportavo, žaidė žaidimus gamtos ap-



Vilkaviškiečiai sportuoja

suptyje. Vyko mankštos, pritaikytos prie dalyvių amžiaus ir galimybių. Buvo skaitomos paskaitos apie sveiką gyvenseną, mitybą, fizinio aktyvumo naudą. Dalyviai turėjo laiko ir pailsėti, ir pabendrauti tarpusavyje.

Stovyklai vadovavo Vilkaviškio rajono neįgaliųjų sporto klubo prezidentas Tomas Kairys.

Šios išvykos rėmėjas – Vilkaviškio rajono tarybos narys Žilvinas Gelgota.

Dar norėtume tarti keletą žodžių apie mūsų diabetikų bendrijos „Insula“ narį Gražvydą Gavėną, kadangi laikraštyje „Diabetas“ buvo išspausdinti jo eilėraščiai. G. Gavėnas yra išleidęs penkis eilėraščių knygas. Paskutinės – penktos – knygos pristatymas vyko Centrinėje bibliotekoje, dalyvaujant būriui svečių.

Vilkaviškio rajono diabetikų bendrija „Insula“

Klubo nariams pristatyta metinė ataskaita

Kasmet Radviliškio diabeto klubo „Likimas“ nariams pristatomos pirmininkės, finansininkės bei revizijos komisijos ataskaitos. Klubo pirmininkė Aldona Januševičienė išsamiai pristatė 2023 metais nuveiktus darbus.



Nuo 2023 m. sausio 2 d. Socialinės rehabilitacijos neįgaliesiems bendruomenėje buvo teikiamos akreditavimo paslaugos. Šias paslaugas gavo 25 neįgalumą turintys nariai. Per metus jie apsilankė 1494 kartus, vidutiniškai po 60 kartų.

Per metus surengta 22 įvairios tematikos užsiėmimai, susitikimai su specialistais, valandėlės bei 9 mokymai. Surengtos akcijos „Pasimatuok gliukozės kiekį kraujyje ir kraujo spaudimą“ Radviliškio technologijų ir verslo mokyklos centre, Radviliškio miesto seniūnijoje, Sporto šventėje „Arenoje“ ir Kultūros centre.

Radviliškio diabeto klubo „Likimas“ moterų ansamblis „Romantika“ svečiavosi Aukštelkų savarankiško gyvenimo namų padalinyje, Beinoravoje, Romansinių dainų popietėje „Pavasarij atgyja jausmai“, Viešojoje bibliotekoje ir Baisogalos ligoninės Slaugos skyriuje su programa bei dovanomis. Skyriui padovanojome darbščiųjų rankų būrelio pasiūtas pagalvėles. Įsitraukėme į Tyrulių bibliotekos ir bendruomenės akciją „Megztime kojines ukrainiečiams“.

2023 metais parengtas NVO projektas „Padėkime vieni kitiems būti sveikesniems“, kuriam gavome finansavimą. Projekto dėka turėjome edukacinius užsiėmimus Šaukoto seniūnijoje Bičių terapijos centre, susitikome su Telšių diabeto klubo kolegomis, pasidalinome darbo patirtimi, susipažinome su nuostabiu Telšių miestu. Išklausėme įdomių paskaitų, susitikome su specialistais bei mokėmės suteikti

pirmąją pagalbą nelaimės atveju. Lektorė – Radviliškio visuomenės sveikatos biuro sveikatos stiprinimo specialistė Dovilė Eičnienė.

Dalyvavome respublikinėse sporto varžybose sergantiesiems cukriniu diabetu „Cukrinis diabetas – ne kliūtis sportuoti“ Kelmėje. Tai pati sėkmingiausia diena klubo istorijoje. Iškovoti medaliai visose rungtyse ir svarbiausia – laimėjome pirmąją vietą ir taurę bočios rungtyje. Iškovota taurė – tai įpareigojimas 2024 metais sporto šventę organizuoti Radviliškyje. Vėliau vykome į Eibariškių parką. Nuo bokšto pasigrožėjome kraštovaizdžiu, pasivaikščiojome takeliais, pasimankštinome ant treniruoklių. Nė vienas nesiskundė sveikata. Gerą nuotaiką lydėjo mankšta, rateliai ir daina. Įsimintina išvyka į Vilnių, Seimo rūmus, Trakus. Mažajame teatre pažiūrėjome spektaklį „Dėdės ir dėdienės“ ir t. t.

Užsiėmimuose, susitikimuose visose veiklose nuo 2023 m. sausio iki gruodžio sulaukėme 3044 lankytojų.

Finansininkė Vitalija Šedienė pateikė klubo finansinę ataskaitą, o revizijos komisijos pirmininkė Ksavera Litvinienė – ataskaitą apie kasos dokumentų tvarkymą bei lėšų panaudojimą.

Nuotaiką pakėlė Šeduvos neįgalųjų draugijos ansamblio „Verdenė“ ir diabeto klubo „Likimas“ ansamblių pasirodymai.

***Radviliškio diabeto klubo
„Likimas“ informacija***

Respublikinis renginys „Pabūkime kartu“

Respublikinė sueiga „Pabūkime kartu“ pasibaigė, palikdama gerą nuotaiką, prisiminimus ir užfiksuotas nuostabias akimirkas. Sueigoje dalyvavo klubų nariai iš 10 rajonų: Panevėžio, Jonavos, Pasvalio, Pakruojo, Telšių, Tauragės, Plungės, Kelmės, Šakių ir Radviliškio – virš 150 dalyvių.

Džiugu, kad į šventę atvyko pirmoji Radviliškio diabeto klubo „Likimas“ pirmininkė Germina Margaitienė. Gerą orą mums padovanojo, o nuotaiką susikūrėme patys. Dėkoju visiems kolektyvams, kurie jau atvyko su gera nuotaika ir ją perdavė visiems susirinkusiesiems.

Mes, organizatoriai, įsitikinę, kad šventė pavyko, ir norime padėkoti visiems, kurie padėjo ir prisidėjo prie šventės. Pirmiausia tariu nuoširdų ačiū Radviliškio rajono savivaldybės merui Kazimierui Račkauskui, administracijos direktorei Eglei Ivanauskytei, Burbiškių dvaro direktorei Laurai Prascevičiūtei ir kolektyvui. Taip pat dėkoju Lietuvos diabeto asociacijos (LDA) prezidentei, kuri buvo išvykusi ir negalėjo dalyvauti sueigoje. Jos sveikinimo žodžius perdavė LDA viceprezidentė, Plungės diabeto klubo pirmininkė Aldona Danylienė.

Dėkoju rėmėjams, kurių dėka svečiai buvo pavaišinti vasaros gėrybėmis, ir ne tik. Tariu ačiū ir Žydrūnui Japertui, Ritai Miškūnienei, Aurimui Gaidžiūnui, Jonui Povilaičiui, UAB „Fasma“, Elžbietai Karaliutei, Jolantai Margaitienei, Rimanui Narbučiui, Jonui Praviloniui, Germinai Margaitienei, Jokūbui Karsten bei Ksaverai Litvinienei. Ypatingą ačiū tariu Alfredui Juozapaičiui. Nuoširdžiai dėkoju Antanui, Jūratei, Vidai, Violetai, Edmundui Verpetinskui ir Egidijui Lubickui, jo muzikos grupei „Gomerta“.

Dėkoju mūsų klubo pagalbininkėms Vitai Vaicekauskai, Irenai Gvazdauskienei ir Laurai Rusteikienei – komandai, padėjusiai profesionaliai ir kūrybingai įprasminti šventę. Taip pat nuoširdžiai dirbusioms virtuvės darbus ir aptarnavusioms svečius: Sigutei Mičiulienei, Audronei Beresnevičienei, Vidai Stukonienei bei Danai Petrėtienei. Ačiū Reginai Jukbaitienei, Edvardui Mičiuliui, Olegui Aleinikovui, Marytei Bernotienei, Vilmai Chatelovičienei ir visiems, kurie prisidėjo prie šventės organizavimo, bei Janinai Šidagienei, Vitai Vaicekauskaitei, Laurai Rusteikienei ir Irenai Gvazdauskienei už savo firminių patiekalų pristatymą, klubo ansamblio „Romantika“ dainininkėms ir visiems klubo „Likimas“ nariams.



10 rajonų diabeto organizacijų vadovai

Šventėje netrūko geros nuotaikos, šokių, ratelių ir dainų. Vedėjas Edmundas Verpetinskas neleido niekam atsipalaiduoti. Šventės metu buvo išrinkti patys aktyviausi, sugebėję savo aktyvumu pakelti nuotaiką nominantai. Sueigos „Elegancijos“ prizas atiteko Plungės diabeto klubo pirmininkei Aldonai Danylienei, Šakių komanda išrinkta linksmiausia, „Pagramančio šnekučio“ prizas atiteko Tauragės diabeto bendrijos „Insula“ pirmininkui Antanui Arcišauskui, o „Pasakorės“ nominacija – Telšių diabetikų bendrijos „Dia Telšiai“ pirmininkei Virgilijai Kaminskienei. Žiūrovų nuomone, išrinktos smagiausios šokėjos. Jomis tapo atstovės iš Jonavos. Metų pasiaukojimo prizas įteiktas radviliškietei Vitai Vaicekauskaitei, „Klubų virtuvės šefas“ – Stasiui Stukoniui, o „Sueigos atradimas“ – Irenai Gvazdauskienei ir t. t.

Šventė „Pabūkime kartu“ savo kelią pradėjo 2003 metais Tauragėje. 2024 metais stabtelėjo Radviliškio žemėje, o toliau estafetė perduota kaimynams – Panevėžio diabeto draugijai „Viltis“.

Tariu nuoširdų ačiū, kad buvome kartu. Kiekvienas susibūrimas ar šventė įkvepia tolesnei veiklai. Linkiu geros vasaros ir sveikatos vasaros malonumams atlaikyti.

Aldona Januševičienė

Radviliškio diabeto klubo „Likimas“ pirmininkė

Jaunųjų diabeto lyderių stovykla Serbijoje

Šiais metais Lietuvos diabeto asociacija man pasiūlė dalyvauti Tarptautinės diabeto federacijos organizuojamoje jaunųjų diabeto lyderių stovykloje, kuri vyko Serbijoje, UB miestelyje. Tai buvo proga, kuriai negalėjau pasakyti ne.

Atykus į renginio vietą, buvo kiek nedrąsu susipažinti su dalyviais ir mentorais, nes viskas buvo nauja ir nepažįstama. Tikriausiai visos tos baimės gyvena tik pasąmonėje, kol nepradedi bendrauti su žmonėmis, kupinai šypsenų, rūpesčio ir smalsumo sužinoti, kaipgi viskas sukasi aplink diabetą skirtingose šalyse.

Pirmą dieną susipažinome su Serbijos asociacijos prezidentu, Serbijos sveikatos ministru ir vyriausiuoju Serbijos endokrinologu, kurie mus šiltai pasveikino. Kitomis dienomis dalyvavome mokymuose, kaip tvarkytis su nuovargiu nuo diabeto, kaip būti psichologiškai pasiruošusiam bet kokiam iššūkiui ar nesklandumui, kylančiam gyvenant su diabetu. Dalinomės savo patirtimis, džiaugsmiais ir nerimu, kurie kartais aplanko visus sergančius diabetu. Kartu sportavome ir stengėmės išvengti vadinamojo žemojo cukraus. Taip pat nesnaudėme ir pasiskirstė į grupes. Mūsų projektui skyrė temą, kaip išlaikyti jaunimo tarpusavio ryšį per ilgą laiką. Nulijus minčių audrai, padarėme išvadą, kad daugeliui kartais trūksta anoniminio ryšio su bendraminčiais. Todėl nusprendėme gaminti sergančiųjų diabetu kortelių rinkinį, kuris atsakytų į jautresius ir kasdienius klausimus, galinčius kilti sergančiajam diabetu ar jo šeimos nariams. Labai džiaugiuosi, kad šis projektas sulaukė didelio dėmesio ir finansavimo, kuris, tikėkimės, išvys dienos šviesą jau iki kitų metų pavasario.

Ši jaunųjų diabeto lyderių stovykla buvo nuostabi galimybė susipažinti su sergančiaisiais diabetu kitose Europos šalyse ir leido suprasti, kad mes esame viena didelė šeima, nekreipiant dėmesio į kalbos barjerus ar cukraus skaičius aparatuje. Už tai esu be galo dėkingas Vidai Augustinienei ir Lietuvos diabeto asociacijai, kurios suteikė man galimybę dalyvauti šioje stovykloje, taip pat už labai didelį norą toliau stengtis dėl mūsų visų, už daugybę naujų patarimų, kaip palengvinti mūsų kasdienybę bei priežiūrą savimi.

Simas Tolkovas
Marijampolės klubo
„Diabetikas ABC“ narys



Simas Tolkovas stovykloje Serbijoje (antras iš dešinės)



TDF Europos regiono jaunieji diabeto lyderiai 2024 m. Serbijoje

Tai mums svarbu

Atkelta iš 17 psl.

Aktyvaus piliečių tinklo seminaras



Birželio 25–26 d. Briuselyje (Belgija) Aktyvus piliečių tinklas (*Active Cizenship Network*) organizavo seminarą „*Active citizens in Europe advocate for (adult) vaccination*“. Šis mokymų renginys subūrė 12 Europos šalių pilietinių ir pacientų asociacijų atstovus, kad aptartų pagrindines imunizacijos temas. LPOAT atstovavo pirmininkė V. Augustinienė. Prof. Stefano Vella, Romos Katalikų universiteto pasaulinės sveikatos profesorius, kalbėjo apie imunizacijos svarbą pasaulio sveikatai. Siddhartha Sankar Datta, Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) Europos regioninio biuro patarėja, kalbėjo skiepais išvengiamų ligų ir imunizacijos klausimais, aptarė skiepavimo politiką Europos regione. Siff Maaloe Nielsen, PSO Europos regioninio biuro skiepais išvengiamų ligų ir imunizacijos techninis pareigūnas, aptarė elgsenos įžvalgų naudojimą, siekiant padidinti vakcinų įsisavinimą. Taip pat buvo surengta B dalis – Komunikacijos ir propagavimo minčių šturmas, kuriame visi kartu kūrė politinį pranešimą apie pilietines rekomendacijas dėl skiepavimo politikos Europos Sąjungoje. Be to, kartu su „Stripe Health“ komanda buvo dirbama prie Europos Sąjungos kampanijos „Vaccin Action 2024“ socialinės žiniasklaidos. Visus renginio pristatymus galima rasti <https://www.activecitizenship.net/>. Kitas renginys vyks Briuselyje 2024 m. spalio 14–15 d.

Respublikinis renginys „Pabūkime kartu“

Birželio 27 d. Radviliškio diabeto klubas „Likimas“ (vadovė – A. Januševičienė) organizavo respublikinį renginį „Pabūkime kartu“. Sueigoje dalyvavo daugiau nei 150 klubų narių net iš 10 rajonų: Panevėžio, Jonavos, Pasvalio, Pakruojo, Telšių, Tauragės, Plungės, Kelmės, Šakių ir Radviliškio. Šventėje netrūko geros nuotaikos, šokių, ratelių ir dainų. Šventę daly-

viai susikūrė patys. Estafetė kitų metų renginiui organizuoti perduota kaimynams – Panevėžio diabeto draugijai „Viltis“.

Nuomonė dėl kompensuojamųjų vaistų kainyno

Liepos 1 d. LNK televizijos žurnalistai klausė V. Augustinienės nuomonės dėl įsigaliojusio naujojo kompensuojamųjų vaistų kainyno. „Kasmet kompensuojamiesiems vaistams skiriama daugiau Privalomojo sveikatos draudimo fondo lėšų, bet daugėja ir sergančių žmonių. Be to, įtraukiama ir naujų inovatyvių vaistų. Tačiau dėl lėšų stokos per mažai ir per lėtai įtraukiami naujausi vaistai. Taikant naują kompensuojamųjų vaistų atrankos mechanizmą, yra nustatomos maksimalios pacientų priemokos ir referuojama į mažiausias vaistų kainas Europos Sąjungoje. Šiuo metu maksimali paciento mokama priemoka negali viršyti 25 proc. vaisto bazinės kainos ir būti didesnė kaip 5,87 euro. Nors valdininkai džiaugiasi, kad vaistų kainodaros pakeitimai padėjo labai sumažinti pacientų išlaidas vaistams ir racionaliau naudoti Privalomojo sveikatos draudimo fondo lėšas, įtraukiant naujus vaistus į kompensavimo sistemą ir plečiant kompensuojamuosius vaistus gaunančių pacientų grupes, tačiau pacientai nėra visai patenkinti. Dėl kiekvieno kainyno pasikeitimo kas pusę metų dalies vaistų, pritaikytų individualiai kiekvienam pacientui, iš kainyno išbraukiama. Taip atsitinka, kai vaistai neatitinka paciento priemokai taikomų reikalavimų, o tiekėjai nesutinka mažinti jų kainą ar pritaikyti nuolaidą. Todėl pacientams, nenorintiems keisti ilgą laiką taikyto gydymo, tenka vaistus, nepatekusius į kompensuojamųjų vaistų kainyną, pirkti už visą kainą. Tačiau ne kiekvienas žmogus tai išgali padaryti“, – sakė V. Augustinienė.

Visuotinės asamblėjos posėdis

Liepos 2 d. Briuselyje vyko Tarptautinės diabeto federacijos neeilinis Visuotinės asamblėjos posėdis, kuriame buvo patvirtinta 2023 metų finansinė atskaitomybė bei valdybos ir auditorių pareigos, patvirtinta 2024–2026 metams auditoriams skiriama pinigų suma, patikslinti įstatų pakeitimai. Už nutarimus balsavo dauguma posėdyje dalyvaujančių Visuotinės asamblėjos narių. Visuotinė asamblėja priėmė teisėtą sprendimą darbotvarkės klausimais. Priimtoms rezoliucijos dėl Tarptautinės diabeto federacijos prezidento prof. Akhtar Hussaino (Akhtar Hussain) mirties, bus taikomas įstatų 17.1 p. Jeigu prezidentas negali eiti pareigų, išrinktasis prezidentas eina prezidento funkcijas tol, kol prezidentas

vėl galės eiti pareigas. Atsilaisvinus prezidento vietai, išrinktasis prezidentas perima prezidento funkcijas, kad užbaigtų likusią kadenciją, o vėliau eina prezidento pareigas visą kadenciją. Prezidento funkcijas pradės eiti profesorius Peteris Schwarzas (Peter Schwarz). Nuotoliu su balso teise posėdyje dalyvavo LDA prezidentė V. Augustinienė.

Europos regiono jaunųjų lyderių mokymų stovykla

Liepos 7–13 d. Ub mieste, Serbijoje vyko Tarptautinės diabeto federacijos Europos regiono jaunųjų lyderių mokymų stovykla. Dalyvavo LDA deleguotas S. Tolkovas, Marijampolės klubo „Diabetikas ABC“ narys.

EK ir LR finansų ministerijos konferencija

Liepos 9 d. Vilniuje, viešbutyje „Grand Hotel“ vyko Europos Komisijos ir Lietuvos Respublikos finansų ministerijos konferencija „Žaliosios pertvarkos ir Lietuvos inovacijų potencialo skatinimas“, skirta Europos Sąjungos ekonomikos gavimo ir atsparumo didinimo priemonės (angl. RRF) įgyvendinimui Lietuvoje. Iš šios priemonės, kuri buvo sukurta reaguojant į pandemijos sukeltas ekonomikos problemas, Lietuvai pagal planą „Naujos kartos Lietuva“ skirta beveik 4 mlrd. eurų investicijų žaliajai ir skaitmeninei pertvarai bei svarbioms struktūrinėms reformoms įgyvendinti. Šios konferencijos tikslas – sukviesti valstybės ir Europos Sąjungos institucijų, verslo, socialinių partnerių ir visuomenės atstovus aptarti plano „Naujos kartos Lietuva“ įgyvendinimą, reformų ir investicijų prioritetus, kylančius iššūkius ir pasiektus rezultatus. Pagrindinį pranešimą skaitė Lietuvos Respublikos finansų ministrė G. Skaistė. Konferencijos metu buvo organizuotos dvi diskusijos „Žaliosios pertvarkos ir energetinio saugumo skatinimas Lietuvoje“ ir „Pama verslams pereinant prie aukštesnės pridėtinės vertės“. Renginyje dalyvavo LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.

Iškilminga vakarienė

Liepos 12 d. Lietuvos Respublikos Prezidento antrosios kadencijos inauguracijos proga Lietuvos Respublikos Prezidentas Gitanas Nausėda ir ponė Diana Nausėdienė pakvietė Vidą Augustinienę su lydinčiu asmeniu į vakarinį priėmimą Prezidento rūmų vidiniame kieme.

Žygis baidarėmis

Liepos 13 d. vyko aktyvaus poilsio renginys neįgaliesiems – žygis baidarėmis Baltosios Ančios upe Druskininkų miesto savivaldybėje. Dalyvavo 22 asmenys, tarp jų 7 asmenys su negalia, tarp kurių 3 vaikai iki 18 m. Projekto vykdytoja – J. Šimonienė, Lietuvos diabeto asociacijos tarybos ir



valdybos narė, Druskininkų miesto diabeto klubo „Atgaja“ vadovė. Pagrindinis rėmėjas – Asmenų su negalia teisių apsaugos agentūra prie Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos.

Mosėdis – akmenų sostinė

Liepos 19 d. Plungės sergančiųjų cukriniu diabetu klubas pakvietė dalyvius į Mosėdį (Skuodo raj.), kur vyko edukacinis kultūros renginys „Mosėdis – akmenų sostinė“. Projekto vykdytoja – A. Danylienė, LDA viceprezidentė, Sergančiųjų diabetu klubo Plungėje vadovė. Pagrindinis rėmėjas – Asmenų su negalia teisių apsaugos agentūra prie Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos. Dalyvavo 25 asmenys, tarp jų 7 asmenys su negalia.

Seminaras „Skausmo supratimas ir valdymas“

Liepos 22 d. nuotoliu vyko Pasaulio pacientų aljanso (angl. *World Patients Alliance*) seminaras „Skausmo supratimas ir valdymas“ (angl. „*Understanding and managing Pain*“). LPOAT atstovavo pirmininkė V. Augustinienė.

LDA mokymo stovykla

Liepos 25–28 d. Druskininkuose, viloje „Green Gile“ vyko LDA mokymų stovykla I tipo diabetu sergantiems vaikams ir jauniems žmonėms. Dalyvavo 15 asmenų, tarp jų 10 asmenų su negalia, tarp kurių 8 vaikai iki 18 m. Projekto vykdytoja – J. Šimonienė, Druskininkų miesto diabeto klubo „Atgaja“ vadovė. Stovyklos medicinos vadovė – A. Krivolap, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninės Kauno klinikų slaugytoja diabetologė. Pagrindinis rėmėjas – Asmenų su negalia teisių apsaugos agentūra prie Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos. Renginio partneriai – Druskininkų miesto diabeto klubas „Atgaja“, UAB „Microlife“, „Novo Nordisk Pharma“. Birželio 25 d. su stovyklos dalyviais susitiko LDA prezidentė V. Augustinienė.



Asmenų su negalia teisėms ir interesams atstovaujančios Lietuvos diabeto asociacijos 2024 m. II pusmečio veiklos rėmimo projekto planas



TEISIŲ GYNIMAS

1.	Nuolatinio pobūdžio atstovavimas valstybės ir savivaldybių tarybų, komitetų, komisijų, darbo grupių veikloje	
2.	Švietėjiška veikla, konferencijos, seminarai, mokymai	
2.1.	Respublikinė konferencija „Diabetas ir gera savijauta“ 2024 m. lapkričio 14 d., Vilnius, 120 dalyvių (tarp jų 32 asmenys su negalia, tarp kurių 1 vaikas)	V. Augustinienė +370 652 11555

4. TARPTAUTINIS BENDRADARBIAVIMAS

4.1.	Tarptautinės diabeto federacijos Europos regiono lyderių programa 2024 m. liepos 7–13 d., Ub, Serbija, 1 dalyvis (asmuo su negalia)	V. Augustinienė +370 652 11555
4.2.	Europos diabeto studijų asociacijos 60-asis kongresas, TDF Europos regiono simpoziumas 2024 m. rugsėjo 8–13 d., Madridas, Ispanija 2 dalyviai (tarp jų 1 asmuo su negalia)	V. Augustinienė +370 652 11555
4.3.	Tarptautinės diabeto federacijos Europos regiono Generalinė Taryba ir simpoziumas 2024 m. spalio 12–13 d., Roma, Italija 1 dalyvis (asmuo su negalia)	V. Augustinienė +370 652 11555

ASMENŲ SU NEGALIA SAVARANKIŠKO GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS MOKYMUOSE, SEMINARUOSE, STOVYKLOSE

1. DIABETO MOKYKLA LIETUVOS DIABETO ASOCIACIJOJE

1.1.	2024 m. III ketvirtis, liepos–rugsėjo mėn., 120 dalyvių (tarp jų 27 asmenys su negalia, tarp kurių 2 vaikai)	V. Augustinienė +370 652 11555
1.2.	2024 m. IV ketvirtis, spalio–gruodžio mėn., 120 dalyvių (tarp jų 28 asmenys su negalia, tarp kurių 2 vaikai)	V. Augustinienė +370 652 11555

2. DIABETO MOKYMO IR AKTYVAUS POILSIO STOVYKLA SERGANTIEMS I TIPO DIABETU

2.1.	2024 m. III ketvirtis, Druskininkai, Žalioji g. 28, vila „Green Gille“, 2024 m. liepos 25–28 d., 15 dalyvių (tarp jų 5 asmenys su negalia, tarp kurių 5 vaikai)	J. Šimonienė +370 682 44585
------	---	--------------------------------

AKTYVAUS POILSIO RENGINIŲ ORGANIZAVIMAS

1.	Žygis baidarėmis Baltosios Ančios upe 2024 m. liepos 13 d., Druskininkai, 20 dalyvių (tarp jų 3 asmenys su negalia, tarp kurių 1 vaikas)	J. Šimonienė +370 682 44585
2.	Aktyvus poilsio renginys „Šokio ritmu“ 2024 m. rugsėjo 16 d., Marijampolė, 20 dalyvių (tarp jų 6 asmenys su negalia, tarp kurių 2 vaikai)	G. Naidzinavičienė +370 610 08715
3.	Mokymai vaikščioti šiaurietiškomis lazdomis 2024 m. rugpjūčio 7 d., Šakiai, 20 dalyvių (tarp jų 4 asmenys su negalia)	B. Jančaitienė +370 618 03172

KULTŪROS RENGINIŲ ASMENIMS SU NEGALIA ORGANIZAVIMAS

1.	Edukacinis kultūros renginys „Mosėdis – akmenų sostinė“ 2024 m. liepos 19 d., Mosėdis, Skuodo r., 25 dalyviai (tarp jų 7 asmenys su negalia)	A. Danylienė +370 612 72364
----	--	--------------------------------

PERIODINIAI LEIDINIAI

1. ŽURNALAS „DIABETAS“

1.1.	2024 m. rugpjūčio mėnesį (Nr. 3 (123), 500 egz. tiražas, informacija internete www.dia.lt ir akliems bei lengvai suprantama lietuvių kalba	V. Augustinienė +370 652 11555
1.2.	2024 m. lapkričio mėnesį (Nr. 4 (124), 500 egz. tiražas, informacija internete www.dia.lt ir akliems bei lengvai suprantama lietuvių kalba	V. Augustinienė +370 652 11555

ANKSTYVOSIOS PAGALBOS PASLAUGOS TEIKIMAS ASMENIMS, TURINTIEMS AKIVAIZDŽIŲ NEGALIOS POŽYMIŲ, IKI JIEMS DAR NENUSTATYTAS NEĮGALUMO LYGIS AR DALYVUMO LYGIS, IR (AR) JŲ ŠEIMOS NARIAMS

1. KONSULTACIJOS, PSICHOLOGINĖ PAGALBA (po 5 susitikimus su kiekvienu asmeniu per 6 mėnesius)

1.1.	Mažeikiai, 2024 m. liepa–rugsėjis, 8 asmenys	V. Paulauskienė +370 610 28470
1.2.	Plungė, 2024 m. liepa–rugsėjis, 8 asmenys	A. Danylienė +370 612 72364
1.3.	Radviliškis, 2024 m. liepa–rugsėjis, 8 asmenys	A. Januševičienė +370 652 43467
1.4.	Tauragė, 2024 m. liepa–rugsėjis, 8 asmenys	A. Arcišauskas +370 645 66677
1.5.	Telšiai, 2024 m. liepa–rugsėjis, 8 asmenys	V. Kaminskienė +370 612 30372

Lietuvos diabeto asociacijos prezidentė **Vida Augustinienė**

microlife®

A partner for people. For life.



Pagrindinės savybės



Insulto prevencija su itin jautria prieširdžių virpėjimą aptinkančia technologija



Nereguliaraus pulso indikatorius



Microlife vidurkio technologija MAM – trys matavimai vienu mygtuko paspaudimu



Duomenų perdavimas per Bluetooth ar USB sąsają
Nemokama programėlė duomenų tvarkymui



Patogi standi universalus ilgio manžetė (22–42cm)



2 naudotojų atmintis po 90 matavimų

Clinically Validated
BHS protocol: A/A

Klinikinės validacijos
Aukščiausia A/A matavimo tikslumo kategorija (pagal BHS protokolą).

12+
years



BP B6 Connect

Kraujospūdžio matuoklis

Hipertenzija ir prieširdžių virpėjimas yra didžiausi insulto rizikos veiksniai.

Unikali Microlife AFIBsens technologija gali aptikti prieširdžių virpėjimą.

- Paprastas naudotis ir patikimas kraujospūdžio matuoklis
- Apie aptiktą prieširdžių virpėjimą prietaisas informuoja specialiu Afib simboliu 
- Prieširdžių virpėjimo detektoriaus tikslumas (97 –100 %) patvirtintas klinikiniais tyrimais^{1,2}

[1] Stergiou GS et al, Diagnostic accuracy of a home blood pressure monitor to detect atrial fibrillation. J Hum Hypertens 2009; 23:654

[2] Wiesel J et al, Detection of Atrial Fibrillation using a modified microlife blood pressure monitor. Am J Hypertens 2009; 22:845:8

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Microlife Corp. is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

ŽURNALAS

Diabetas



**Nepamirškite
užsiprenumeruoti
Diabeto
žurnalo 2024
metų paskutiniam
ketvirčiui!**

Prenumerata priimama visuose
Lietuvos pašto skyriuose iki kiekvieno
metų ketvirčio pirmo mėnesio 28 d.
Žurnalo indeksas 0016.

Vieno numerio kaina – 1,50 Eur
su pašto pristatymu,
paskutiniam ketvirčiui – 1,50 Eur.

Prenumerata 2024 metų
ketvirtam numeriui bus priimama
iki spalio 28 d.

LIETUVOS DIABETO ASOCIACIJA

PASAKYKITE „TAIP!“ MĖGSTAMAM MAISTUI

Mezym® – geresniam virškinimui



VARTOJAMAS TUOMET, KAI
KASA GAMINA BEI IŠSKIRIA
NEPAKANKAMAI VIRŠKINIMO
FERMENTŲ IR TAI SUKELIA
VIRŠKINIMO SUTRIKIMŲ.

MEZYM 10 000V, MEZYM 20 000V. Nereceptinis vaistas. MEZYM 10 000 V, MEZYM 20 000 V skrandyje neįsisavina. **Indikacijos:** Mezym vartojamas tuomet, kai kasa nepakankamai gamina ir išskiria virškinimo fermentų ir tai sukelia virškinimo sutrikimus. **Kontraindikacijos:** jeigu yra alergija kasos milteliams, kiaulės (baltymams) arba bet kuriai pagalbinei šio vaisto medžiagai. Šio vaisto negalima vartoti, jeigu jį sergate ūminiu kasos uždegimu (pankreatitu) arba jums paimejo lėtinis kasos uždegimas, kai ligos požymiai yra stipriai išreikšti. **Sudėtis:** vienoje Mezym 10 000 V skrandyje neįsisavina tabletėje yra 80,00 mg – 111,11 mg kiaulių kasos miltelių, kurių aktyvumas atitinka ne mažiau kaip 10 000 lipazės vienetų, 7500 amilazės vienetų, 375 proteazės vienetų pagal Europos farmakopėją. Vienoje MEZYM 20000 V skrandyje neįsisavina tabletėje yra 160,00 – 222,22 mg kasos miltelių (šis kiaulių kasos pagaminto pankreatino), kurių minimalus aktyvumas atitinka 20 000 lipazės vienetų, 12 000 amilazės vienetų, 900 proteazės vienetų pagal Europos farmakopėją. **MEZYM 10 000 V dozavimas ir vartojimo būdas:** optimali dozė nustatoma individualiai. Dažniausiai vaigo metu išgeriamos 2–4 tabletės. **Mezym 20 000 V rekomenduojama dozė yra:** 1–2 tabletės vienam valgiui. Sergantieji cistine fibroze, dozė neturi viršyti fermento kiekio, kuris reikalingas suvalgytam maiste esančio riebiųjų kiekiui suviršinimui. Vaisto dozė gali būti didinama tik gydytojų prižiūrint. Dienos dozė (15 000–20 000 lipazės vienetų kieno svorio kilogramui) neturėtų būti viršijama. Dozės vaikams turi nustatyti gydytojas. Tabletės praryjamos nesukamčius ir užsigeriant dideliu kiekiu skysčio. Šio vaisto sudėtyje yra fermentų, kuriems atspalaidavus burnos ertmėje (tabletę sukramčius), gali būti pažėsta burnos gleivinė (pvz., atsirasti opos). **Specialūs įspėjimai:** cistine fibroze kartais gali komplikuois žarnyno nepažeidimams. Esant simptomams, panašioms į žarnyno nepažeidimams požymius, reikia įvertinti žarnyno susiaurėjimo susidarymo galimybę. Mezym sudėtyje yra laktozės. Jeigu gydytojas jums yra sakęs, kad netoleruojate kokių nors angliavandenių, kreipkitės į jį prieš pradėdami vartoti šį vaistą. Mezym 10 000 V sudėtyje yra dažiklio azorubino (E 122), kuris gali sukelti alergines reakcijas. Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vėsią vartoti, kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti jūsų sveikatai. Jei simptomai nepažeis ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būdina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

Jeigu įtariate, kad jums pasireiškė šalutinis poveikis, apie jį praneškite savo gydytojui, vaistininkui ar Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie LR SAM el. paštu: Nepagirdedajama@vkt.lt arba kitais būdais, nurodytais jos interneto svetainėje www.vkt.lt

UAB „BERLIN CHEMIE MENARINI BALTIK“, J. Jasinskio g. 16a, Vilnius LT-03163 Tel. +370 5 269 19 47

Rėklama paruošta 2024 m. balandžio mėn.
LT_Mez_02_2024_V1_press

**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Sveikiname!

*Nors metai jau nusinešė daug džiaugsmo ir svajonių,
Nors smilkiniųuos pražydo plaukų sruogelės sidabru.
Laimingi būkit, sulaukę šitiek metų,
Kurie ne vien tik rūpesčius, bet ir laimę atnešė kartu.*

*Vidmantas Pilibaitis – 75
Veronika Kozloviene – 70
Daiva Jakutienė – 55*

Lietuvos diabeto asociacija

Diabetas



Vyr. redaktorė Vida Augustinienė

Redakcijos kolegija: D. Augustinaitė, dr. E. M. Jakimavičienė, O. R. Jurkauskienė, L. Kaulakienė, dr. A. Norkus, dr. R. Ostrauskas, J. Niaurienė, E. Rudinskienė, M. Šaltytė, A. Šimkus, J. Uleckienė, B. Vilutienė.

Už autorių pareikštas mintis redakcija neatsako.

Žurnalo steigėja ir leidėja: Lietuvos diabeto asociacija. Žurnalas išeina kartą per metų ketvirtį. Tiražas 500 egz.

Redakcijos adresas: Lietuvos diabeto asociacija, Gedimino pr. 28, 404 kabinetas, LT-01104 Vilnius, tel. (+370 5) 262 07 83.

Spausdino BSPB spaustuve, Kauno g. 36-230, LT-03202 Vilnius.