ISSN 1392–5946

Diabetas

2018 m. gegužės mėn. Kaina 0,75 Eur

Nr. 2 (98)

Laikraštį remia:

Abbott Diabetes Care
ABOVITA
BERLIN-CHEMIE MENARINI
Boehringer Ingelheim
hifamed.lt
microlife
novo nordisk
SANOFI
Neįgaliųjų reikalų departamentas prie SADM

Pasišventėlės

„Ledi su lempa“ – anglų medicinos sesuo Florencija Naitingeil (Florence Nightingale) – šiuolaikinės slaugytojo profesijos pradininkė. Kilusi iš aukštuomenės ji pasirinko kilmingai damai neįprastą ir „nederamą“ kelią bei slaugė tūkstančius kareivių Krymo karo metu. Galbūt ji buvo labiausiai neeilinė medicinos sesuo per visą istoriją.

Ji konsultavo karalius, karalienes, netgi JAV prezidentas Pilietinio karo metu prašė jos patarimo karo ligoninių klausimais. Ji reformavo medicinos sistemą Anglijoje, taip pat ir už jos ribų, pirmoji steigė medicinos seserų rengimo mokyklas ir įvedė pažangius slaugymo metodus, kurie išliko iki šių dienų. F. Naitingeil parašė aštuonis ilgus pranešimus ir septyniolika knygų apie mediciną ir slaugą. Kančia jai visada buvo iššūkis, todėl ji išplėtė slaugos sistemą ir į Anglijos didmiesčių lūšnynų pasaulį, kur gyveno vargšai ir abejotinos reputacijos nelaimėliai. Dėl savo įpročio naktimis karo ligoninėje lankyti sužeistuosius pasišviečiant žibaline lempa ji buvo praminta „ledi su lempa“.

Šią moterį poemoje „Šventoji Filomena“ apdainavo ir įamžino amerikiečių poetas Henris W. Longfelow (1807–1882): „Ledi su lempa įeis didžiojon žemės istorijon, / Kaip kilnus gėrio ir moteriškumo simbolis“. Žibintas moters rankose – tai pasiaukojimo, fizinių ir dvasinių jėgų, pacientui dovanojamo rūpesčio simbolis.

Tarptautinė slaugytojo diena, paskelbta Raudonojo Kryžiaus organizacijos, kasmet švenčiama būtent per Florencijos Naitingeil gimtadienį – gegužės 12 d.

1859 m. Florencija Naitingeil parašė knygą „Slaugymo pastabos“ („Notes on nursing“). Ji buvo įsitikinusi, kad visos slaugytojos turi įgyti atitinkamą pasirengimą. Lietuvoje 1990 m. kovo 7 d. „Respublikoje“ (nr. 51) išspausdinus straipsnį „Cukrinė bėda“ skaitytojai savo atsiliepimuose rašė, kad jaučiasi bejėgiai, nemoka stebėti ligos, gyvena baimės kamuojami, neturi vienkartinių švirkštų, trūksta insulino, yra akli... Tokius jaudinančius laiškus žmonės rašė ne prieš šimtmetį, o prieš 28 metus. Ligonių laiškai ir paskatino mane ieškoti būdų, kaip padėti diabetu sergantiems žmonėms. Slaugytojos noriai dalyvavo diabetu sergančiųjų mokymo renginiuose, tobulino savo

Florence Nightingale

žinias. Palangos žurnalistai viename savo reportaže jas pavadino „pasišventėlėmis“.

Įkūrėme Lietuvos slaugytojų diabetologų draugiją, diabetu sergantiems jauniems ir vyresnio amžiaus žmonėms organizavome mokymo stovyklas. Stažavomės įvairiose užsienio šalyse. Pasaulyje pripažinta, kad gydant cukrinį diabetą pagrindinis vaidmuo tenka sergančiųjų mokymui bei mokymuisi. Tai – visą gyvenimą trunkantis procesas. Ligonis turi išmanyti maisto produktų grupes, žinoti, kurie produktai kelia gliukozės kiekį, struktūrintai (5–7 dienas kas tris mėnesius) pildyti diabeto dienyną, žymėdamas gliukozės kiekį kraujyje prieš valgį ir 2 val. po jo, užsirašyti angliavandenių vienetų (AV) (pakeitimų) kiekį (1AV = 10–15 g angliavandenių) ir medikamentinį gydymą.

XXI a. ledi – slaugytoja diabetologė Jūratė su žibintu rankose. Šis simbolis teapšviečia išleistų knygų puslapius apie cukrinių diabetu sergančiųjų mokymą – kiekvienas jose gali rasti naudingų patarimų. Knygas parengė ir pristatė Slaugytojų diabetologų draugijos pirmininkė (LSDD) Juzefa Uleckienė. Iš LSDD archyvo.

Turint daugiau juostelių – sekti glikemiją nuolat, o einant pas gydytoją dienyną nusinešti ir aptarti gydymą, jo tikslinimą.

Lietuvos diabeto asociacija didelį dėmesį skiria klubų veiklai, organizuojami mokymai ir stovyklos jų nariams. Kiekvienas sergantysis kviečiamas tapti aktyviu klubo nariu!

Mieli skaitytojai, diabetu sergantieji, manau, žinių ir priemonių šiandien pakanka – taigi viskas priklauso nuo Jūsų noro, aktyvumo, meilės savo kūnui ir sielai!

Mielos kolegės, sveikinu su Tarptautine slaugytojų diena!

Būkite aktyvios savanorės, nesitikėdamos atlygio.

Aktyviai mokykite sergančiuosius, skleiskite žinias dėl geresnio jų gyvenimo.

Prisidėkite prie Lietuvos šimtmečio šventimo!

Būkite žvakės.

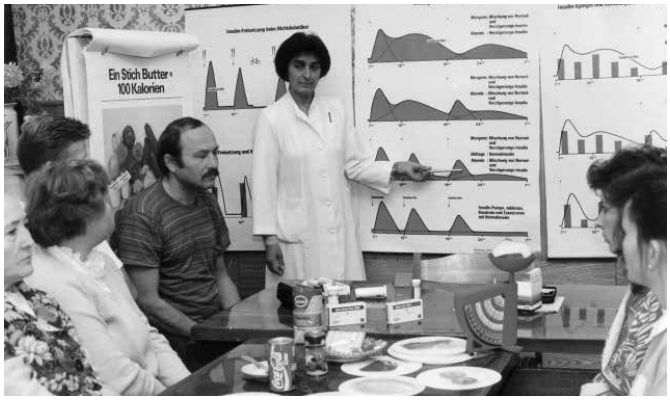
Būkite druska.

Būkite duona dėl savo artimo, savo krašto žmonių, Tėvynės!

Būkite išmintingos ir nuoširdžios!

Slaugytoja diabetologė
Juzefa Uleckienė

LSDD pirmininkės J. Uleckienės iš vokiečių kalbos verstų lietuviškų knygų apie diabetą pristatymas



Pirmoji diabeto mokykla Vilniuje, Raudonojo Kryžiaus ligoninėje (1990 m.)

Su viešnia, knygų apie diabetą rengėja, seserimi diabetologe Doris Hemmann (viduryje) iš Vokietijos (Vilnius, 2000 m.)

Brangūs skaitytojai!

Kas yra demokratija? Kas yra individas? Kaip atsiranda nesėkmingų žmonių ir kokia jų įtaka visuomenės raidai? Šie klausimai, kai minime Lietuvos valstybės atkūrimo šimtmetį, šokiruoja, ir klausiantysis turėtų atrodyti kaip arogantiškas niektauzis. Jūs tik pagalvokit: šimtas metų, kai kuriame savo valstybę! Argi neatsirado esminių, džiuginančių pokyčių, argi nepasiekėme kelio į visas pergales pusiaukelės, argi nenusiplovėme moralinių pelėsių, atsirandančių nuo godulio, pykčio, valdžios troškimo ir kvailumo? Ar atsiras bent vienas žmogus, kuris demokratiškoje valstybėje išdrįs pirštu parodyti į bent vieną tokį nenaudėlį?

Demokratija žongliruojam kaip pradedantis cirko artistas lėkštėmis, kurios vis krenta, dūžta ant akmeninių grindų. Pasigirsta nemalonus, ausį rėžiantis garsas. Demokratijos turim pernelyg mažai. Demokratija yra didžiausia problema – ji tai atsinaujina, tai susigūžusi atsitraukia lyg šimtametė močiutė, gavusi niuksą nuo įžūlių proanūkių. Dabar ji mums nerūpi, nes visiems suskaudo galvas: valdžia išmetė reformų apmatus, šekit, žiūrėkit, mes viską nurašėm iš lubų, o jūs išrutuliokit, išsiaiškinkit ir mums pasakykit. Cha! Cha! Ką jūs ten doro mums pasakysit, mes geriau žinom, ko jums reikia. Patvirtinsim visas reformų programas, kokias sukūrėm. Šią kadenciją pateisinti medžiagos pakaks. Atsikniskit! Jei labai mitinguosit, gal ir numesim išmaldos, nes pinigai ir mūsų reikmėms reikalingi. Būkit žmonės, supraskit, kad demokratija yra madingas žodis. Štai kas yra nesėkmingi žmonės ir jų nauda visuomenės raidai.

Tada pasakykit, žmonės gerieji, ar tikras demokratas individas taip pasielgtų? Žinoma, kad ne. Jis pateiktų jau išmąstytas, numatytas visiems gyvenimo atvejams reformų programas, kaip ir priklauso. Tada visuomenė nemojuotų mediniais kočėlais, nešūkautų ir nesikeiktų, ji tik atliktų tų reformų korektūrą, juk valdžiai už darbą sumokėta laiku ir sąžiningai, ji ir turi dirbti sąžiningai, atsakingai. Kažkokie iliuziniai norai, ar ne?

Pasibaigus šventiniams koncertams, pakylėtoms kalboms, viešam džiaugsmui, pasididžiavimo savo valstybe pamaldoms, sugrįžtam namo ir tampam tokiais, kokiais buvom nubudę ryte. Ar kada atsiras tarp mūsų individų, išsiskiriančių atsakomybe už visus savo veiksmus ir nenuilstamu darbu kuriančių valstybės ir visuomenės gerovę, ateitį be moralinių pelėsių? Juk masės šiame procese nedalyvauja. Apie individus nėra net kalbos, nes pas mus, girdi, visi individai, kiekvienas žmogus yra unikalus, nedalomas, ką jis bedarytų, yra atsakingas ir skaidrus kaip bohemiškas stiklas. Tai kam tų individų reikia? Kol kas nereikia, tai – laiko klausimas.

Su geriausiais linkėjimais

Vida Augustinienė

TARPTAUTINĖS ORGANIZACIJOS IR LIETUVA

Europos pacientų forumas

Europos pacientų forumas (EPF) yra organizacija, kuri dirba su įvairiomis pacientų grupėmis visoje Europoje. EPF nariai atstovauja tam tikroms lėtinių ligų grupėms Europos Sąjungos lygmeniu arba yra nacionalinės pacientų koalicijos.

EPF vizija –
kad visiems pacientams, sergantiems chroniškomis ligomis Europoje, būtų sudaryta galimybė gauti į pacientą orientuotą aukštos kokybės sveikatos priežiūrą.

EPF misija –
tai įtakingas balsas Europos sveikatos ir su ja susijusios politikos varomoji jėga, skatinanti pacientų įgalinimą ir teisingą pacientų sveikatos priežiūros prieinamumą Europoje.

EPF padeda stiprinti pacientų organizacijas, rengdama švietimo seminarus, politikos iniciatyvas ir projektus. EPF koordinuoja pacientų organizacijų gerą praktiką Europos ir nacionaliniu lygiu.

EPF turi šešis pagrindinius strateginius tikslus, apibrėžtus 2014–2020 m. strateginiame plane:

1 tikslas: **Sveikatos raštingumas**. Skatinti pacientus ir jų globėjus gauti teisingą informaciją ir mokymą.

2 tikslas: **Sveikatos priežiūra ir kokybė**. Prisidėti prie sveikatos sistemų tobulinimo, kad būtų užtikrinta tinkama prieiga prie tvarių ir kokybiškų sveikatos priežiūros paslaugų, sukurtų ir pristatytų siekiant patenkinti pacientų ir jų globėjų poreikius visais priežiūros lygmenimis, apimant visų formų naujoves.

3 tikslas: **Pacientų dalyvavimas**. Skatinti reikšmingą pacientų dalyvavimą kuriant ir įgyvendinant sveikatos politiką, programas ir projektus ES.

4 tikslas: **Pacientų įgalinimas**. Skatinti politikos, strategijų ir sveikatos priežiūros paslaugų plėtrą ir įgyvendinimą, suteikti pacientams galimybę dalyvauti priimant sprendimus ir valdant jų būklę pagal jų pageidavimą, taip pat didinti jų informuotumą apie jų teises ir pareigas.

5 tikslas: **Stabilios pacientų organizacijos**. Remti veiksmingų, tvarių ir atstovaujančių pacientų organizacijų vystymą, augimą ir gebėjimus bei skatinti jų bendradarbiavimą bei sąveiką.

6 tikslas: **NE diskriminacijai**. Skatinti ES ir nacionalinę politiką, kuri stabdytų diskriminaciją, su kuria susiduria pacientai sveikatos ir socialinės priežiūros srityje, taip pat tokiose srityse kaip švietimas ir užimtumas.

2018 m. balandžio 14–15 d. Briuselyje vyko metinis generalinis ir lyderystės susirinkimas. Šiais metais EPF mini 15 metų veiklos jubiliejų. 2017 m. EPF vienijo 74 narius, iš jų 47 Europos mastu dirbančias skėtines organizacijas ir 20 aktyvių nacionalinių organizacijų, vienijančių skirtingomis ligomis sergančiuosius (viena iš jų – Lietuvos pacientų organizacijų atstovų taryba) iš 19 šalių.

Kaip ir kasmet, buvo patvirtintas paskutinio metinio generalinio susirinkimo protokolas, pateiktos ir patvirtintos 2017 m. veiklos ir finansinė ataskaitos. Aptartos EPF gairės siekti universalaus sveikatos kompensavimo visiems iki 2030 m. Priimta viena nauja EPF narė – Ispanijos pacientų organizacija. Pacientų organizacijos, nebevykdančios veiklos, buvo išbrauktos iš EPF narių. Šiuo metu EPF priklauso 72 nariai. Išrinkti 5 nauji valdybos nariai iš 6 kandidatų 2018–2020 m. Pristatyti ir patvirtinti 2018 m. darbo ir biudžeto planai. Diskutuota politinės ir finansinės strategijos klausimais, kad būtų užtikrintas Europos pacientų forumo stabilumas. Aptarti EPF įstatų keitimo klausimai dėl kitų šalių, nesančių Europos Sąjungos narėmis, galimybės tapti EPF nariais.

Lyderystės susirinkime aptarta, kokias žinias EPF ir jos narės galėtų skleisti artėjančių 2019 m. rinkimų į Europos Parlamentą kampanijos metu. Pacientų organizacijų bendruomenė kūrė žinutes, kaip užtikrinti, kad sveikata būtų pagrindinė debatų tema per Europos rinkimus. EPF parengė viktoriną apie Europos Parlamento rinkimų procesą. Vyko aktyvios diskusijos, kaip geriau perduoti EPF pagrindinę informaciją rinkimų kampanijos metu.

2018 m. Europos pacientų forumas tęs lyderystę kaip pagrindiniai pacientų teisių gynėjai Europoje nuo informacijos teikimo apie įvairias ligas plačiajai pacientų visuomenei iki politikos kūrimo įvairiais klausimais, tiesiogiai veikiančiais pacientų gyvenimą. EPF 2018 m. plane pagrindinį dėmesį skirs trims pagrindiniams uždaviniams įgyvendinti:

1. pacientų įtraukimui ir įgalinimui;
2. tvariai sveikatos sistemai visiems;
3. efektyviems ir į pacientą centre orientuotiems moksliniams tyrimams bei reguliavimo schemoms.

Pagrindinis iššūkis, su kuriuo susiduria Europos sveikatos sistemos, – kaip užtikrinti tinkamą prieigą prie kokybiškos priežiūros, atitinkančios besikeičiančius žmonių poreikius. Sveikatos priežiūros prieinamumo skirtumai išaugo po 2008 m. finansinės krizės Europoje. Ekonominių sunkumų laikotarpiu buvo sumažintas sveikatos priežiūros biudžetas ir draudimo kompensacijos, padidinusios priemokas pacientams ir sumažinusios socialinę apsaugą. Vaistų prieinamumas tapo būtinu

Lietuvos pacientų organizacijų atstovų taryba (LPOAT)

Europos pacientų forumo ir Tarptautinio pacientų organizacijų aljanso narė

Įm. kodas 195756130, Gedimino pr.28/2 – 404, LT-01104 Vilnius; tel. (8-5) 2620783,
faksas (8-5) 2610639, mob. 8 652 11555; internetas: www.pacientutaryba.lt; el. paštas: info@pacientutaryba.lt;
atsisk. sąskaita LT15 7044 0600 0098 0983, BIC: CBVILT2X, AB SEB bankas

Vilnius, 2018-05-21 Nr. 18-12

Aurelijui VERYGAI
Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministrui

Viliui ŠAPOKAI
Lietuvos Respublikos finansų ministrui

Lietuvos visuomenės sveikatos bendruomenės kreipimasis dėl būsimo Europos Sąjungos biudžeto atitikties Europos Sąjungos sutarties nuostatoms

Gerbiamieji ministrai,

prie šio laiško pridėtą pareiškimą „Europa, darykime daugiau dėl sveikatos“, kuriame pateikiami 6 pagrindiniai klausimai Europos ir nacionaliniams sprendimų priėmėjams, remia Lietuvos pacientų organizacijų atstovų taryba, kuri yra Europos pacientų forumo narė. Remdamiesi ne pelno organizacijų, dirbančių visuomenės sveikatos srityje visoje Europoje, dokumentu, norėtume Jūsų paprašyti padėti užtikrinti, kad ateityje Europos Sąjungos (ES) biudžetas prisidėtų prie sveikos Europos kūrimo.

Artimiausiais mėnesiais bus deramasi dėl būsimų septynerių metų ES biudžeto, vadinamo daugiamete finansine programa.

Mes tikime, kad, siekiant spręsti daugelį sveikatos iššūkių, su kuriais susiduria valstybės narės, sveikata turėtų būti įtraukta į būsimo Europos Sąjungos biudžeto prioritetus.

Iš tikrųjų, Europos sveikatos sistemos susiduria su panašiais iššūkiais. Valstybės narės, įskaitant Lietuvą, gali gauti naudos iš tarpvalstybinės paramos ekspertizės, koordinavimo, keitimosi duomenimis, įrodymais ir geriausios praktikos forma bei programos finansavimu.

Dirbkime kartu dėl Europos Sąjungos, kurioje visi žmonės būtų kuo sveikesni, kiek jie gali, visą savo gyvenimą.

Mielai laukiame paramos ir pastabų dėl šių klausimų, svarbių visiems mūsų piliečiams. Būtų malonu tęsti dialogą su Jumis (el. paštu info@pacientutaryba.lt, tel.+370 652 11 555).

Nuoširdžiai

Vida Augustinienė
Lietuvos pacientų organizacijų atstovų tarybos pirmininkė

prioritetu sveikatos sistemoms ir pacientams. Pagrindinės tendencijos yra specialių vaistų padidėjimas; kylančios naujų vaistų kainos; bloga komercinė praktika; išskirtinių gydymo būdų atsiradimas, kai įprasta ekonominio efektyvumo logika nebeveikia. Pacientų sauga yra svarbiausias priežiūros kokybės požymis. Per paskutinį dešimtmetį saugumo duomenys ženkliai pablogėjo, nepageidaujamų reiškinių būna maždaug viename iš dešimties gydymo atvejų. Tad yra dar daug sričių, kuriose būtina efektyviai veikti.

EPF dalijasi dokumentu bendruomenės sveikatos bendradarbiavimo ateities vizija Europoje „Europa, darykime daugiau dėl sveikatos“, kurį parengė ir remia 15 visuomeninių sveikatos bendruomenės organizacijų (žr. *http://bit.ly/moreEUhealthstatement).* Kad šis dokumentas būtų išgirstas nacionaliniu lygmeniu, visos EPF narės yra pakviestos išsiųsti pareiškimą nacionaline kalba šalių sveikatos ir finansų ministrams. Lietuvos pacientų organizacijų atstovų tarybos kreipimąsi į Lietuvos Respublikos finansų ir sveikatos apsaugos ministrus spausdiname šiame laikraštyje.

Daugiau informacijos apie Europos pacientų forumo veiklą galima rasti adresu http://www.eu-patient.eu.

Tarptautinės diabeto federacijos Europos regionas

TDF Europos regionas yra Tarptautinės diabeto federacijos (TDF) Europos skyrius. TDF Europos regionas yra kolektyvinė organizacija, atstovaujanti 71 nacionalinei diabeto organizacijai 46 Europos valstybėse. Tai įvairių tautų kultūrų nacionalinių diabeto asociacijų tinklai, atstovaujantys tiek žmonėms, sergantiems diabetu, tiek sveikatos priežiūros specialistams.

TDF Europos regiono misija – gerinti cukrinio diabeto priežiūrą, prevenciją ir gydymą visame pasaulyje.

2018 m. gegužės 5–6 d. Mali Lošinyje (Kroatija) vyko 2018 m. TDF Europos regiono valdybos, kurios narė yra Lietuvos diabeto asociacijos prezidentė V. Augustinienė, posėdžiai. Aptarta daugybė klausimų. Peržiūrėtas ir aptvirtintas TDF Europos regiono valdybos posėdžių, vykusių 2018 m. vasario 10–11 d. protokolas. Daug diskutuota TDF Europos regiono nariams rūpimais klausimais – apie Didžiosios Britanijos diabeto asociacijos išstojimo iš TDF priežastis, Prancūzijos diabeto asociacijos kreipimąsi, aptarti kitų asociacijų keliami iššūkiai. Svarstytas Standartinių darbo procedūrų dokumento projektas. Pristatyta ir aptarta finansinė ataskaita, 2018 m. pajamų projektas. Informuota apie susitikimą su verslo partneriais bei naujus TDF Europos regiono veiklos rėmėjus.

Aptartos TDF Europos regiono pozicijos dokumentų ir pareiškimų temos, redakcijos, komitetai ir savalaikiškumas, 2018 m. planuojami leidiniai. Informuota apie 2018 m. rugsėjo 30 d. planuojamą TDF Europos regiono simpoziumą Europos diabeto studijų asociacijos kongrese Berlyne (Vokietija). Daug renginių, skirtų Pasaulinei diabeto dienai pažymėti, vyks Europos Sąjungos institucijose (Briuselyje ir Strasbūre). Šių metų Pasaulinės diabeto dienos tema – „Šeima ir diabetas“. Nutarta, kad TDF Europos regiono metinis Tarybos susirinkimas ir konferencija „Kartu kiekvienas pasiekiame daugiau“ (*Together Everyone Achieves More*, TEAM) vyks Tiranoje (Albanija), data bus paskelbta vėliau. Aptarti Jaunųjų lyderių stovyklos, vyksiančios 2018 m. liepos 8–17 d. Srby miestelyje (Čekija), planai. Pristatyta informacija apie projekto „YOURAH“ vykdymą.

Aptarta Europos Sąjungos finansuojamų projektų vykdymo situacija, daug diskutuota bendravimo, informacijos perdavimo klausimais. Informuota apie kandidatų į TDF Europos regiono biuro vadovo postą atranką ir išklausyti dviejų atrinktų kandidatų pasisakymai. Po diskusijų su jais nuspręsta į šį postą toliau derybas tęsti su Ignacio Garamenti.

Tarptautinės diabeto federacijos Europos regiono prezidentė Sehnaz Karadeniz jau informavo valdybos narius, kad darbo sutartis bus sudaryta su Ignacio Garamenti ir kad gegužės mėnesį jis pradės dirbti TDF Europos regiono biuro vadovu.

Daugiau informacijos apie Tarptautinės diabeto federacijos ir regionų veiklą galima rasti adresu *www.idf.org*.

Straipsnį pagal Lietuvos diabeto asociacijos ir Lietuvos pacientų organizacijų atstovų tarybos informaciją parengė ***Dalia Augustinaitė***

TDF Europos regiono Valdybos nariai Kroatijoje, Mali Lošinyje

Lietuvos diabeto asociacijos 2018 m. darbų planas

MOKYMO STOVYKLOS, SEMINARAI

- Gegužės 13–17 d. Druskininkuose vyks penkių dienų seminaras stovykla kolektyvinių narių vadovams. Planuojama, kad jame dalyvaus apie 20 klausytojų.
- Birželio 11–17 d. ir rugpjūčio 1–7 d. Druskininkuose vyks **suaugusių žmonių, sergančių II tipo diabetu**, mokymo stovyklos. Planuojama, kad jose dalyvaus po 15 klausytojų.
- Liepos 17–23 d. Druskininkuose veiks **vaikų ir jaunuolių bei suaugusiųjų**, sergančių I tipo diabetu, 7 dienų mokymo stovykla. Planuojama, kad joje dalyvaus 15-ka 14-30 m. klausytojų.
- Gegužės 30 d. Tauragės, birželio 6 d. Mažeikių, birželio 13 d. Utenos rajonų diabeto klubuose, bendrijose, draugijose vyks vienos dienos mokymo seminarai **Gera cukrinio diabeto kontrolė – komplikacijų prevencija**. Planuojama, kad kiekviename seminare dalyvaus 100 klausytojų.

SPORTO VARŽYBOS, ŽYGIS DVIRAČIAIS

- Rugpjūčio mėn. rengiamas vienos dienos dviračių žygis **Klaipėda–Juodkrantė–Klaipėda**, dalyvaus apie 40 žmonių.
- Rugsėjo mėn. Radviliškyje vyks sporto varžybos **Cukrinis diabetas – ne kliūtis sportuoti**, dalyvaus apie 60 žmonių.

LDA MOKYKLA

- LDA būstinėje Vilniuje visus metus antradieniais 12.00–14.00 val. konsultuoja gyd. endokrinologė O. Jurkauskienė, ketvirtadieniais 14.00–16.00 val. – slaugytoja diabetologė J. Uleckienė.

KONFERENCIJA

- Lapkričio 14 d. Vilniuje LDA organizuoja konferenciją Pasaulinei diabeto dienai **Šeima ir diabetas**. Dalyvaus apie 250 sergančiųjų diabetu, jų šeimos narių ir draugų.

LAIKRAŠTIS „DIABETAS“

- Laikraštis „Diabetas“ yra ketvirtinis informacinis leidinys: vasaris – Nr. 1.97, gegužė – Nr. 2.98, rugpjūtis – Nr. 3.99, lapkritis – Nr. 4.100.

Lietuvos diabeto asociacijos prezidentė
Vida Augustinienė

Lietuvos diabeto asociacijos kronika

- 2018 m. vasario 10–11 d. Briuselyje (Belgija) vykusiuose Tarptautinės diabeto federacijos (TDF) Europos regiono valdybos posėdžiuose dalyvavo šios valdybos narė, Lietuvos diabeto asociacijos (LDA) prezidentė V. Augustinienė.
- Vasario 9 d. į „Vakaro žinių“ ir „Žinių“ radijo žurnalistų klausimus dėl maitinimo ligoninėse problemų atsakė Lietuvos pacientų organizacijų atstovų tarybos (LPOAT) pirmininkė V. Augustinienė.
- Vasario 14 d. dėl LR sveikatos apsaugos ministerijos planuojamų rajonų ligoninių jungimo LPOAT pirmininkė V. Augustinienė kalbėjosi su TV3 portalo žurnalistais.
- Vasario 14 d. Valstybės kontrolės specialistai, atliekantys sveikatos priežiūros įstaigų auditą, pacientams aktualiais klausimais diskutavo su LPOAT vadove V. Augustiniene. Pareigūnai domėjosi, ką pacientai mano apie dabartinę sveikatos sistemos situaciją, su kokiomis problemomis jie ir pacientų organizacijos susiduria, bendraudami su LR sveikatos apsaugos ministerija, įvairiomis sveikatos priežiūros institucijomis bei gydymo įstaigomis, ar atsižvelgiama į pacientų organizacijų nuomonę?
- Vasario 19 d. LDA prezidentė V. Augustinienė susitiko su Paliesiaus fizinio krūvio terapijos klinikos vadovais ir aptarė bendradarbiavimo galimybes.
- Vasario 19 d. Sveikatos apsaugos ministerijoje vyko pasitarimas „Dėl receptų rašymo ir vaistinių preparatų pardavimo vaistinėse tvarkos patvirtinimo pakeitimo projekto“, kuriuo reglamentuojama kompensuojamųjų vaistinių preparatų pagal receptą su žyma „pirmas paskyrimas“ pardavimas, įgyvendinimo. LPOAT pirmininkė V. Augustinienė informavo, kad pacientai nepritaria šiam projektui. Ji pažymėjo, kad bet kuria liga sergantiems žmonėms turi būti sudaryta galimybė gauti individualiai tinkamą, efektyvų, pagal sveikatos būklę gydytojo paskirtą gydymą, o ne riboti gydymą vien tik pigiausiais vaistais. Valstybė turi pasirūpinti, kad kompensuojamųjų vaistų kainyne būtų ne tik pigiausių, bet ir inovatyvių vaistų visomis ligomis sergantiesiems.
- Vasario 19 d. V. Augustinienė interviu „Lietuvos radijui“ ir Klaipėdos radijo stočiai „Lalūna“ kalbėjo apie tai, kad Sveikatos apsaugos ministerijos sumanymas prekiauti nereceptiniais vaistais degalinėse, kai visoje Lietuvoje yra pakankamai vaistinių, kuriose dirba šios srities profesionalai, o ne eiliniai kuro pardavėjai, nėra geras.
- Vasario 20 d. „Panevėžio balso“ žurnalistė kalbėjosi su V. Augustiniene apie tai, ką pacientai mano apie vykdomą sveikatos reformą, kompensuojamųjų vaistų ribojimus iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto ir planuojamus vaistų pardavimus degalinėse.
- Vasario 21 d. LPOAT vadovė V. Augustinienė „Lietuvos ryto“ laidoje „24/7“ kalbėjo apie ligonių maitinimą Lietuvos ligoninėse.
- Vasario 22 d. Vilniuje vyko finansų ministro 2017 m. gegužės 30 d. įsakymu Nr. 1K–205 sudaryto 2014–2020 metų Europos Sąjungos fondų investicijų veiksmų programos stebėsenos komiteto posėdžiai, kuriuose dalyvavo šio komiteto narė, LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.
- Vasario 23 d. LPOAT vadovė dalyvavo Lietuvos mokslų akademijoje organizuotame Sveikatos inovacijų forume.
- Vasario 27 d. Sveikatos apsaugos ministerijoje vyko Sveikatos priežiūros įstaigų reitingavimo darbo grupės posėdis, kuriame pacientų nuomonę išsakė šios darbo grupės narė V. Augustinienė.
- Kovo 9 d. LR sveikatos apsaugos ministerijoje vykusiame ES struktūrinių fondų priežiūros komiteto posėdyje stebėtojo teisėmis dalyvavo LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.
- Kovo 14 d. LR Seime Sveikatos reikalų komitete aptartos sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumo gerinimo priemonės: pacientų laukimo eilių pas gydytojus mažinimas, pacientų srautų valdymo, mokamų ir nemokamų sveikatos priežiūros paslaugų reglamentavimo tobulinimas; sveikatos priežiūros įstaigų valdymo ir turto panaudojimo problemos. Pacientų poziciją išsakė LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.
- Kovo 15 d. „TV3“ žinių portalo žurnalistai klausė V. Augustinienės nuomonės apie kovo 14 d. Seime Sveikatos reikalų komitete svarstytus klausimus.
- Kovo 21 d. LR Seime Sveikatos reikalų komitete vyko Pacientų teisių ir žalos sveikatai atlyginimo įstatymo Nr. I-1562 5, 8, 22 straipsnių pakeitimo įstatymo projekto pagrindinis svarstymas. Posėdyje dalyvavo LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.
- Kovo 22 d. Sveikatos apsaugos ministerijoje vyko Sveikatos priežiūros įstaigų reitingavimo darbo grupės posėdis, kuriame pacientų nuomonę išsakė šios darbo grupės narė V. Augustinienė.
- Kovo 29 d. LPOAT pirmininkė V. Augustinienė dalyvavo VšĮ „Respublikinė psichiatrijos ligoninė“ stebėtojų tarybos posėdyje.

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 gausiau 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
Telefonas: (8~5) 2620783. Mob. telefonas: 8 652 11555. Faksas: (8~5) 2610639
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. LT 50 7044 0600 0103 0696
AB SEB bankas. Įmonės kodas: 291737660

DIABETO MOKYKLA
LDA buveinėje – Gedimino pr. 28, 404 kabinetas
Tel. (8~5) 2625476.
Gyd. endokrinologė Ona Jurkauskienė ligonius konsultuoja
nemokamai antradieniais 12–14 val.
Slaugytoja diabetologė Juzefa Uleckienė ligonius moko
ketvirtadieniais 14-16 val. Registruotis iš anksto tel. 8 686 39369.

- Kovo 30 d. į „Valstiečių laikraščio“ žurnalistės klausimus apie medikų ir pacientų nesusikalbėjimo priežastis atsakė LPOAT vadovė V. Augustinienė.
- Balandžio 3 d. V. Augustinienė portalo „TV3.lt“ žurnalistams išsakė savo nuomonę, ką mano apie vaistų kainas vaistinėse.
- Balandžio 5 d. apie sveikatos sistemos iššūkius LPOAT pirmininkė V. Augustinienė kalbėjosi su tyrėjų grupės „Visionary“ atstovu J. Antanavičiumi.
- Balandžio 9 d. „Lietuvos ryto“ televizijos žurnalistai domėjosi, kokia LPOAT pirmininkės nuomonė dėl Žalgirio klinikos vadovės A. Purienės elgesio pacientų konsultavimo ir gydymo klausimais.
- Balandžio 9 d. į portalo „TV3.lt“ klausimus apie emigrantų, grįžtančių į Lietuvą atostogauti, naudojimąsi sveikatos priežiūros paslaugomis atsakė LPOAT vadovė V. Augustinienė. Jos buvo klausiama, ar emigrantai nedidina eilių Lietuvos gyventojams, norintiems patekti pas specialistus, ar nepiktnaudžiaujama Privalomojo sveikatos draudimo lėšomis kompensuojamosioms paslaugoms gauti.
- Balandžio 11 d. LR Sveikatos reikalų komitete buvo svarstomas LR farmacijos įstatymo pakeitimo įstatymas. Nuomonę dėl planuojamų naujų vaistinių kūrimo gydymo įstaigose, vaistų pardavimo degalinėse ir prekybos centruose išsakė LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.
- Balandžio 11 d. Vilniuje vyko LPOAT valdybos susirinkimas, kuriame aptarti pasirengimo tarybos narių visuotiniam susirinkimui, organizaciniai bei aktualūs veiklos klausimai, taip pat nepalankūs pacientams valdžios priimami sprendimai.
- Balandžio 14–15 d. Briuselyje (Belgija) vyko XV Europos pacientų forumo (EPF) metinis generalinis susirinkimas, kuriame pateikta 2017 m. EPF veiklos ataskaita, aptarti 2018 m. veiklos prioritetai, išrinkti 5 nauji valdybos nariai, priimtos 2 naujos organizacijos. Aptartas pasiruošimas 2019 m. Europos Parlamento narių rinkimų aktualiems renginiams pacientams rūpimais klausimais.
- Balandžio 17 d. Sveikatos apsaugos ministerijoje vyko Sveikatos priežiūros įstaigų reitingavimo darbo grupės posėdis, diskusijose dalyvavo šios darbo grupės narė V. Augustinienė.
- Balandžio 19 d. Vilniuje vyko LDA valdybos susirinkimas, kuriame aptarti pasirengimo tarybos narių visuotiniam susirinkimui klausimai, taip pat aktualūs valdžios priimami sprendimai, patvirtinta Dalyvių atrankos tvarka į LDA mokymo ir aktyvaus poilsio stovyklas, aptarti kiti organizaciniai klausimai. Tą pačią dieną vykusiame LDA tarybos metiniame ataskaitiniame susirinkime patvirtinta 2017 m. veiklos ir finansinė ataskaitos, aptartas 2018 m. veiklos planas. Visų organizacijų vadovai trumpai pristatė savo organizacijų veiklos rezultatus, pasidalijo gerąja darbo patirtimi, informavo, su kokiais iššūkiais susiduria savo veikloje, su kokiomis problemomis susiduria organizacijų nariai.
- Balandžio 21 d. Parkinsono ligos draugija, vadovaujama prezidentės V. Valeikienės, minėjo Pasaulinę Parkinsono ligos dieną – surengė konferenciją pacientų reabilitacijos klausimais. Joje dalyvavo LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.
- Balandžio 23 d. V. Augustinienė dalyvavo „Žinių radijo“ diskusijoje „Kodėl medikai eina į gatves?“
- Balandžio 24 d. Neįgaliųjų departamente prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos vyko Neįgaliųjų asociacijų veiklos projektų finansavimo 2019 m. nuostatų aptarimas. Jame dalyvavo ir LDA prezidentė V. Augustinienė.
- Balandžio 25 d. LPOAT pirmininkė V. Augustinienė dalyvavo LR Seimo Sveikatos reikalų komitete vykusiame pasitarime dėl žalos pacientų sveikatai atlyginimo be kaltės modelio įteisinimo Pacientų teisių ir žalos pacientų sveikatai atlyginimo įstatyme.
- Balandžio 26 d. Vilniuje vyko LPOAT visuotinis narių susirinkimas. Buvo išklausyta ir patvirtinta organizacijos 2017 m. veiklos ir finansinė ataskaitos, aptarti tolesni veiklos planai. Į LPOAT priimta nauja organizacija – Mikčiojimo problemų klubas (prezidentas J. Petrulis). Organizacijai LPOAT atstovaus V. Ramša.
- Balandžio 26 d. „Lietuvos žinių“ žurnalistė A. Lėka kalbėjosi su LPOAT vadove V. Augustiniene apie medikų reikalavimus „Kaip išgydyti ligotą sveikatos apsaugą?“ Tą pačią dieną prie LR Seimo vyko medikų mitingas „Ką pasiūlysite medikams rytoj?“
- Gegužės 2 d. LPOAT vadovė V. Augustinienė LR sveikatos apsaugos ministro kvietimu dalyvavo Medicinos darbuotojų dienos minėjime Vilniaus Rotušėje, LPOAT vardu sveikino medikus.
- Gegužės 3 d. Vilniuje vyko finansų ministro 2018 m. balandžio 30 d. įsakymu Nr. 1K-205 sudaryto „2014–2020 metų Europos Sąjungos fondų investicijų veiksmų programos stebėsenos komiteto“ posėdžiai, kuriuose dalyvavo šio komiteto narė, LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.
- Gegužės 4–6 d. Mali Lošinyje (Kroatija) vykusiuose TDF Europos regiono valdybos posėdžiuose dalyvavo šios valdybos narė, LDA prezidentė V. Augustinienė.
- Gegužės 8 d. V. Augustinienė dalyvavo LR Seimo Sveikatos reikalų komiteto posėdyje, kur buvo svarstomi Farmacijos įstatymo Nr. X-709 8, 50 ir 55 straipsnių pakeitimai.
- Gegužės 9 d. susitikime su programos HOPE („European Hospital and Healthcare Federation“) dalyviais V. Augustinienė pasidalijo informacija apie LPOAT veiklą, jos pasiekimus, bendradarbiavimo su įvairiais partneriais galimybes ir naudą.

ŽINIOS IŠ KLUBŲ

Diabetinės pėdos kabinetas Pakruojyje

Balandžio pradžioje Pakruojo ligoninėje oficialiai pradėjo veikti diabetinės pėdos kabinetas. Tai svarbi žinia ne tik diabetu sergantiems, bet ir visiems vyresnio amžiaus rajono gyventojams. Diabeto klubo „Vita“ pirmininkė A. Dobilienė sako, kad ši naujiena visiems klubo nariams prilygsta didžiausiai dovanai: „Ilgus metus laukėme, kol tokią paslaugą turėsime savo mieste, tai – tikras palengvinimas.“ Ligoninės vadovas V. Sudaris taip pat ne mažiau džiaugiasi, kad pavyko įgyvendinti ilgai planuotą projektą – nupirkta reikalinga įranga, o pacientus priims specialius kursus baigusi medikė: „Tikiuosi, kad kabineto naudą įvertins rajono gyventojai.“

Renginyje Pakruojyje

Asmenys, sergantys cukriniu diabetu, turi labai prižiūrėti savo pėdas, kojų nagus, nes dėl padidėjusio pėdų prakaitavimo, atsiradusių odos įtrūkimų, gali atsirasti žaizdelių, o ten kaipmat – infekcijų. „Ne vieną pažįstu, kuriam kojos amputuotos, žinau ir tokių, kurie dėl atsiradusių infekcijų jau ir kapuose“, – pasakoja ilgus metus diabeto klubui vadovaujanti A. Dobilienė ne kartą susidūrusi su tokiomis problemomis. Anot jos, visi diabeto ligoniai turi profilaktiškai lankytis diabetinės pėdos kabinete. Kol jo nebuvo, pakruojiečiai vykdavo į Radviliškį, Šiaulius ar Panevėžį. „Bet tai jau tolima ir brangiau kainuojanti kelionė, ne visi galėjo sau leisti, ne visi ir sveikatos turi važinėti. Kita kalba, kai turėsime paslaugą vietoje“, – mano Adelė, kuri daug metų stengėsi, kad tokia paslauga atsirastų. Ji ne mažiau dėkinga ir V. Sudariui, kuris įsiklausė į diabetu sergančiųjų problemas.

Kabinetui nupirktos aparatūros vertė – 12 000 eurų. Lėšas skyrė Visuomenės sveikatos taryba. Ligoninės vadovas sako, kad ne tik įranga turėjo rūpintis, bet reikėjo ir licencijų, naują paslaugą suderinti su Valstybine ligonių kasa. „Kol kas kabinetas veiks trečiadieniais nuo pietų, jei tik matysime, kad pacientų yra, derinsime, kad dirbtų ir kitomis dienomis. Norintys gauti paslaugą turi gauti šeimos gydytojo siuntimą“, – pasakoja V. Sudaris. Diabetu sergantys žmonės pėdos kabinete gali 4 kartus per metus apsilankyti nemokamai, jei reikia perrišti žaizdas – net 24 kartus.

Pirmame aukšte įrengtame kabinete pacientus priims specialius kursus baigusi N. Paskočėmaitė. Medicininį išsilavinimą turinti moteris žinoma pakruojiečiams – kasdien dirba registratūroje. Ji ir parodė naująją įrangą – atėjusiam pacientui bus atliekamas gydomasis pedikiūras, specialiais įrankiais pašalinamos nuospaudos, sutvarkomi sveiki ir deformuoti nagai, sprendžiamos įaugusių nagų problemos. Iki valandos trunkanti procedūra neturėtų kelti diskomforto – pacientas patogiai įsitaiso specialioje kėdėje, pėdos dezinfekuojamos, nagams tvarkyti naudojamos įvairios frezos ir žnyplės, o suragėjusiai odai – šlifuokliai.

Planuojama, kad pėdos kabinetu rajono gyventojai galėtų naudotis ir susimokėję patys. A. Dobilienės nuomone, būtina nustatyti įkainius, nes kabineto naudą tada galėtų įvertinti ir vyresnio amžiaus, nebūtinai diabetu sergantys gyventojai, kuriems sunku patiems susitvarkyti kojų nagus. „Nors ir ilgai laukę, bet vis tiek turėsime, tai – žingsnis į priekį“, – naująją paslaugą vertina A. Dobilienė.

***Simona Lipskytė**,*
„Auksinė varpa“

Pakruojo diabeto klube

Sergantieji diabetu nenuobodžiauja

Panevėžio diabeto draugija „Viltis“ jau metai kaip įsikūrusi naujose patalpose miesto centre. Patalpas gavome apleistas, bet džiaugiamės, kad nebereikia važiuoti į miesto pakraštį. Dabar jos mielos ir jaukios, nes pačių suremontuotos.

Ir judesio čia tikrai netrūksta. Vykdoma projektinė veikla, kurios metu mokoma sveikos mitybos ypatumų, kompiuterinio raštingumo, mankštos pratimų, dailės terapijos. Vyksta mokymai, kuriuos organizuoja Panevėžio miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro lektorė G. Bumblienė. Mokomės sveikai gyventi ir maitintis, valdyti stresą, vyksta autogeninės treniruotės, vedama akių ir proto mankšta. Visų temų ir neišvardysi. Kiekvienoje paskaitoje sužinome ką nors naujo. Tiesiog tobulėjame kūnu ir siela.

Užsiėmimų ciklas suplanuotas iki rugpjūčio, taigi dar labai daug sužinosime, išmoksime, išbandysime. Paskaitos lankomos noriai. Ir ne užsiėmimai, tikriausiai, yra svarbiausia. Svarbiausia pabūti kartu, pabendrauti, pasitarti ir pajausti, kad mus vienijanti liga, būnant kartu, yra ne tokia grėsminga. Gaila, kad jaunimo mažai dalyvauja renginiuose.

Mikroklimatas „Vilties“ draugijoje yra geras. Čia vyrauja sutarimas, supratimas ir tolerancija ir, žinoma, gera nuotaika. Kada beužsuktum, visada būsi pavaišintas kava ar arbata, pirmininkė Danguolė visada paklaus, kaip sekasi, o jei reikės, klubo nariai visada pasirengę padėti. Juk kartais tereikia tik supratimo ir patarimo.

Neseniai atšventėme Atvelykio šventę, pasėdėjome, pakalbėjome, margučius ridenome. Tik gaila, kad mažokai susirinko, nes staiga atšilęs oras, matyt, išviliojo narius į sodus ir daržus. Dar laukia ekskursija į Kėdainius – žiūrėsime, kaip žydi magnolijos. Dar laukia ir „Žodžių mūšis“. Planų ir renginių daug, nėra kada liūdėti. Pirmininkė nuolat draugijos nariams padeda įsigyti bilietų už pusę kainos arba net visiškai nemokamai į Juozo Miltinio dramos teatrą ar Muzikinį teatrą. O kur dar panašia veikla užsiimančių organizacijų sveikinimai jų švenčių proga, visur esame kviečiami, visur esame laukiami. Svarbu norėti dalyvauti, svarbu nelikti vienam su liga, o tada nebaisi nei liga, nei vienatvė.

Edita Žebelienė

Prie „Vilties“

„Protų mūšio“ nugalėtojų apdovanojimas

Dailės terapija

„Protų mūšis“

Kelmės diabeto klubo nariai kimba į darbus

Diabetas – ne tik kūno, bet ir sielos liga. Jis savo tvirtais gniaužtais stipriai apkabina. Tik stiprieji, norintys jį valdyti, nugalėti, labai stengdamiesi gali kontroliuoti šią klastingą ligą. Kovojant labai gelbsti susibūrimai į bendrijas, kur susitinkama su bendraminčiais, dalijamasi įvairiomis priemonėmis, lengvinančiomis kasdienybę. Dainininkės buriasi į ansamblius, dainuoja ne apie ligas, bet apie šviesų rytojų, apie meilę, svajones... Muzikantai kuria kapelas, muzikuoja ir nors kelioms valandoms užmiršta ligą.

Kelmės diabeto klubo „Diabetas ABC“ nariai patyrė daug netekčių, skausmo. Tačiau įvairios negandos jų nepalaužė. Šį pavasarį klubo nariai naujomis jėgomis kibo į veiklą, kuri visiems, kurie nori būti kuo sveikesni ir darbingesni, būtina. Jie visus pakvietė į Jurginių šventę.

Zina Šiumberevičienė
Kelmės diabeto klubo „Diabetas ABC“ narė

Plungės diabeto klubui – automobilis

Plungės sergančiųjų cukriniu diabetu klubui šių metų vasarį Neįgaliųjų reikalų departamentas prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos panaudos pagrindais perdavė automobilį. Transporto priemonė suteiks galimybę Plungės savivaldybėje cukriniu diabetu sergantiems neįgaliems asmenims ir kitiems Savivaldybės teritorijoje gyvenantiems neįgaliesiems, kuriems Lietuvos Respublikos neįgaliųjų socialinės integracijos įstatymo nustatyta tvarka yra nustatytas neįgalumo lygis arba 55 procentų ir mažesnis darbingumo lygis, arba specialiųjų poreikių lygis, bei jų atstovams lengviau ir greičiau susisiekti su gydymo įstaigomis.

Plungės sergančiųjų cukriniu diabetu klubas džiaugiasi, kad ir Plungės rajono savivaldybė suteikė visapusišką pagalbą ir paramą šiam automobiliui gauti.

Aldona Danylienė
Plungės sergančiųjų cukriniu diabetu klubo pirmininkė

LAIKRAŠTIS

Diabetas

Nepamirškite užsiprenumeruoti „Diabeto“ laikraščio 2018 metų antram pusmečiui!

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

Jums reikia iškirpti čia pateiktą prenumeratos kvitą, įrašyti duomenis, kam ir kokiu adresu užsakote laikraštį, ir nunešus į pašto skyrių sumokėti. Vieno numerio kaina – 0,75 Eur su pašto pristatymu. Prenumerata 2017 metų antram pusmečiui – 1,50 Eur, priimama iki liepos 28 d.

LIETUVOS DIABETO ASOCIACIJA

Lietuvos paštas ABONEMENTAS — laikraščio žurnalo — SP1 — 0016 (leidinio indeksas)

DIABETAS (leidinio pavadinimas) — Komplektų skaičius

2018 metų mėnesiams

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						✗	✗	✗	✗	✗	✗

Kam

Kur

(pašto indeksas, adresas)

Lietuvos paštas ABONEMENTAS — PRISTATYMO KORTELĖ — laikraščio žurnalo — SP1 — 0016 (leidinio indeksas)

DIABETAS (leidinio pavadinimas)

Kaina: leidinio ____ Lt ____ ct; peradresavimo ____ Lt ____ ct; Komplektų skaičius

iš viso:

2018 metų mėnesiams

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						✗	✗	✗	✗	✗	✗

Kam

(prenumeratoriaus vardas ir pavardė)

gatvės pavadinimas — namas — butas

Kur

(pašto indeksas) — (miestas, rajonas)

Patvirtinta: 2018 m. balandžio 19 d.
LDA valdybos susirinkime, protokolas Nr. 1.

Dalyvių atrankos tvarka į Lietuvos diabeto asociacijos diabeto mokymo ir aktyvaus poilsio stovyklas

2018 m. planuojama organizuoti tris septynių dienų trukmės stovyklas po 15–17 dalyvių ir įdarbinti tris darbuotojus: viena stovykla I tipo diabetu sergantiems vaikams ir jaunuoliams (14–30 m. amžiaus) – liepos 17–23 d. ir dvi II tipo diabetu sergantiems suaugusiesiems – birželio 11–17 d. ir rugpjūčio 1–7 d. Druskininkuose.

Informacija apie diabeto mokymo ir aktyvaus poilsio stovyklas aptariama Tarybos ir Valdybos susirinkimuose, išsiunčiama visų rajonų diabeto organizacijų vadovams, spausdinama „Diabeto“ laikraštyje ir skelbiama Lietuvos diabeto asociacijos interneto svetainėje www.dia.lt.

Į stovyklas pirmumo teise kviečiami neįgalūs, neseniai susirgę ir nė karto mokymo stovyklose nedalyvavę jauni ir vyresnio amžiaus žmonės, sergantys I ir II tipo cukriniu diabetu, pageidaujantys ir pagal sveikatos būklę galintys dalyvauti praktinio mokymo (žinių, mitybos, savikontrolės, vaistų vartojimo ir fizinio aktyvumo) užsiėmimuose tinkamai kontroliuoti ligą. Į stovyklas kviečiami ne tik asociacijos nariai, bet ir kiti sergantieji iš visos Lietuvos.

Lietuvos diabeto asociacija surinkusi informaciją apie vaikus ir jaunuolius bei suaugusius asmenis, sergančius I ir II tipo diabetu, pageidaujančius dalyvauti savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo mokymo stovyklose, atsižvelgdama į dalyvių pageidavimus, sudaro grupes pagal diabeto ligos tipą, su kiekvienu žmogumi suderina galimybes dalyvauti siūlomoje mokymo programoje ir dalyviams išsiunčia kvietimus, sutartį bei mokymo stovyklos taisykles. Jei dėl pablogėjusios sveikatos būklės ar kitų svarbių priežasčių sergantysis nebegali atvykti į mokymo stovyklą, atsilaisvinusi vieta pasiūloma kitiems diabetu sergantiesiems.

Lietuvos diabeto asociacijos prezidentė
Vida Augustinienė

Gliukozės kiekio kraujyje matavimo rezultatai

(Pavyzdys, kaip nusibraižyti lentelę, kad visada ją turėtum)

Data	Pusryčiai				Pietūs			
	Prieš valgį			2 val. po valgio	Prieš valgį			2 val. po valgio
	Gliuk. mmol/L	AV vnt.	Insulino (vv) / tabl.	Gliuk. mmol/L	Gliuk. mmol/L	AV vnt.	Insulino (vv) / tabl.	Gliuk. mmol/L

Vakarienė				Pietūs				Pastabos
Prieš valgį			2 val. po valgio	Prieš valgį			2 val. po valgio	
Gliuk. mmol/L	AV vnt.	Insulino (vv) / tabl.	Gliuk. mmol/L	Gliuk. mmol/L	AV vnt.	Insulino (vv) / tabl.	Gliuk. mmol/L	

PRO MEMORIA

Juozas Janušaitis
(1933–2018)

Kovo 28-ąją Vilkaviškio rajono diabetikų bendrijos „Insula“ narius sukrėtė netikėta žinia – **netikėtai mirė ilgametis Pilviškių vidurinės mokyklos direktorius, buvęs Vilkaviškio rajono diabetikų bendrijos pirmininkas JUOZAS JANUŠAITIS.**

Juozas Janušaitis gimė 1933 m. kovo 11 d. Vilkaviškyje, gyveno Barzdų kaime Šakių rajone. Pradinę mokyklą ir progimnaziją baigė Barzduose, o vidurinį išsilavinimą įgijo Pilviškių vidurinėje mokykloje. J. Janušaitis įstojo į Vilniaus valstybinio pedagoginio instituto Užsienio kalbų fakultetą ir įgijo vokiečių kalbos pedagogo specialybę. 1957 m. rugsėjo 1 d., pagal Švietimo ministerijos paskyrimą, pradėjo dirbti Pilviškių vidurinėje mokykloje vokiečių kalbos mokytoju. Po dvejų metų pradėjo eiti mokyklos mokymo dalies vedėjo pareigas, o nuo 1960 m. rugpjūčio 25 d. – direktoriaus pareigas. 1971 m. Juozas baigė Vilniaus valstybinio universiteto Pramonės ekonomikos fakultetą.

Juozas Janušaitis Pilviškių vidurinės mokyklos direktoriumi išdirbo 23 metus. Nuo 1989 m. rugsėjo 1 d. iki 1993 m. rugsėjo 1 d. jis buvo direktoriaus pavaduotoju ugdymui, o vėliau – iki 2004 m. rugpjūčio 31 d. – vokiečių kalbos mokytoju. Dirbdamas aplankė buvusią Čekoslovakiją, Suomiją, Vokietiją, buvo „Žinijos“ draugijos lektorius, už nuoširdų ir nuoseklų darbą apdovanotas įvairiais garbės raštais.

Niekada nepamiršime Juozo tolerancijos, jaunatviškumo, rūpestingumo. Jis niekada nesiskųsdavo savo rūpesčiais ir skausmais. Septyniolika metų Juozas Janušaitis vadovavo Vilkaviškio rajono diabetikų bendrijai „Insula“, nuolat rūpinosi bendrijos narių skaičiaus augimu. Buvo Lietuvos diabeto asociacijos valdybos narys, kasdien spręsdavo kitų sergančiųjų diabetu problemas. Juozo Janušaičio atminimas ilgai išliks mūsų širdyse. Tegul Jo kelią į Amžinybę lydi angelai.

Tegul Jam būna lengva Pilviškių kapų žemės smiltis.

Vilkaviškio rajono diabetikų bendrija „Insula“
Lietuvos diabeto asociacijos valdyba

Nuoširdžiai užjaučiame

Vilniaus miesto Antakalnio poliklinikos diabetu sergančiųjų klubo „Beta“ pirmininkę DALIĄ BARTUSEVIČIENĘ, mirus brangiam Vyrui.

Mirtis – tai slenkstis, bet ne pabaiga,
Brangiausi žmonės eina ir palieka…
Tačiau nuo jų nusidriekia šviesa,
Ir atminty gyvi išlieka...

Šią sunkią netekties valandą nuoširdžiai linkime Daliai ir jos artimiesiems stiprybės.

Lietuvos diabeto asociacija

Tarp mūsų gyvena pabaiga, ji visur atseka, – nesvarbu, kur nukeliautume, ji išnyra taip netikėtai, ir niekad negali žinoti, iš kurios pusės ji tave užpuls, nespėji nė jos pavidalo įžvelgti, neišmanai, kaip su ja kovoti.

/Vincas Mykolaitis-Putinas/

Mirus **Kelmės diabeto klubo „Diabetas ABC“ pirmininkei VAIDAI FILIPAVIČIENEI**, nuoširdžiai užjaučiame šeimą ir visus artimuosius. Telydi Jus paguoda ir dvasios stiprybė.

Lietuvos diabeto asociacija

Autonominė neuropatija

Autonomine diabetine neuropatija vadinami vidaus organus įnervuojančių nervų skaidulų pažeidimai.

Pagrindiniai rizikos veiksniai:
- bloga glikemijos kontrolė;
- ilga diabeto trukmė (daugiau nei 25 m.);
- vyresnis amžius;
- dislipidemija;
- nutukimas;
- hipertenzija;
- rūkymas.

Autonominė neuropatija klasifikuojama į:

1) širdies ir kraujagyslių autonominę neuropatiją.

Ji pasireiškia:
- tachikardija ramybės metu (pulsas 100 kartų per min.);
- ortostatine hipotenzija (pasireiškia atsistojus) – galvos svaigimu, silpnumu, regos sutrikimais, alpimu;
- besimptomiu (beskausmiu) širdies infarktu;
- skilvelinėmis aritmijomis;
- staigia mirtimi.

Ne skaičiai nulemia metus, o mūs darbai ir mintys.
Tai, kuo pradžiuginam kitus, mokėdami dalytis.
Tad linkim, kad nuo veido niekad nepranyktų šypsena,
O siela visada jaunystės liktų kupina!

Panevėžio diabeto draugija „Viltis“
75-ojo jubiliejaus proga sveikina

Stasę Apvinienę,
Vytautą Kazlauską
ir Violetą Grigaliūnienę,

taip pat 70-ąjį jubiliejų švenčiančius

Ireną Pauliną Uncevičiūtę,
Danutę Mikolevičienę,
Genovaitę Skrupskienę,
Juozą Blažį
ir Juozą Porciką.

2) virškinamojo trakto autonominę neuropatiją.

Gastroparezė – ankstyvas sotumo jausmas, pykinimas, vėmimas pavalgius ir pan. Būtina skatinti greitesnį maisto pasišalinimą iš skrandžio. Reikia valgyti dažniau, po nedaug, mažinant riebalų kiekį.

Enteropatija – vidurių užkietėjimas (gali keistis su viduriavimu), viduriavimas, išmatų nelaikymas. Enteropatija gydoma plataus spektro antibiotikais: tetraciklinu, baktrimu, metronidazoliu (750 mg per dieną). Gali trūkti kasos fermentų, todėl tikslinga skirti kasos fermentų.

3) lytinių ir šlapimo išskyrimo organų autonominę neuropatiją.

Šlapimo pūslės disfunkcija, kai pasišlapinama ne iki galo, lieka dalis šlapimo, šlapimo pūslės atonija, šlapimo susilaikymas, nevalingas šlapimo varvėjimas prisipildžius pūslei, noras šlapintis naktį, lašėjimas.

Vyrų ir moterų seksualinės funkcijos sutrikimai: erekcijos disfunkcija, sumažėjęs libido.

Staigi besimptomė hipoglikemija

Esant šiam sindromui, išnyksta hipoglikemijos simptomai. Sumažėja ir gliukagono atsakas į hipoglikemiją. Kadangi sutrinka kontrareguliaciniai mechanizmai, todėl būtina keisti gydymo taktiką, vengti intensyvios insulino terapijos.

Prakaitavimo sutrikimai (sudomotorinė disfunkcija)

Būdinga distalinė (galūnių) anhidrozė, t. y. galūnės neprakaituoja, išsausėja, pleiskanoja. Padidėja prakaitavimas viršutinėje kūno dalyje. Retai pasireiškia su valgymu susijęs prakaitavimas galvos ir kaklo srityse.

Lokali edema

Patinsta pėdos, ypač rytais, oda karšta, čiurnos sąnario srities venos išsiplėtusios, pulsuoja. Gydyti skiriama tris kartus per dieną efedrinu (15–30 mg).

Gydytoja endokrinologė
Ona Jurkauskienė

Sunkių pneumokoko sukeliamų ligų galima išvengti pasiskiepijus

Gydytoja infektologė dr. Daiva Radzišauskienė
VU Santaros klinikų Infekcinių ligų centras

Sergantieji cukriniu diabetu daugeliu infekcinių ligų serga dažniau ir sunkesnėmis ligos formomis. Jiems dažniau išsivysto sunkios gyvybei pavojingos komplikacijos. Ypač pavojinga sergantiems cukriniu diabetu yra pneumokokinė infekcija.

Pneumokokas (*Streptococcus pneumoniae*) – tai bakterija, kurią sveiki asmenys gali nešioti nosiaryklėje ir užkrėsti kitus. Labai pavojinga užsikrėsti cukriniu diabetu sergantiems asmenims. Pneumokokas sukelia tokias ligas kaip ausų uždegimą, sinusitą, plaučių uždegimą, meningitą, sepsį. Išvardytos ligos skirstomos į invazines (plaučių uždegimas, sepsis, meningitas) ir lokalizuotas (plaučių ir ausų uždegimas, sinusitas). Labai pavojingos invazinės ligos formos, kai bakterijų patenka į kraują ir jame dauginasi, gali išplisti ir į kitus organus, sutrikdyti jų funkciją. Tokiais atvejais didėja mirštamumo rizika.

Pneumokokas turi polisacharidinę kapsulę. Norint apsisaugoti nuo šio mikrobo ir kovojant jau užsikrėtus, labai svarbu, kad gamintųsi antikūnai prieš kapsulės polisacharidus, taip pat fagocitozė. Šie apsauginiai mechanizmai sutrinka sergant cukriniu diabetu, todėl juo sergantys asmenys labai rizikuoja susirgti sunkiu plaučių uždegimu, meningitu.

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad diabeto ligoniai labiau rizikuoja būti paguldyti į ligoninę dėl plaučių uždegimo, dažniau miršta dėl pneumonijos, jiems dažniau išsivysto invazinės ligos formos. Rizika dar daugiau padidėja, kai sergama dar ir kitomis lėtinėmis (plaučių, širdies ir kraujagyslių) ligomis.

Dėl dažno kartais netikslingo ir neracionalaus antibiotikų vartojimo visame pasaulyje didėja pneumokoko atsparumas antibiotikams. Susirgus plaučių uždegimu, šią bakteriją iš kraujo išskirti sunku, bakterijoms išauginti ir jautrumui antibiotikams nustatyti reikia kelių dienų, o tinkamai gydyti pradėti reikia kuo ankščiau. Gydant neveiksmingais antibiotikais, plaučių uždegimas labai greitai progresuoja, pažeidžia beveik visus plaučius, vystosi kvėpavimo nepakankamumas, ligonį reikia prijungti prie dirbtino plaučių ventiliacijos aparato, pacientas gali užsikrėsti kitomis hospitalinėmis (ligoninės) bakterijomis. Diabeto ligoniai dažniau serga ir kitomis infekcinėmis ligomis, pvz., šlapimo takų infekcijomis, rože. Jie dažniau vartoja antibiotikus.

Susirgimų, sukeliamų pneumokoko, galima išvengti pasiskiepijus. Lietuvos infektologų draugija, remdamasi moksline literatūra, gydytojų patirtimi, kartu su kitų specialybių gydytojais parengė rizikos grupių, tarp jų ir sergančiųjų cukriniu diabetu, asmenų skiepijimosi rekomendacijas.

Nuo 2018 m. sausio skiepai nuo pneumokoko yra kompensuojami valstybės.

Sergantiems I tipo cukriniu diabetu skiepai yra nemokami.

Sergantiems II tipo cukriniu diabetu skiepai nemokami vyresniems nei 65 metų ir sergantiems lėtine išemine širdies liga, širdies nepakankamumu, plaučių ir kitomis ligomis.

Skiepai yra saugūs, nesukelia sunkių nepageidaujamų poveikių. Jų sudėtyje yra tų pneumokokų antigenai, kurie dažniausiai sukelia pavojingas ligas.

Jeigu norite pasiskiepyti, turite kreiptis į savo šeimos gydytoją, kuris įvertins sveikatos būklę ir skirs skiepą nuo pneumokoko. Jis gali nusiųsti pasikonsultuoti pas infekcinių ligų gydytoją.

Rekomenduoju rūpintis savo sveikata ir pasiskiepyti nuo pneumokoko. Skiepai saugūs ir nemokami.

Ar reikia nerimauti dėl cukrinio diabeto?

Cukrinis diabetas – lėtinė, kompleksinė liga, dažnai nustatoma tik jai pažengus, pacientui pajautus pirmuosius komplikacijų sukeltus simptomus, todėl nerimauti, žinoma, ne tik reikia, bet ir būtina. Pastarąjį šimtmetį mokslas ir medicina dėjo didžiules pastangas, kad cukriniu diabetu sergantys pacientai išvengtų apakimo, galūnių amputacijų, dializių, infarkto ar insulto. Taip buvo atrastas insulinas ir kitos vaistų klasės, kurios užtikrino geresnį sergančiųjų cukriniu diabetu išgyvenamumą.

Kalbiname Tauragės ligoninės gydytoją endokrinologę Lanedą Ribikauskienę.

– Pasiekta išties daug, bet ar to pakanka?

– Kasdienėje darbo praktikoje pastebiu, kad pacientų, ypač darbingo amžiaus, dienotvarkė gana įtempta ir gerokai sudėtingesnė nei sveiko žmogaus – glikemijos sekimas keletą kartų per parą, mitybos režimo laikymasis, angliavandenių skaičiavimas, daliai jų ir vaistų injekcijos, todėl džiugu, kad tokiame nelengvame ligos kelyje pacientui galime pasiūlyti vis modernesnius ir veiksmingesnius, užtikrinančius geresnę glikemijos kontrolę, medikamentus. Nors pasiekta išties daug, tačiau pastangų turi įdėti ir pats pacientas. Būtina laikytis mitybos, fizinio aktyvumo, savikontrolės ir vaistų vartojimo režimo, nes tai vienintelis kelias turėti gerą cukrinio diabeto kontrolę. Tačiau dažnai šis uždavinys pacientui yra sunkiai pakeliamas dėl ne visai tinkamai parinkto pagal jo gyvenimo ritmą gydymo.

– Ar sunku pacientams laikytis mitybos ir vaistų vartojimo režimo?

– Žinoma, nėra paprasta, bet turbūt nieko nėra neįmanomo. Sveika mityba, sportas arba bent jau didesnis fizinis aktyvumas – nėra sudėtinga, tačiau labai svarbu patogus medikamentų vartojimas. Buvo laikas, kai vaistus tekdavo leisti daugkartiniais švirkštais, susileidus, laukti pusę valandos ir tik tada valgyti. Sunku įsivaizduoti šiuolaikinio žmogaus gyvenimą, vartojant vaistus tokiu režimu. Mokslas žengia pirmyn, orientuojasi į pacientą, medikamentų saugumą, veiksmingumą ir kartu atsižvelgia į tai, kad pacientams būtų kuo paprasčiau ir patogiau vartoti vaistus, nekeičiant gyvenimo įpročių. Visų cukrinio diabeto vaistų vartojimas ir veikimas skiriasi, ne visus juos būtina derinti su maistu ar vartojimo laiku. Kadangi vaistų, skirtų cukrinio diabeto gydymui, Lietuvoje yra išties daug, o kiekvienas pacientas privalo gauti geriausią individualų gydymą – būtina reguliariai daryti tyrimus ir kreiptis į specialistus dėl gydymo kontrolės ir korekcijos. Nes tik padedant gydytojui galima tikėtis veiksmingiausio ir labiausiai pagal paciento gyvenimo įpročius priderinto gydymo.

– Gydant cukrinį diabetą insulinais yra naujovių? Juk jis išrastas jau seniai...

– Labai dažnai vaisto nepatogus vartojimas gali nulemti tai, ar pacientas turės gerą diabeto kontrolę, ar ne. Todėl šių dienų insulino preparatams keliami reikalavimai, užtikrinantys ne tik ilgesnį sergančiųjų gyvenimą, bet ir kuo paprastesnį vaisto vartojimo būdą, kad dėl gydymo nereiktų keisti gyvenimo įpročių. Insulinai taip pat nuolat tobulinami ir, džiugu, kad Lietuvoje yra moderniausių medikamentų, kurie padeda pacientams veiksmingai valdyti cukraus kiekio kraujyje svyravimus per parą, išvengti diabeto komplikacijų. Tai ir turėtų būti pagrindinis diabeto gydymo uždavinys – pasiekti stabilų, gerą gliukozės kiekį kraujyje. Deja, bet glikemijų svyravimas yra labai dažnai pacientų nuvertinamas kaip nelabai svarbi būklė, todėl išsivysto komplikacijų. Dažnas pacientas, paklaustas apie rytinę glikemiją, žino jos normas, tačiau retas kuris gali prisiminti, kokia glikemija turėtų būti po dviejų valandų pavalgius. Jei paklausčiau savo pacientų, kurie gerai kontroliuoja diabetą, jie atsakytų, kad svarbu kontroliuoti glikemiją ne tik ryte, nevalgius, bet ir po valgio. Tačiau kontroliuoti cukraus kiekį kraujyje visą parą nėra taip paprasta, kaip gali pasirodyti, todėl, kaip minėjau, dėl gydymo visuomet reikia tartis su specialistu.

– Kokie organizmo signalai išduoda, kad reikia atkreipti dėmesį į glikemiją?

– Nėra skirtingų organizmo signalų, kurie išduotų, kuriuo metu yra padidėjusi glikemija, tačiau yra labai ryškus simptomas, kuris pasireiškia daugeliui pacientų tada, kai glikemija yra didesnė, nei turėtų būti. Troškulys – vienas iš dažniausių organizmo signalų, padidėjus cukraus kiekiui kraujyje. Jei jus troškina dieną ar dažnai prabundate naktį dėl troškulio be priežasties, visa tai gali būti organizmo signalas, kad reikia susirūpinti dėl glikemijos. Reikėtų nepamiršti, kad padidėjusi glikemija gali turėti ir kitokių požymių, tokių kaip padažnėjęs šlapinimasis, nuolatinis silpnumo jausmas ar pykinimas. Jei jaučiate tokius signalus, būtinai pasimatuokite cukraus kiekį ryte, nevalgę ir praėjus dviem valandoms po valgio. Jei ryte nevalgius glikemija yra didesnė nei 7 mmol/l, o praėjus dviem valandoms po valgio – didesnė nei 8,5 mmol/l, siūlyčiau pasikonsultuoti su gydytoju specialistu.

– Ko palinkėtumėte savo ir kitų gydytojų pacientams, sergantiems cukriniu diabetu?

– Žinoma, sveikatos, nes „be sveikatos nėra nieko“ (Sokratas).

Straipsnis parengtas bendradarbiaujant su ***UAB „Novo Nordisk Pharma“***

Lietuvos diabeto asociacijos kolektyviniai nariai

2018-05-08

1. Akmenės rajono diabeto klubas „Sadutė“
Danutė MICHEJEVA
Ramučių g. 10-24, Naujoji Akmenė
Mob. 8 612 71067
El. paštas siauliaiakmene@gmail.com

2. Alytaus miesto ir rajono diabeto klubas „Viltis“
Leonora OKUNEVIČIENĖ
Klubo adresas: Jaunimo g. 3, Alytus
Korespondenciją siųsti adresu: Dailidžių g. 10, Alytus
Mob. 8 683 92 285
El. paštas levunora@gmail.com

3. Alytaus vaikų ir jaunimo diabeto klubas „Mes“
Vytautas DAUNARAVIČIUS
Kaštonų g. 16-20, Alytus
Mob. 8 657 40 674
El. paštas vytaudau@gmail.com
www.alytusdia.lt

4. Anykščių rajono cukralige sergančiųjų klubas „Ateitis“
Leonora Gražina ŠLIŽIENĖ
Skardžio g. 13, Anykščiai
Mob. 8 619 18 729
El. paštas petrasslizys@gmail.com

5. Biržų rajono sergančiųjų cukriniu diabetu klubas „Krantas“
Birutė ILGINIENĖ
Žalioji g. 7, Biržai
Tel. (8 450) 33 413 (n.), mob. 8 699 59 266
El. paštas lida.duderiene@gmail.com (gydytoja)

6. Druskininkų miesto diabeto klubas „Atgaja“
Jelena ŠIMONIENĖ
Ateities g. 38-16, Druskininkai
Tel. (8 313) 56 065 (n.), mob. 8 682 44 585
El. paštas simoniene.jelena@gmail.com

7. Elektrėnų diabeto klubas
Alfonsas SODONIS
Taikos g. 8-14, Elektrėnai
Tel. (8 528) 39 416 (n.), mob. 8 652 11 392
El. paštas berzasalfa@gmail.com

8. Ignalinos rajono diabeto klubas „Gydūnė“
Milda LAŠIŪNIENĖ
Geležinkelio g. 6, Ignalina
Mob. 8 677 69 633

9. Jonavos rajono sergančiųjų cukriniu diabetu klubas „Ramunė“
Jonas LAIVA
Kosmonautų g. 5-8, Jonava
Tel. (8 349) 59 217 (n.), mob. 8 600 12 016
El. paštas m.audra10@gmail.com
www.ramunediabetasjonava.lt

10. Joniškio rajono diabetu sergančiųjų klubas „Viltis“
Aldona GOŠTAUTIENĖ
Sodų g. 74, Stungių k., Joniškio r.
Mob. 8 615 92 307
El. paštas diajoniskis@gmail.com

11. Kaišiadorių rajono sergančiųjų cukriniu diabetu klubas „Likimas“
Antanas Boleslovas ZAKARAUSKAS
Maironio g. 30, Kaišiadorys
Tel. (8 346) 58 052
Mob. 8 613 11 500
El. paštas danute.tarvydiene@gmail.com

12. Kauno diabetikų bendrija „Aronija“
Aldona KREIVĖNIENĖ
Dubingių g. 10-13, Kaunas
Klubo adresas: Tvirtovės al. 35, Kaunas
(Kauno technikos kolegija)
Mob. 8 647 35390
El. paštas aldute85@gmail.com

13. Kauno diabetikų klubas „Insula“
Liubovė TRAKIMIENĖ
Kranto 15-oji 17A-1, Kaunas
Tel. (8 37) 34 31 61
Mob. 8 694 20 539
El. paštas liubainsa@gmail.com

14. Kauno vaikų diabeto klubas „Svaja“
Monika GASEVIČIENĖ
Naujoji g. 5, Kaunas
Mob. 8 698 04 595
El. paštas: gmonic30@gmail.com;
diavaikai.kaunas@gmail.com

15. Kelmės diabeto klubas „Diabetas ABC“
Vytautas BRAKAUSKAS
El. paštas vytautasbrakauskas7@gmail.com
Mob. 8 672 21614
Klubo adresas: Dariaus ir Girėno g. 2A, Kelmė

16. Kėdainių rajone sergančiųjų cukralige klubas „Diabetas“
Rimgaudas RIMOŠAITIS
Beržų g. 7-7, Pelėdnagiai, Kėdainių r.
Mob. 8 652 21 212
El. paštas rimgaudas.rimosaitis@gmail.com

17. Kėdainių vaikų ir jaunimo diabeto klubas „Cukrinukas“
Jūratė ATKOČIŪNIENĖ
Klubo adresas: Budrio g. 5, Kėdainiai
Namų adresas: Ąžuoloto g-ja, Stasiūnų k., Kėdainių r.
Mob. 8 688 58 588

18. Klaipėdos miesto sergančiųjų cukriniu diabetu klubas „CD“
Kristina DAUGINTIENĖ
Liepų g. 9, Kvietiniai, Klaipėdos r.
Mob. 8 683 66 108
El. paštas: klubascd@gmail.com,
kristina.daugintiene@gmail.com

19. Klaipėdos miesto vaikų, sergančių cukriniu diabetu, klubas „Smalsučiai“
Ina JUOTKIENĖ
Klubo adresas: K. Donelaičio g. 7, Klaipėda
Mob. 8 682 50456
El. paštas klubas.smalsuciai@gmail.com,
ina.juotkiene@gmail.com

20. Kupiškio rajono diabeto klubas „Kupa“
Laima BERNADICKIENĖ
Krantinės g. 34, Kupiškis
Mob. 8 682 18 568
El. paštas juralaster@gmail.com

21. Kuršėnų miesto ir Šiaulių rajono žmonių, sergančių cukriniu diabetu, klubas „Venta“
Vera SAMUŠIENĖ
Daugėlių g. 80-17, Kuršėnai, Šiaulių r.
Mob. 8 650 73 482
El. paštas remyga.juc@gmail.com

22. Kretingos diabeto klubas „Vilties kelionė“
Vytautas Kazimieras VAIČIONIS
Namų adresas: Sporto g. 6A, Kretinga
Klubo adresas: Vilniaus g. 2, Kretinga
Mob. 8 676 55 295, tel. (8 445) 51 635

23. Lazdijų rajono klubas „Diabetas“
Loreta ZAJANKAUSKIENĖ
Vilniaus g. 5-8, Lazdijai
Mob. 8 615 43 489
El. paštas lora.astro@gmail.com

24. Lentvario miesto cukrinio diabeto klubas „Sana“
Jadvyga JACEVIČ
Namų adresas: Trikampio g. 7, Lentvaris, Trakų r.
Klubo adresas: Lauko g. 26, Lentvaris
Tel. (8 528) 28 528 (d.), mob. 8 641 29 786
El. paštas jadvyga.jacevic@gmail.com

25. LASS Biržų rajono diabeto klubas
Angelė DOVYDĖNIENĖ
Vyšnių g. 1, Biržai
Tel. (8 450) 33 230 (n.)

26. Klaipėdos aklųjų ir silpnaregių diabetikų klubas
Audronė LYMONTAITĖ
Mob. 8 612 52 998
El. paštas a.limontaite@gmail.com
Baltijos pr. 31, Klaipėda (Klaipėdos regos ugdymo centras)
Danutė Balčiūnienė (padėjėja)
El. paštas marceledanute@yahoo.com

27. VšĮ Panevėžio ir Utenos apskričių aklųjų ir silpnaregių taryba
Antanas ŠUKYS
Namų adresas: Beržų g. 39-47, Panevėžys
Klubo adresas: Staniūnų g. 66, Panevėžys
Tel.: (8 45) 43 44 85, 43 32 92, mob. 8 634 71 820
El. paštas antanasukys@gmail.com

28. Lietuvos slaugytojų diabetologių draugija (LSDD)
Virginija BULIKAITĖ
Ašigalio g. 25-51, Kaunas
Mob. 8 615 24 245
El. paštas bulikaitevirginija@yahoo.com

29. Marijampolės klubas „Diabetikas ABC“
Genovaitė NAIDZINAVIČIENĖ
Klubo adresas: Bažnyčios g. 19, Marijampolė
Klubo tel. (8 343) 55 231
Mob. 8 610 08 715
El. paštas genovaite.n@hotmail.com

30. Mažeikių rajono diabetikų klubas „Žemaičių spėka“
Vida PAULAUSKIENĖ
Namų adresas: Gamyklos g. 6/2-57, Mažeikiai
Klubo adresas: Naftininkų g. 9, Mažeikiai
Mob. 8 610 28 470
El. paštas vidapau7@gmail.com

31. Pagėgių savivaldybės diabeto klubas „Rambynas“
Laima JUCIENĖ
Vytauto g. 4-2, Pagėgių sen., Tauragės apskr.
Tel.: (8 441) 57 092, 57 422, mob. 8 687 31 872

32. Pakruojo rajono diabeto klubas „Vita“
Adelė DOBILIENĖ
Namų adresas: P. Mašioto g. 57-14, Pakruojis
Klubo adresas: Basanavičiaus g. 4, Pakruojis
Mob. 8 674 31 223
Klubo mob. 8 600 28 930, faks. (8 421) 69 074
Socialinės rūpybos skyriaus mob. 8 674 31 930
El. paštas adadobiliene@gmail.com

33. Palangos diabeto klubas „Diabetas“
Tomas BUDRYS
Gintaro g. 43, Palanga
Tel. (8 460) 56 119, mob. 8 698 76 159
El. paštas tomabudrys@gmail.com

34. Panevėžio diabeto draugija „Viltis“
Danguolė KUODIENĖ
Nevėžio g. 38, Panevėžys
Mob. 8 686 50 596
El. paštas diabetas.panevezys@gmail.com

35. Pasvalio rajono sergančiųjų cukriniu diabetu draugija „Sveikata“
Gryta ŠEDIENĖ
Kalno g. 11, Mikoliškio k., Pasvalio r.
Mob. 8 620 50887
El. paštas gryta0128@gmail.com

36. Plungės miesto sergančiųjų cukriniu diabetu klubas
Aldona DANYLIENĖ
Namų adresas: Beržų g. 20, Jovaišiškės k., Plungės r.
Klubo adresas: J. T. Vaižganto g. 114, Plungė
Mob. 8 612 72 364
El. paštas danyliene@gmail.com

37. Prienų rajono diabeto klubas „Versmė“
Birutė BARTKEVIČIŪTĖ
Klubo adresas: Birutės g. 10, Birštonas
Mob. 8 687 21 261
El. paštas birutelb@hotmail.com

38. Radviliškio diabeto klubas „Likimas“
Biruta OSTRAUSKIENĖ
Klubo adresas: Radvilų g. 17-106, Radviliškis
Namų adresas: Vytauto g. 6-10, Radviliškis
Mob. 8 684 07312
El. paštas birutaostra@gmail.com

39. Raseinių rajono cukralige sergančiųjų klubas „Diabetas“
Inga KARPINIENĖ
Tulpių g. 11, Šiluva, Raseinių r.
Mob. 8 609 01 389
El. paštas karpiniene.inga@gmail.com

40. Rokiškio diabetikų klubas „Rokiškis“
Marijona MIELIAUSKIENĖ
Paparčių g. 11, Rokiškis
Tel. (8 458) 31 402, mob. 8 615 78 816
El. paštas laimamiel@gmail.com

41. Šakių rajono cukralige sergančiųjų klubas „Linelis“
Biruta JANČAITIENĖ
A. Tatarės g. 77, Lukšiai, Šakių r.
Tel. (8 345) 44 731, mob. 8 618 03 172
El. paštas sakiu.diabeto.klubas@gmail.com

42. Šiaulių krašto žmonių, sergančių cukriniu diabetu, klubas „Lemtis“
Daiva JAKUTIENĖ
Klubo adresas: Stoties g. 9C, Šiauliai
Mob. 8 676 39 643, 8 614 65331
El. paštas klubaslemtis@gmail.com

43. Šilalės rajono diabeto klubas „Diabetas“
Veronika KOZLOVIENĖ
Namų adresas: Vytauto Didžiojo g. 19, Šilalė
Klubo adresas: Vytauto Didžiojo g. 17, Šilalė
Mob. 8 618 40 388
El. paštas verak@silalesligonine.lt

44. Šilutės klubas „Diabetikas ABC“
Aldona VYTIENĖ
Namų adresas: Zudermano g. 8-42, Šilutė
Klubo adresas: Gluosnių g. 4, Šilutė
Tel.: (8 441) 75 749 (n.), faks. (8 441) 77 855
Mob. 8 600 22 147
El. paštas ievute.smalakyte@gmail.com

45. Tauragės diabeto bendrija „Insula“
Vytautas ŠIMKUS
Namų adresas: Ateities takas 5-51, Tauragė
Klubo adresas: Jūros g. 3, Tauragė
Mob.: 8 670 66 198, 8 645 66 677

46. Telšių diabetikų bendrija „Dia Telšiai“
Dalia DAUGNORIENĖ
Kauno g. 11-26, Telšiai
Mob. 8 673 47 668
El. paštas dadaug@one.lt

47. Ukmergės diabetikų klubas „Vilkmergė“
Saulius NARKŪNAS
Namų adresas: Draugystės g. 5-4, Taujėnai, Ukmergės r.
Klubo adresas: Vytauto g. 105, Ukmergė
Mob. 8 652 45 543

48. Utenos rajono sergančiųjų cukralige klubas „Viltis“
Vytautas KAZIELA
Kaštonų g. 8, Utena
Mob. 8 699 83 088
El. paštas kaziela.vytautas@gmail.com

49. Utenos vaikų ir jaunimo diabeto klubas
Jolita BILINSKIENĖ
Žilvičių g. 13, Utena
Mob. 8 699 03 416
El. paštas diavaikai.utena@gmail.com

50. Varėnos rajono diabeto klubas „Riba“
Donatas GAVĖNAS
Namų adresas: Vytauto g. 24-18, Varėna
Klubo adresas: M. K. Čiurlionio g. 61A, Varėna
Tel. (8 310) 51 630 (n.)
Mob. 8 610 40 324
El. paštas gavenas.donatas@gmail.com

51. Vilkaviškio rajono diabetikų bendrija „Insula“
Kazimieras KUKIS
Slyvų g. 7, Vilkaviškis
Tel. (8 342) 51 783
Mob. 8 610 46 053
El. paštas vilkaviskis.insula@gmail.com

52. Vilniaus miesto Antakalnio poliklinikos diabetu sergančiųjų klubas „Beta“
Dalia BARTUSEVIČIENĖ
Klubo adresas: Antakalnio g. 59-313, Vilnius
Namų adresas: Antakalnio g. 116-7, Vilnius
Tel. (8 5) 234 17 08
Mob.: 8 656 45 335, 8 607 27 973
El. paštas pivarauskas.jonas@gmail.com
(pirmininko pavaduotojas)

53. Vilniaus vaikų ir jaunimo diabeto klubas „DiaBitė Plius“
Eglė JAKIMAVIČIENĖ
Tuskulėnų g. 1-15, Vilnius
Tel.: (8 5) 273 14 75 (n.), 239 87 08 (d.)
Mob. 8 682 98 555
El. paštas egle.jakimaviciene@mf.vu.lt

54. Zarasų rajono sergančiųjų cukralige klubas „Viltis“
Jovita VAŠKEVIČIENĖ
Aukštaičių g. 5A, Zarasai
Mob. 8 621 73 237
El. paštas jovke0@yahoo.com

ĮSAKYMAS

Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2000 m. gegužės 31 d. įsakymo Nr. 301 „Dėl profilaktinių sveikatos tikrinimų sveikatos priežiūros įstaigose“ pakeitimo

2018 m. balandžio 6 d. Nr. V-381
Vilnius

Siekdamas įgyvendinti 2016 m. liepos 7 d. Europos Komisijos direktyvos 2016/1106/ES, kuria iš dalies keičiama Europos Parlamento ir Tarybos direktyva 2006/126/EB dėl vairuotojo pažymėjimų (OL 2016 L 183, p. 59) nuostatas,

p a k e i č i u Vairuotojų sveikatos tikrinimo reikalavimų ir tvarkos aprašą (7 priedas), patvirtintą Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2000 m. gegužės 31 d. įsakymu Nr. 301 „Dėl profilaktinių sveikatos tikrinimų sveikatos priežiūros įstaigose“, ir 3 lentelėje:

2. Pakeičiu 5.2 papunktį ir jį išdėstau taip:

„5.2.	Cukriniu diabetu sergantis kandidatas į vairuotojus arba vairuotojas, gydomas vaistais, sukeliančiais hipoglikemijos riziką, turi įrodyti, kad jis suvokia hipoglikemijos keliamus pavojus ir geba tinkamai kontroliuoti savo sveikatos būklę, kad jam nepasireikštų hipoglikemija. Vairuotojo pažymėjimai neišduodami kandidatams į vairuotojus arba neatnaujinami vairuotojams, kurie nepakankamai aiškiai suvokia hipoglikemijos keliamus pavojus. Vairuotojo pažymėjimai neišduodami kandidatams į vairuotojus arba neatnaujinami vairuotojams, kuriems pasireiškia pasikartojanti sunki hipoglikemija, išskyrus atvejus, kai pateikiama gydytojo endokrinologo išvada ir atliekamas sveikatos būklės vertinimas vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2012 m. vasario 28 d. įsakymo Nr. V-159 „Dėl Cukrinio diabeto ambulatorinio gydymo kompensuojamaisiais vaistais tvarkos aprašo patvirtinimo“ (toliau – įsakymas Nr. V-159) nustatyta tvarka. Jei sunki hipoglikemija kartojasi ne miego metu, vairuotojo pažymėjimas neišduodamas ar neatnaujinamas tris mėnesius po paskutinio tokios hipoglikemijos atvejo. Vairuotojo pažymėjimai gali būti išduodami ar atnaujinami išskirtiniais atvejais, kai gydytojas endokrinologas išvadoje pagrindžia asmens gebėjimą saugiai vairuoti ir jei vadovaujantis įsakymu Nr. V-159, atliekamas sveikatos būklės vertinimas, kuriuo, atsižvelgiant į sveikatos sutrikimų poveikį, užtikrinamas asmens gebėjimas saugiai vairuoti transporto priemonę.	Spręsti individualiai“

Sveikatos apsaugos ministras ***Aurelijus Veryga***

ĮSAKYMAS

Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2008 m. spalio 10 d. įsakymo Nr. V-982 „Dėl sergančiųjų cukriniu diabetu slaugos paslaugų teikimo reikalavimų aprašo patvirtinimo“ pakeitimo

2018 m. balandžio 19 d. Nr. V-498
Vilnius

Vadovaudamasis Lietuvos Respublikos sveikatos draudimo įstatymo 25 straipsnio 1 dalimi ir atsižvelgdamas į Privalomojo sveikatos draudimo tarybos 2018 m. balandžio 5 d. nutarimą Nr. DT-3/1 „Dėl asmens sveikatos priežiūros paslaugų finansavimo didinimo nuo 2018 m. gegužės 1 d.“:

1. P a k e i č i u Sergančiųjų cukriniu diabetu slaugos paslaugų teikimo reikalavimų aprašą, patvirtintą Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2008 m. spalio 10 d. įsakymu Nr. V-982 „Dėl Sergančiųjų cukriniu diabetu slaugos paslaugų teikimo reikalavimų aprašo patvirtinimo“, ir 39 punktą išdėstau taip:

„39. Sergančiųjų CD slaugos paslaugų, kurių išlaidos apmokamos PSDF biudžeto lėšomis, bazinės kainos:

Eil. Nr.	Paslaugos pavadinimas	Apmokėjimo sąlygos	Bazinė kaina (balais)
1	Pirminė slaugytojo diabetologo konsultacinė pagalba (individuali)	Naujai CD susirgusiems pacientams (suaugusiesiems) – ne daugiau kaip 5 konsultacijos per metus	9,03
2	Tęstinė slaugytojo diabetologo konsultacinė pagalba (individuali)	Vaikams – ne daugiau kaip 5 konsultacijos per metus; suaugusiesiems – ne daugiau kaip 2 konsultacijos per metus	8,83
3	Gydomasis pedikiūras	Ne daugiau kaip 4 paslaugos per metus	10,74
4	Diabetinės pėdos priežiūra	Ne daugiau kaip 24 paslaugos per metus	7,62“

2. N u s t a t a u, kad šis įsakymas įsigalioja 2018 m. gegužės 1 d.

Sveikatos apsaugos ministras ***Aurelijus Veryga***

**VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS.
PRANEŠIMAI ŽINIASKLAIDAI**

Gydėtės? Sužinokite gydymo kainą

Ligonių kasų duomenimis, pernai beveik 26 tūkstančiai Lietuvos gyventojų domėjosi jiems suteiktų gydymo paslaugų ar išrašytų vaistų kainomis. Specialistai ragina pacientus, kaskart pasinaudojus gydymo paslaugomis, sužinoti, kiek jos kainavo.

Statistika rodo, kad nemaža dalis mūsų šalies pacientų jau naudojasi galimybe sužinoti, kiek kainavo jų gydymas ar vaistai. 2017 m. patys gyventojai elektroninėmis priemonėmis suformavo arti 19 tūkstančių ataskaitų apie jiems teiktas gydymo paslaugas ir už jas sumokėtas lėšas iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) biudžeto. Dar beveik 7 tūkstančiai tokių ataskaitų pernai buvo parengta gyventojams atvykus į teritorines ligonių kasas (TLK) ir pateikus prašymus.

Valstybinės ligonių kasos prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK) specialistų teigimu, augantis pacientų domėjimasis jiems suteiktų gydymo paslaugų kainomis rodo žmonių norą tiksliai žinoti, ką jie gauna kas mėnesį mokėdami privalomojo sveikatos draudimo (PSD) įmokas, o tai reiškia didėjantį visuomenės sąmoningumą.

„Informuotumas apie gydymo kainas svarbus dviem aspektais. Pirmiausia, tai padeda išvengti situacijų, kai gydymo įstaigoje prašoma susimokėti už paslaugą, kuri jau buvo apmokėta iš PSDF biudžeto. Antra, žinant, kokios sumos yra sumokamos gydymo įstaigoms už konkrečias suteiktas paslaugas PSDF biudžeto lėšomis, o tai reiškia – žmonių sumokėtomis PSD įmokomis – vargu, ar pacientui dar kils noras medikui duoti kyšį. Taigi tai yra puiki priemonė mažinti korupcijai sveikatos apsaugos sistemoje“, – sako VLK Informacinių technologijų departamento direktorius A. Baliukevičius.

Jo teigimu, pacientai, pasitikrinę savo duomenis, neretai nustemba, kokios nemenkos sumos iš PSDF biudžeto išleidžiamos jų gydymui ar vaistams. Pavyzdžiui, gana dažnai pacientams skiriama kompiuterinė tomografija kainuoja 60 eurų, o magnetinio rezonanso tomografijos kaina siekia nuo 89 iki 114 eurų. Kataraktos operacija kainuoja beveik 330 eurų, o apendicito operacija ir gydymas ligoninėje – nuo 719 iki 1 240 eurų. Rimtesnė operacija, tokia kaip klubo sąnario protezavimas, atsieina nuo 1 870 iki 3 036 eurų, o inksto transplantacijos operacija – net 22 000 eurų. Tuo tarpu gydantis krūties vėžį vien vaistų kaina vienai pacientei per metus gali siekti nuo 21 600 iki 67 000 eurų.

Sužinoti, kiek kainavo paciento gydymas ar vaistai galima dviem būdais: pateikus prašymą TLK ar TLK atstovui savivaldybėje (tada išduodama popierinė ataskaita) arba pasinaudojus VLK teikiama elektronine paslauga Sužinoti, kiek kainavo gydymas ir vaistai.

VLK primena, kad PSD apdraustas pacientas gali jaustis saugiai, nes tada jo gydymo išlaidos yra apmokamos iš PSDF biudžeto lėšų. Tačiau jei žmogus neapsidraudęs, už kiekvieną suteiktą konsultaciją, procedūrą, operaciją, tyrimus, reabilitaciją ir kitas paslaugas, išskyrus būtinąją medicinos pagalbą, turi sumokėti visą jos kainą savo lėšomis.

• • •

Ruošiamasi medicinos prietaisų nuomos kompensavimui

Gerėja paslaugų ir reikiamų priemonių prieinamumas pacientams. Žmonės, kurių sveikatos priežiūrai reikalingi brangūs medicinos prietaisai, galės juos išsinuomoti Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) biudžeto lėšomis. Ši naujovė ne tik palengvins pacientų finansinę naštą, bet ir leis sumažinti kai kurių ligoninių užimtumą, bus patogiau pacientams.

Sveikatos apsaugos ministras A. Veryga įsakymu nustatė tvarką, kuria vadovaujantis bus sudaromas nuomojamų medicinos prietaisų, būtinų sveikatos priežiūrai namuose užtikrinti, sąrašas. Numatoma, kad pirmiausia bus pradėta kompensuoti dviejų medicinos prietaisų nuoma – dirbtinės plaučių ventiliacijos aparatai ir insulino pompos.

Anksčiau PSDF lėšomis buvo apmokamos tik insulino pompų keičiamosios dalys cukriniu diabetu sergantiems žmonėms, bet ne pačios pompos. Taip pat buvo kompensuojama dirbtinės plaučių ventiliacijos aparatų nuoma tik retomis ligomis sergantiems žmonėms.

„Akivaizdu, kad tai buvo išties didelė finansinė našta pacientams, kurių ligos gydymui namuose šie brangūs prietaisai yra gyvybiškai svarbūs. Nuo šiol žmonės, kuriems reikalinga dirbtinė plaučių ventiliacija, neprivalės būti ligoninėje vien tam, kad galėtų naudotis plaučių ventiliacijos aparatu. Taip pat ir cukriniu diabetu sergantys pacientai, neišgalėję savo lėšomis įsigyti ar išsinuomoti insulino pompų, turės galimybę pasinaudoti valstybės pagalba ir pagerinti savo gyvenimo kokybę“, – sako ministras A. Veryga.

Ministro teigimu, medicinos priemonių nuomos sąrašas šiais dviem prietaisais neapsiribos. Vėliau planuojama kompensuoti ir dar daugiau pacientams labai reikalingų įrenginių.

„Šių brangių medicinos priemonių nuomos išlaidos PSDF biudžeto lėšomis bus 100 procentų kompensuojamos tiems privalomuoju sveikatos draudimu apsidraudusiems žmonėms, kuriems jos yra būtinos sveikatos priežiūrai namuose. Tai spręs gydytojų konsiliumas“, – atkreipia dėmesį Valstybinės ligonių kasos prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK) Sveikatos priežiūros įstaigos aprūpinimo skyriaus vedėja L. Reinartienė.

Jos teigimu, kai kurių medicinos prietaisų nuoma leis efektyviau naudoti PSDF biudžeto lėšas. Pavyzdžiui, skaičiuojama, kad dirbtinės ventiliacijos aparato nuomos išlaidos per mėnesį vidutiniškai siekia nuo 150 iki 464 eurų (kaina priklauso nuo ligonio būklės ir reikiamos papildomos įrangos). Taigi, šiuo metu medicinos priemonių ilgalaikės nuomos išlaidos pacientams sudaro didelę dalį namų ūkio išlaidų – nuo 1 800 iki 5 568 eurų per metus. Ligoninėse tokių pacientų gydymas vidutiniškai kainuoja nuo 4000 iki 27 627 eurų.

Pasak L. Reinartienės, insulino pompų ir dirbtinės plaučių ventiliacijos aparatų nuoma gyventojams bus pradėta kompensuoti tada, kai speciali komisija nustatys bazines šių prietaisų nuomos kainas, nuomos išlaidų kompensavimo tvarką, kai VLK pasirašys nuomos sutartis su ūkio subjektais. Numatoma, kad visos reikiamos formalios procedūros bus atliktos jau šią vasarą.

Skaičiuojama, kad insulino pompų ir dirbtinės plaučių ventiliacijos aparatų nuomai kompensuoti prireiks maždaug 1,6 mln. eurų PSDF biudžeto lėšų per metus.

• • •

Ligonių kasos paviešino Lietuvoje visą parą dirbančių poliklinikų sąrašą

Šeimos gydytojo nedarbo valandomis sunegalavę žmonės dažnai vyksta tiesiai į ligoninių skubiosios pagalbos skyrius, nors reikiamos pagalbos turėtų kreiptis į polikliniką. Dažnai pacientai savo atvykimą į ligoninės Priimamąjį skyrių motyvuoja tuo, kad jų poliklinika ar šeimos gydytojas tuo metu nedirba. Valstybinė ligonių kasa prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK) skelbia visos Lietuvos poliklinikų sąrašą, kur kreiptis pagalbos šeimos gydytojo nedarbo metu – naktį, savaitgaliais ar šventinėmis dienomis.

VLK specialistai atkreipia dėmesį, kad kiekviena poliklinika ar šeimos medicinos centras turi užtikrinti prie jų prisirašiusiems pacientams nepertraukiamą (visą parą) šeimos medicinos paslaugų teikimą. „Vadinasi, kad reikiama medicinos pagalba žmonėms turi būti suteikta 24 valandas per parą, 7 dienas per savaitę: gydymo įstaigos darbo metu pagalbą teikia ten dirbantys medikai, o naktimis, savaitgaliais ar švenčių metu – budintis gydytojas. Tik reiktų žinoti, kad vienos įstaigos pagalbą nepertraukiamai teikia pačios, o kai kurios yra sudariusios sutartis su kitomis sveikatos priežiūros įstaigomis“, – pabrėžia VLK Paslaugų ekspertizės ir kontrolės skyriaus vyriausioji specialistė O. Burokienė.

Taigi pacientams labai svarbu iš anksto išsiaiškinti ir žinoti, kur jie turi kreiptis, kai gydymo įstaiga, prie kurios žmogus yra prisirašęs, nedirba. Ši informacija yra skelbiama kiekvienos pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigos skelbimų lentoje, interneto svetainėje. Be to, apie budintį gydytoją iš anksto privalu pasiklausti savo šeimos gydytojo ar registratūros darbuotojų.

Taip pat patikimą informaciją apie tai, kur reiktų kreiptis sunegalavus naktį, savaitgaliais ar švenčių dienomis visos Lietuvos mastu skelbia ligonių kasos. Kiekvienas pacientas, pasirinkęs teritorinės ligonių kasos (TLK) nuorodą pagal savo gyvenamąją vietą ir sąraše susiradęs savo savivaldybę bei polikliniką, sužinos, į kokią gydymo įstaigą jam kreiptis, kai šeimos gydytojas nedirba, ir kur tokią rasti.

Visą parą dirbančios Lietuvos poliklinikos:

Vilniaus miesto, Vilniaus rajono, Elektrėnų, Šalčininkų rajono, Širvintų rajono, Švenčionių rajono, Trakų rajono, Ukmergės rajono savivaldybių gyventojams: *http://www.vilniaustlk.lt/index.php?id=48* arba Vilniaus TLK svetainėje *www.vilniaustlk.lt.*

Alytaus miesto, Alytaus rajono, Druskininkų, Lazdijų, Varėnos rajonų savivaldybių gyventojams: *http://www.vilniaustlk.lt/index.php?id=48* arba Vilniaus TLK svetainėje *www.vilniaustlk.lt.*

Kauno miesto, Kauno rajono, Kėdainių, Kaišiadorių, Prienų, Raseinių, Jonavos, Birštono, Marijampolės, Kazlų Rūdos, Vilkaviškio, Šakių savivaldybių gyventojams: *http://www.ktlk.lt/assets/Paveiksleliai/gyventojams/Aptarnavimas-ne-darbo-metu-2018.pdf* arba Kauno TLK svetainėje *http://www.ktlk.lt/.*

Klaipėdos miesto, Klaipėdos rajono, Neringos, Palangos, Kretingos rajono, Skuodo rajono, Tauragės rajono, Šilalės rajono, Šilutės rajono, Jurbarko rajono, Pagėgių savivaldybių gyventojams: *https://www.klaipedostlk.lt/sites/default/files/ASP%C4%AE%20paslaug%C5%B3%20teikimas%20nedarbo%20metu.pdf* arba Klaipėdos TLK svetainėje *www.klaipedostlk.lt.*

Šiaulių miesto, Šiaulių rajono, Joniškio rajono, Pakruojo rajono, Radviliškio rajono, Kelmės rajono, Akmenės rajono, Telšių rajono, Mažeikių rajono, Plungės rajono, Rietavo savivaldybių gyventojams: *http://www.siauliutlk.lt/go.php/Kur%20kreiptis,%20kai%20%C5%A1eimos%20gydytojas%20nedirba983* arba Šiaulių TLK svetainėje *www.siauliutlk.lt.*

Panevėžio miesto, Panevėžio rajono, Biržų rajono, Kupiškio rajono, Pasvalio rajono, Rokiškio rajono, Anykščių rajono, Ignalinos rajono, Molėtų rajono, Pasvalio rajono, Zarasų rajono, Visagino rajono savivaldybių gyventojams *http://www.paneveziotlk.lt/userfiles/file/Paslaugos_ne_darbo_metu.htm* arba Panevėžio TLK svetainėje *http://www.paneveziotlk.lt.*

• • •

Būtinoji pagalba – esant realiai grėsmei žmogaus gyvybei

VLK primena, kad esant sunkiai sveikatos būklei, kai reikalinga *būtinoji medicinos pagalba*, reikia vykti į ligoninės Skubiosios pagalbos skyrių arba skambinti Bendrojo pagalbos centro skubios pagalbos telefono numeriu 112 ar greitosios medicinos pagalbos telefono numeriu 033. Visais kitais atvejais – pirmiausiai reikėtų kreiptis į savo šeimos arba budintį gydytoją.

Specialistai atkreipia dėmesį, kad vykti į ligoninės Skubiosios pagalbos skyrių ar kviestis greitąją medicinos pagalbą reikia tais atvejais, kai kyla reali grėsmė gyvybei, pavyzdžiui, patekus į eismo įvykį, stipriai susižeidus, žmogui praradus sąmonę, esant tokiai būklei, dėl kurios gali sutrikti gyvybiškai svarbių organizmo funkcijų veikla.

Reikia nepamiršti, kad ligoninių Skubiosios pagalbos skyriuje pagalba visuomet teikiama etapais – pirmiausia tiems žmonėms, kurių būklė yra sunkiausia ir yra grėsmė jų gyvybei, pavyzdžiui, kai žmogų reikia nedelsiant gaivinti.

Neretai pacientai skundžiasi, kad Skubiosios pagalbos skyriuje laukti tenka po kelias ir daugiau valandų. Specialistai atkreipia dėmesį, kad eilės susidaro dėl to, kad atvykę pacientai neretai piktnaudžiauja ligoninės paslaugomis. Ar pagalba yra būtina ar ne – sprendimą priima pacientą apžiūrėjęs gydytojas.

VLK primena, kad skubioji medicinos pagalba – tai tokia medicinos pagalba, kuri teikiama nedelsiant arba neatidėliotinai, kai dėl ūmių klinikinių būklių gresia pavojus paciento ar aplinkinių gyvybei arba tokios pagalbos nesuteikimas laiku sukelia sunkių komplikacijų grėsmę pacientams. Visais kitais atvejais pacientai raginami kreiptis į poliklinikose dirbančius šeimos gydytojus.

• • •

Ką naudingo galima sužinoti internete apie sveikatą?

Kreipiatės į įvairias institucijas, kad darbuotojai patikrintų, ar esate draustas privalomuoju sveikatos draudimu? Laukiate eilėse, kad užsisakytumėte Europos sveikatos draudimo kortelę (ESDK)? Skambinate į gydymo įstaigas, norėdami sužinoti, kurioje iš jų yra trumpiausia eilė pas gydytoją specialistą? To tikrai nebereikia daryti – visas šias ir dar daugiau paslaugų Valstybinė ligonių kasa prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK) yra perkėlusi į elektroninę erdvę. Taigi daugelį su jūsų sveikata susijusių naudingų dalykų galite sužinoti tiesiog vienu mygtuko paspaudimu, nė neišeidami iš namų.

VLK Informacinių technologijų departamento direktorius A. Baliukevičiaus teigimu, naudotis elektroninėmis paslaugomis yra patogu ir paprasta. Gyventojams nereikia vykti į ligonių kasą ar gydymo įstaigą ir stovėti eilėse ar skambinti telefonu, kad gautų jiems reikiamą informaciją. Žmogus gali tiesiog būdamas namuose internetu prisijungti prie VLK tinklalapio www.vlk.lt ir skiltyje „Gyventojams“ pasirinkęs nuorodą „Ką naudingo galima sužinoti internete apie sveikatą?“, pasinaudoti jį dominančiomis elektroninėmis paslaugomis.

Šiuo metu VLK teikia 5 internetu pasiekiamas paslaugas:

- Pirmoji paslauga leidžia patiems gyventojams sužinoti, kiek kainavo jų gydymas ir vaistai. Tai padeda išvengti situacijų, kai gydymo įstaigoje prašoma susimokėti už paslaugą, kuri jau buvo apmokėta Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšomis.
- Taip pat internetu galima pasitikrinti, ar pacientas yra draustas privalomuoju sveikatos draudimu, t. y. sužinoti, ar paslaugas gydymo įstaigoje gaus nemokamai.
- Dar viena iš paslaugų leidžia greitai ir patogiai gyventojui užsisakyti ESDK, kurią tereiks atsiimti teritorinėje ligonių kasoje.
- Kita elektroninė paslauga – galimybė pasitikrinti eiles gydymo įstaigose. Dėl šios paslaugos visos Lietuvos mastu žmogus gali pasirinkti gydymo įstaigą, kurioje yra trumpiausia laukimo eilė pas reikiamos srities gydytoją specialistą, endoprotezavimo operacijai ar medicininei reabilitacijai. Duomenys apie eiles yra atnaujinami kiekvieną darbo dieną, todėl gyventojai nuolat ras aktualią informaciją.
- Be to, gyventojai neskubėdami gali peržiūrėti ortopedijos įmonių sąrašus ir ortopedijos priemonių katalogus.

„Elektroninės paslaugos yra naudingos abiem pusėms – ir gyventojams, ir pačiai įstaigai. Tokiu būdu taupomi ligonių kasų ištekliai, dirbama efektyviau, nes specialistai gali spręsti kitus gyventojams rūpimus klausimus. O žmonėms yra patogu ir paprasta naudotis paslaugomis, juolab kad jos yra pasiekiamos iš bet kur, kur yra kompiuteris. Be to, teikdami elektronines paslaugas, skatiname gyventojus, kad jie, būdami sveikatos sistemos dalis, kuo daugiau žinotų apie savo sveikatą, apie savo teises ir galimybes, ir jomis naudotųsi“, – pabrėžia A. Baliukevičius.

Pasak jo, ateityje VLK į elektroninę erdvę perkels dar daugiau žmonėms naudingų paslaugų. Artimiausiu metu planuojama sukurti galimybę pacientams patiems pasitikrinti savo vietą dantų protezavimo eilėje. Taip pat siekiama, kad gyventojai ne tik galėtų ESDK užsakyti internetu, bet ir gautų kortelę paštu, taigi žmonėms nereikėtų vykti į teritorinę ligonių kasą jos atsiimti.

Kontaktai žiniasklaidai

Rimantas Zagrebajev
Valstybinės ligonių kasos
prie Sveikatos apsaugos ministerijos
Ryšių su visuomene skyriaus vedėjas
Tel. (8 5) 236 4105
El. paštas *rimantas.zagrebajev@vlk.lt*

• • •

Ligonių kasos kviečia:

- Skaityti svarbiausias naujienas „Facebook“.
- Pamatyti naujausias nuotraukas „Instagram“.
- Žiūrėti išsamius ir linksmus vaizdo įrašus „Youtube“.
- Sekti išskirtinius informacijos grafikus ir ne tik „Flickr“.

Rūpimus klausimus galima pateikti
el. paštu info@vlk.lt
arba tel. 8 700 88888.

Receptai. Skanu ir sveika!

Įvairūs patiekalai iš V. Augustinienės knygos
„Cukrinis diabetas ir mityba“

Jautienos sultinys

2 stiklinės neriebaus jautienos sultinio,
¼ kiaušinio arba ½ baltymo,
truputis pipirų,
pagal skonį svogūnų laiškų, druskos,
petražolių arba gelsvės.

Mėsos sultinys perkošiamas, paskaninamas druska, pipirais. Išplaktu kiaušiniu sriuba sutirštinama ir apibarstoma svogūnų laiškais, kitais žalumynais.

Vienoje porcijoje yra: 3 g B; 1 g R; – A; 21 kcal (88,2 kJ).

Daržovių sriuba su mėsos kukuliais

0,5 l mėsos nuoviro,
60 g daržovių,
40 g veršienos,
0,5 kiaušinio,
2 nubraukti šaukšteliai džiūvėsių,
pagal skonį svogūnų laiškų, druskos, pipirų.

Daržovės smulkiai supjaustomos, užpilamos nuoviru ir išverdamos. Žalia mėsa sumalama, pasūdoma, papipirinama. Sudedamas kiaušinis ir džiūvėsiai. Masė gerai išminkoma, formuojami nedideli kukuliukai, kurie išverdami sriuboje. Patiekiant suberiami smulkinti svogūnų laiškai.

Vienoje porcijoje yra: 7 g B; 2 g R; 8 g A; 0,67 DV; 78 kcal (327,6 kJ).

Šalta rūgštynių sriuba

0,5 l vandens, 100 g rūgštynių,
1 kiaušinis, 50 g grietinės,
1 skiltelė česnako,
pagal skonį druskos, svogūnų laiškų, krapų.

Supjaustytos rūgštynės išverdamos ir ataušinamos. Su druska sutrinami supjaustyti svogūnų laiškai ir česnakas. Griežinėliais supjaustomas kietai virtas kiaušinis. Viskas sudedama į sriubą, pasūdoma, balinama grietine, paskaninama supjaustytais krapais.

Vienoje porcijoje yra: 3,6 g B; 7 g R; 0,3 g A; 0,02 DV; 79 kcal (331,8 kJ).

Žuvies apkepas su špinatais

1 kg žuvies (pavyzdžiui, menkės), 1 kg špinatų,
2 kiaušiniai, 2 valg. šaukštai miltų,
0,5 stiklinės pieno,
25 g tarkuoto sūrio,
0,5 valg. šaukšto sviesto,
pagal skonį druskos.

Špinatai išverdami, sukapojami ir supilami į riebalais išteptą kepimo formą. Žuvis nuvaloma, išėmus kaulus, supjaustoma gabalais, pasūdoma ir sudedama ant špinatų. Kiaušiniai išplakami su miltais bei pienu ir užpilami ant žuvies. Viršus apibarstomas tarkuotu sūriu. Taip paruošta žuvis kepama 30 min. Patiekiama tame pačiame inde, kuriame kepė.

Išeiga – 10 porcijų.

Vienoje porcijoje yra: 21,7 g B; 3,4 g R; 9 g A; 0,75 DV; 153 kcal (643 kJ).

Špinatai su kiaušiniais

250 g špinatų,
1 kiaušinis,
0,5 valg. šaukšto miltų,
1 valg. šaukštas pieno,
10 g sviesto (kepimui),
pagal skonį krapų ar petražolių, druskos.

Nuvalyti špinatai supjaustomi, apibarstomi druska ir trinami mediniu šaukštu iki ištekės sultys. Sultys nuspaudžiamos (suvartojamos sriuboms). Į špinatus įmušamas kiaušinis, sudedami kiti produktai. Gerai išmaišoma, pilama į keptuvę su įkaitintu sviestu, uždengiama ir kepama ant mažos ugnies arba orkaitėje 10–15 min. Valgoma su duona.

Vienoje porcijoje yra: 13,5 g B; 11,4 g R; 13,4 g A; 1,1 DV; 210 kcal (881,2 kJ).

Duona apskaičiuojama atskirai.

Šutintos morkos

400 g morkų,
30 g sviesto,
0,5 valg. šaukšto miltų,
0,5 stiklinės pieno,
pagal skonį petražolių lapelių, druskos.

Nuskustos morkos supjaustomos griežinėliais, užpilamos verdančiu vandeniu, pasūdoma, šutinama. Nupylus vandenį, užpilamas ant morkų tirpintas sviestas su miltais, pienu. Užvirinama, paskaninama petražolėmis.

Išeiga – 3 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 2,6 g B; 8,6 g R; 12 g A; 1 DV; 136 kcal (572 kJ).

Bulgariškos lęšių salotos

200 g džiovintų lęšių,
1 l vandens,
1–2 lauro lapai,
0,5 arbat. šaukštelio maltų gvazdikėlių,
1 arbat. šaukštelis kmynų,
1 arbat. šaukštelis smulkinto dašio,
1 svogūnas,
1 raudona paprika,
1 geltona paprika,
4 arbat. šaukšteliai (20 g) alyvuogių aliejaus,
2 arbat. šaukšteliai garstyčių,
4 arbat. šaukšteliai (10–30 g) baltojo vyno acto,
1 mažas (100 g) obuolys,
1 pluoštelis svogūnų laiškų,
80 g ožkos sūrio,
4 kiaušiniai,
4 valg. šaukštai miltų,
pagal skonį druskos, pipirų, paprikos miltelių.

Lęšiai per naktį mirkomi šaltame vandenyje. Verdami apie 30–40 min. kartu su lauro lapais, gvazdikėliais, kmynais ir dašiu. Vanduo nupilamas ir lęšiai ataušinami. Svogūnai ir paprika (pašalinus sėklas) smulkiai supjaustomi. Iš aliejaus, garstyčių, acto paruošiamas marinatas. Paskaninama druska, pipirais, paprikos milteliais. Neluptas obuolys sutarkuojamas ir dedamas į marinatą. Svogūnų laiškai smulkiai supjaustomi. Visi produktai sumaišyti paliekami valandai marinuoti. Kubeliais supjaustytas sūris dedamas prieš patiekiant.

Vietoj ožkos sūrio galima naudoti fetos ar kt. sūrį.

Išeiga – 4 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 20 g B; 10 g R; 30 g A; 2,5 DV; 300 kcal (1260 kJ).

Kepti agurkai

200 g agurkų, 1 kiaušinis,
1 valg. šaukštas miltų,
10 g sviesto (kepimui),
pagal skonį druskos.

Agurkai nulupami, supjaustomi į 4 dalis, 10–15 min. apverdami truputį pasūdytame vandenyje. Išgriebti, nuvarvinus vandenį, apvoliojami miltais, išplaktu kiaušiniu ir kepami įkaitintame svieste.

Tinka prie mėsos patiekalų.

Vienoje porcijoje yra: 7,7 g B; 9,4 g R; 15,4 g A; 1,3 DV; 177 kcal (743,4 kJ).

Troškinti pastarnokai

250 g pastarnokų,
0,5 svogūno,
25 g sviesto,
1 valg. šaukštas grietinės,
pagal skonį pipirų, petražolių ar salierų lapelių, druskos.

Pastarnokai išverdami kiek pasūdytame vandenyje, nulupami, supjaustomi griežinėliais, truputį pakepinami svieste, sudėti į puodą užpilami grietine ir su visais kitais priedais troškinami 15 min. ant mažos ugnies. Tinka prie mėsos patiekalų.

Išeiga – 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 2,7 g B; 11,3 g R; 15 g A; 1,3 DV; 172,8 kcal (725,8 kJ).

Omletas su grybais

2 arbat. šaukšteliai sviesto,
2 svogūnai,
50 g virtų grybų,
0,5 juostelėmis supjaustytos paprikos,
1 arbat. šaukštelis kapotos petražolės,
2 kiaušiniai,
3 valg. šaukštai tarkuoto lydyto sūrio,
1 valg. šaukštas miltų,
pagal skonį prieskonių.

Įdarui svogūnai pakepinami su grybais, daržovėmis, prieskoniais. Iš kitų produktų iškepamas omletas, į kurį sudedamas įdaras.

Išeiga – 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 18 g B; 14,5 g R; 23 g A; 2 DV; 294,5 kcal (1236,2 kJ).

Troškinti svogūnų laiškai

250 g svogūnų laiškų,
50 g rūkytų lašiniukų,
25 g grietinės.

Lašiniukai supjaustomi, paspirginami, suberiami smulkiai supjaustyti svogūnų laiškai. Patroškinama. Baigiant troškinti supilama grietinė, dar sykį užvirinama.

Valgoma su duona ar karštomis, su lupenomis virtomis bulvėmis.

Išeiga – 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 4 g B; 10 g R; 4,5 g A; 0,4 DV; 128 kcal (537,6 kJ). Duona ir bulvės apskaičiuojamos atskirai.

Lietiniai su varške

2 valg. šaukštai miltų, 1 valg. šaukštas sėlenų,
125 g varškės, 1 kiaušinis, truputis mėtų, vandens,
pagal skonį druskos.

Iš miltų, sėlenų ir vandens su druska išplakama skysta tešla. Iškepamas plonas lietinis. Ant jo dedama varškė, ištrinta su kiaušiniu, druska, mėtomis. Lietinis suvyniojamas ir apkepamas svieste.

Patiekiama su grietine ar uogiene.

Išeiga – 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 13 g B; 2,9 g R; 19,8 g A; 1,6 DV; 157,3 kcal (660,7 kJ).

Grietinė ir uogienė apskaičiuojama atskirai.

Sėlenų sausainiai

250 g sėlenų, 8 kiaušiniai,
5 g lydyto sviesto, pagal skonį druskos.

Kiaušiniai išplakami, kad masė padidėtų 2–2,5 karto. Į ją maišant suberiamos sėlenos, sudedamas sviestas. Iš gautos masės konditeriniu maišeliu formuojami sausainiai. Kepami 180–200 °C orkaitėje 8–10 min.

Visame kepinyje yra: 74,1 g B; 52,9 g R; 59,9 g A; 5 DV; 1012 kcal (4250,4 kJ).

Varškės ir rabarbarų pyragas

60 g sviesto ar margarino, 3 kiaušiniai, 500 g liesos varškės,
100 g manų kruopų, 300 g rabarbarų,
1 nubrauktas arbat. šaukštelis kepimo miltelių.

Kiaušinio baltymai išplakami ir atsargiai sukrečiami į masę, gautą, sumaišius visus kitus produktus. Tik rabarbarai išlyginami ant tešlos viršaus. Kepama 175°C orkaitėje 50–60 min.

Atvėsęs pyragas supjaustomas į 10 dalių.

Vienoje pyrago dalyje yra: 9 g B; 6 g R; 8 g A; 0,7 DV; 122 kcal (512,4 kJ).

Šokolado pudingas

125 g pieno, 7 g krakmolo, 7 g šokolado, 3 g kakavos.

Krakmolas išmaišomas šaltame piene, įberiama kakava ir maišant išverdama. Paskaninama šokoladu. Pudingas valgomas šiltas.

Vienoje porcijoje yra: 5 g B; 3 g R; 13 g A; 1 DV; 100 kcal (420 kJ).

Žemuogių (braškių) kremas

100 g žemuogių ar braškių, 2 valg. šaukštai kompoto sulčių, 4 g želatinos, 0,5 kiaušinio baltymo.

Želatina ištirpinama, baltymas išplakamas, visi produktai gerai išmaišomi, supilama į formą, užšaldoma.

Vienoje porcijoje yra: 7 g B; - R; 12 g A; 1 DV; 85 kcal (357 kJ).

Vaisių drebučiai

100 g įvairių vaisių,
2 valg. šaukštai kompoto skysčio,
1–2 valg. šaukštai vandens,
2 g želatinos, pagal skonį citrinos sulčių.

Drebučiai gaminami iš vaisių, uogų sulčių, kompoto skysčio, kefyro ir želatinos. Kad patiekalas sustingtų, stiklinei paruošto skysčio imama 5–7 g želatinos. Ji 30 min. pabrinkinama truputyje šalto vandens, paskui įpilama skysčio (pagal receptą). Viskas kaitinama ant silpnos ugnies beveik iki užvirimo, bet neužverdama. Tada atvėsinama, sudedami kiti produktai, viskas supilama į formą ir laikoma šaltai, kad sustingtų. Patiekiami drebučiai išversti į kitą indą, papuošiami plakta grietinėle ar vaisiais. Kad lengviau būtų išverčiami, indas su drebučiais gali būti kiek pašildomas šiltame vandenyje.

Vienoje porcijoje yra: 3 g B; - R; 12 g A; 1 DV; 60 kcal (252 kJ).

Angliškas gėrimas

40 g citrinos sulčių, 30 g aviečių sulčių,
120 g stiprios karštos arbatžolių arbatos.

Arbata, sultys atšaldoma, sumaišoma ir patiekiama taurėse.

Šiame gėrime yra: 0,7 g B; – R; 3,4 g A; 0,3 DV; 16,4 kcal (68,9 kJ).

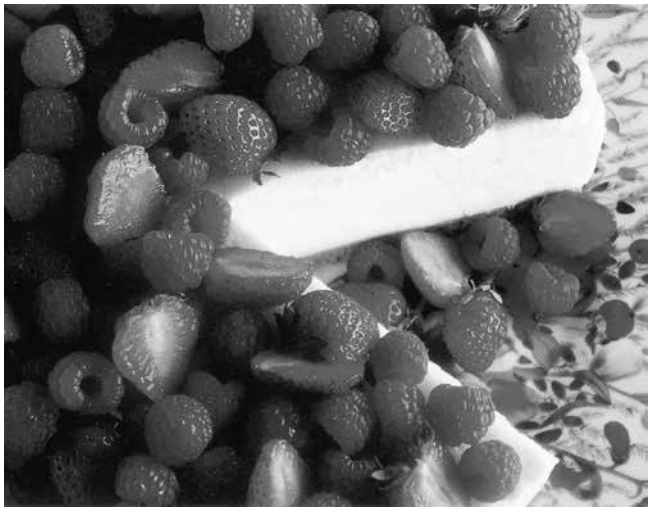
Burokėlių gėrimas

125 g burokėlių, 250 g vandens,
duonos plutelė, pagal skonį druskos.

Burokėliai nuskutami, supjaustomi griežinėliais, užpilami virintu ataušintu vandeniu, įdedama duonos plutelių ir parauginama 3 dienas. Prieš vartojant, perkošiama, pasūdoma ir patiekiama prieš pietus arba vietoj sriubos.

Šiame gėrime kartu su burokėliais yra: 1 g B; - R; 10,3 g A; 0,8 DV; 45,2 kcal (189,8 kJ).

Kefyro ir aviečių tortas



3 kiaušiniai,
1 valg. šaukštas šilto ir 2 šalto vandens,
30 g krakmolo,
30 g miltų,
125 g grietinėlės,
250 g lieso kefyro,
150 g aviečių uogų,
1 nubrauktas arbat. šaukštelis kepimo miltelių,
truputis želatinos,
pagal skonį citrinos sulčių.

Tryniai išsukami, baltymai išplakami su šaltu vandeniu. Į kiaušinių masę suberiami miltai, krakmolas, kepimo milteliai. Viskas atsargiai išmaišoma. Tešla sukrečiama į skardą, išklotą pergamentiniu popieriumi. Kepama 175–200 °C orkaitėje 12–15 min.

Nuėmus popierių, kepinys įdedamas į skardą ir laikomas, kol atvėsta.

Želatina ištirpinama sultyse, sumaišoma su kefyru, uogomis, paskaninama ir užpilama ant ataušusio biskvito, išlyginama. Puošiama plakta grietinėle, uogomis. Tortas laikomas šaldytuve.

Tortas supjaustomas į 8 gabalus.

Viename jo gabale yra: 6 g B; 8 g R; 10 g A; 0,8 DV; 138 kcal (579,6 kJ).

Obuolių arbata

0,25 g džiovintų obuolių žievelių,
1 stiklinė vandens,
pagal skonį citrinos.

Vanduo užverdamas, užpilamas ant obuolių žievelių ir, uždengus indą, palaikoma karštai 5-10 min. Arbata patiekiama su citrina.

Arbatoje yra: 0,3 g B; - R; 12,4 g A; 1 DV; 50,8 kcal (213,4 kJ).