

Edukim Shëndetësor për të Moshuarit

Manual për profesionistët e KSHP-së dhe pacientët e tyre





Edukim Shëndetësor për të Moshuarit

Manual për profesionistët e KSHP-së dhe pacientët e tyre

HAP. 2023. *Edukim shëndetësor për të moshuarit. Manual për profesionistët e KSHP-së dhe pacientët e tyre*

Ky manual është shkruar nga:

Fatjona KAMBERI, Pedagoge, Fakulteti i Shëndetit, Universiteti "Ismail Qemali", Vlorë

Manuali është konsultuar dhe rishikuar nga grupi i mëposhtëm i profesionistëve:

Instituti i Shëndetit Publik

Gentiana QIRJAKO, Shefe e Sektorit të Promocionit/Ndërgjegjësimit Shëndetësor, Departamenti i Performancës së Shëndetit Publik dhe Sëmundjeve Kronike
Rudina CUMASHI, Specialiste Sektori i Promocionit/Ndërgjegjësimit Shëndetësor, Departamenti i Performancës së Shëndetit Publik dhe Sëmundjeve Kronike

Mjekë familjeje

Kledjan DEDA, Mjek familjeje, Qendra Shëndetësore Frakull, Fier
Valbona ILJAZI, Mjete familjeje, Qendra Shëndetësore ABC, Tiranë

Mjekë specialistë

Dorina YLLI, Mjete endokrinologe, Qendra Spitalore Universitare "Nënë Tereza", Tiranë
Engjëllushe HASANI, Mjete kardiologe, Qendra Shëndetësore Nr. 3, Tiranë

Infermierë familjeje

Eljona TROKA, Infermiere Qendra Shëndetësore Frakull, Fier
Flutura MARKAJ, Infermiere Qendra Shëndetësore ABC, Tiranë

Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale

Ketrin ZENO, Drejtore, Sektori i Kujdesit Parësor
Aleksandra PUÇI, Specialiste, Sektori i Kujdesit Parësor

Fondi i Sigurimit të Detyrueshëm të Kujdesit Shëndetësor

Marsida MULAJ, Drejtore, Drejtoria e Kujdesit Shëndetësor Parësor
Arjola METUSHAJ, Specialiste, Drejtoria e Kujdesit Shëndetësor Parësor

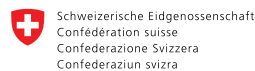
Drejtoria Rajonale e Operatorit të Shërbimit të Kujdesit Shëndetësor Tiranë

Miranda HORIETI, Drejtore, Drejtoria e Shërbimit Parësor

Agjencia e Sigurimit të Cilësisë së Kujdesit Shëndetësor dhe Shoqëror

Valbona BARA, Specialiste, Sektori i Cilësisë, Sigurisë, Menaxhimit të Rreziqeve dhe të Drejtave të Pacientëve

Hartimi dhe publikimi i këtij dokumenti është realizuar me mbështetjen e Projektit « Shëndet për të Gjithë » (HAP) të Agjencisë Zvicerane për Zhvillim dhe Bashkëpunim SDC. Përmbajtja e këtij dokumenti është përgjegjësi e autorëve dhe nuk përfaqëson domosdoshmërisht opinionin e SDC apo HAP.



Agjencia Zvicerane për Zhvillim dhe Bashkëpunim SDC



Tabela e përmbajtjes

Parathënie	4
-----------------------------	----------

Lista e shkurtesave	6
--------------------------------------	----------

Osteoporozë	8
------------------------------	----------

Osteoporozë	9
Si ta kuptoj që kam osteoporozë?	10
Si diagnostikohet osteoporozë?	11
Si të përgatiteni për testin e densitetit të kockave?	12
Kush është i rrezikuar për osteoporozë?	13
Çfarë të bëj për të pasur kocka të shëndetshme?	14
Ushtrime për të ndihmuar në parandalimin dhe trajtimin e osteoporozës	15
Çfarë masash të marr që të parandaloj frakturat dhe të minimizoj rrezikun e rrëzimit?	16
A mund të trajtohet osteoporozë?	17
Si mund të sigurohem që mjekimi është efikas?	18
Ushqyerja dhe shëndeti i kockave	19
Aktiviteti fizik dhe shëndeti i kockave	20

Rreziku për rrëzime	22
--------------------------------------	-----------

Rreziku për rrëzime – Të moshuarit	23
Faktorët e rrezikut për rrëzime	24
Masa për të parandaluar rrëzimin	25
Si mund të parandaloni rrëzimet në shtëpi?	26
Çfarë duhet të bëj pas një rrëzimi?	28

Diagnoza dhe menaxhimi për pacientët me demencë	32
--	-----------

Çfarë është demenca?	33
Shkaqet dhe faktorët e rrezikut të demencës	34
Simptomat e demencës	35
Diagnostikimi	36
Trajtimi i demencës	37
Ushqimi i shëndetshëm për pacientët me demencë	38

Si të përshtateni me ndryshimin e zakoneve të të ngrënit	39
Aktiviteti fizik për pacientët me demencë.	40

Zakonet e shëndetshme të të ushqyerit për të moshuarit	44
---	-----------

Ushqimi i shëndetshëm me kalimin e moshës	45
Ushqimi i shëndetshëm i ekuilibruar (1).	45
Ushqimi i shëndetshëm dhe i ekuilibruar tek të moshuarit nën-peshë	46
Kur të arrini peshën e synuar.	47
Ushqyerja e shëndetshme	48
Kufizoni alkoolin dhe pijet me sheqer	51
Dieta mesdhetare	53

Parathënie

Shqipëria po përjeton fazat e para të moshimit të popullsisë dhe problematikave që lidhen me të. Dy dekadat e fundit kanë parë rritjen e përqindjes së personave të moshuar (mbi 65 vjeç) dhe, njëkohësisht, uljen e përqindjes së fëmijëve dhe të të rinjve, çka përbën një transformim demografik të veçantë që ndihet për herë të parë në shoqërinë shqiptare. Për më tepër, niveli i lartë i emigrimit të të rinjve dhe moshave të mesme i bën edhe më të ndjeshme pasojat duke e bërë të domosdoshme që çështjet e moshimit të vendosen ndër prioritetet kryesore të qeverisë shqiptare.

Në këtë kuadër, Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale ka miratuar Planin Kombëtar të Veprimit mbi Moshimin 2020-2025, objektivat e të cilit përfshijnë: promovimin e shëndetit/mirëqenies së të moshuarve, fuqizimin e shërbimeve të integruara shëndetësore e sociale, ngritjen e kapaciteteve në nivele të ndryshme të kujdesit shëndetësor dhe trajnimit të burimeve njerëzore në mënyrë adekuate. Një nga problemet më kritike të moshës së tretë është situata shëndetësore. Rrjedhimisht, sistemi publik i kujdesit shëndetësor ka nevojë të përgatitet për të përballuar nevojat në rritje të të moshuarve.

Në këtë kontekst, Projekti “Shëndet për të Gjithë” i Agjencisë Zvicerane për Zhvillim dhe Bashkëpunim (SDC), në bashkëpunim me partnerët dhe autoritetet e shëndetësisë në Shqipëri, ka mbështetur hartimin e Manualit “Edukim Shëndetësor për të Moshuarit” për profesionistët dhe pacientët e KSHP-së”. Ky manual ka për qëllim të ofrojë informacion mbi çështjet dhe sindromat më të shpeshta geriatrike, për profesionistët shëndetësorë dhe përdoruesit e KSHP-së, me qëllim promovimin dhe ruajtjen e cilësisë së jetës tek individët e moshuar në Shqipëri.

Manuali është ndërtuar në formën e materialeve informuese, të cilat shpjegojnë, parashtrajnë dhe listojnë strategji të thjeshta sesi pacientët e moshuar të përmirësojnë sjelljet dhe zakonet personale me qëllim që

të nxisin dhe mundësojnë pavarësinë dhe të rrisin cilësinë e tyre të jetës. Temat më të rëndësishme geriatrike që trajtohen në manual janë: rrëzimet, demenca, depresioni, inkontinenca urinare, ushqyerja e shëndetshme dhe polifarmacia. Megjithatë edukimi shëndetësor është një proces i cili informon, motivon dhe ndihmon individët që të ushtrojnë praktika të shëndetshme të stilit të jetesës, këto informacione mund të përdoren gjatë seancave këshilluese që ekipi i KSHP-së zhvillon me të të moshuarit dhe familjarët apo kujdestarët e tyre.

Në hartimin e këtij manuali kanë kontribuar specialistë të promocionit pranë Institutit të Shëndetit Publik, (ISHP), mjekë familjeje, mjekë kardiologë, mjekë endokrinologë, infermierë familjeje, si dhe përfaqësues nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale, Operatori i Shërbimeve të Kujdesit Shëndetësor, Fondi i Sigurimit të Detyrueshëm të Kujdesit Shëndetësor dhe Agjencia e Sigurimit të Cilësisë së Kujdesit Shëndetësor dhe Shoqëror.

Gjatë përgatitjes së materialeve, autorët e manualit janë bazuar tek manuali i përditësuar i “Kujdesit mjekësor për të moshuarit në KSHP”. Gjithashtu, janë konsultuar një sërë burimesh ndërkombëtare të rëndësishme të edukimit shëndetësor për geriatrinë në kujdesin shëndetësor parësor. Ekspertët e përfshirë në hartimin e manualit kanë konsultuar të dhënat më të fundit nga këto burime, duke u përpjekur t'i sjellin në një format të përshtatshëm për punën e mjekëve dhe infermierëve të familjes, në një gjuhë të thjeshtë dhe koncize, lehtësisht të kuptueshme për individët në Shqipëri. Këtë proces përshtatjeje autorët e kanë realizuar bazuar në eksperiencën e tyre të punës si specialistë të promocionit, mjekë familjeje, kardiologë, endokrinologë dhe infermierë familjeje. Më tej, draftet e materialeve janë testuar me përdorues të KSHP-së dhe ndryshimet janë reflektuar në draftin final të manualit. Lista e burimeve të konsultuara dhe e ilustrimeve grafike gjendet në bibliografinë e çdo teme.

Si do të përdoret ky manual?

Manuali do të përdoret në formën e një udhëzuesi i cili udhëheq në detaje profesionistët shëndetësorë që të edukojnë pacientët e tyre mbi secilën prej temave dhe sindromave geriartrike.

Për pacientët

Në njërën anë të faqes, në të majtë, është informacioni “Për pacientët”. Kjo anë ka imazhe të thjeshta dhe mesazhe kryesore që janë të lehta për t’u kuptuar. Teksti mund të shkëputet lehtësisht dhe t’ju jepet me vete pacientëve ose familjarëve të tyre. Mënyra e transferimit të informacionit mund të jetë në formë të printueshme në fletushka ose në mënyrë elektronike/digjitale.

Për profesionistët shëndetësorë

Në anën tjetër të faqes, në të djathtë, është informacioni “Për profesionistët e shëndetësisë”. Kjo pjesë përfshin informacionin që profesionisti i shëndetësisë mund t’ia lexojë dhe t’ia shpjegojë pacientit gjatë këshillimit. Për më tej jepet edhe informacion profesional në funksion të të kuptuarit më të mirë.

Autorët e manualit shpresojnë që këto materiale informuese të shërbejnë si mjete ndihmëse për të mbështetur punën e mjekëve dhe infermiereve të familjes në qendra shëndetësore, në ofrimin e edukimit shëndetësor sa më cilësor për të moshuarit anembanë Shqipërisë.

Lista e shkurtesave

ASCK	Agjencia e Sigurimit të Cilësisë së Kujdesit Shëndetësor dhe Shoqëror
FSDKSH	Fondi i Sigurimit të Detyrueshëm të Kujdesit Shëndetësor
ISHP	Instituti i Shëndetit Publik
IF	Infermier Familjeje
KSHP	Kujdes Shëndetësor Parësor
MF	Mjek Familjeje
MSHMS	Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale
NJVKSH	Njësia Vendore e Kujdesit Shëndetësor
OBSH	Organizata Botërore e Shëndetësisë
OSHKSH	Operatori i Shërbimeve të Kujdesit Shëndetësor
QSUT	Qendra Spitalore Universitare “Nënë Tereza” Tiranë
QSH	Qendër Shëndetësore

Faqe e lënë
qëllimisht bosh

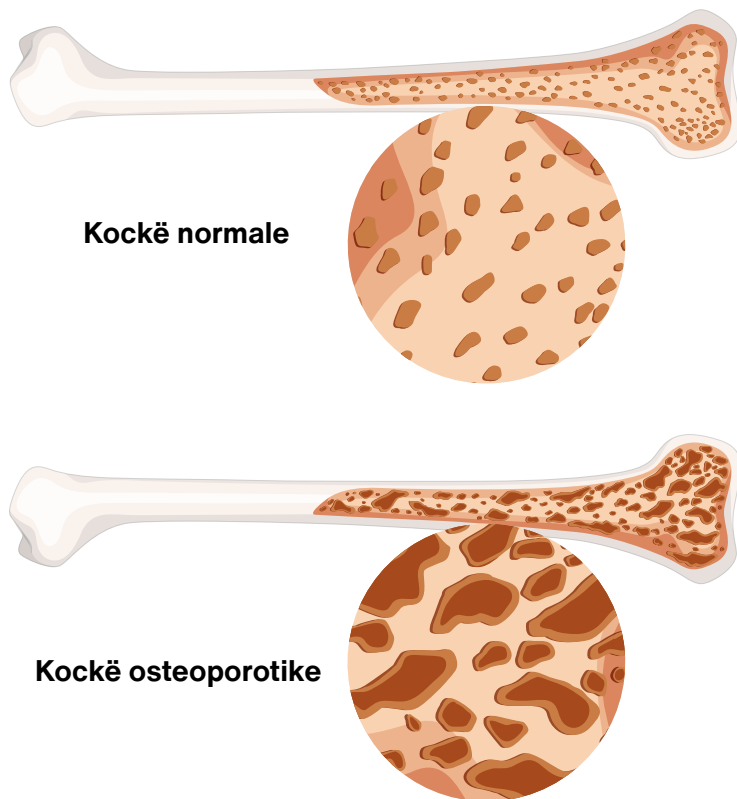
Osteoporozja

Manual edukimi për sëmundjet jo të transmetueshme për profesionistët dhe pacientët e moshuar të kujdesit shëndetësor parësor

Osteoporozë

Çfarë është osteoporozë?

- Osteoporozë është një sëmundje që i bën kockat të dobëta.
- Njerëzit me osteoporozë mund t'i thyjnë kockat mjaft lehtë, p.sh. mund të thyjnë një kockë kur rrëzohen në shtëpi. Thyerja e një kocke mund të jetë mjaft serioze, veçanërisht nëse thyhet kocka e kofshës.
- Si pasojë e frakturave, njerëzit mund të humbin aftësinë për të ecur vetë. Shumë prej tyre humbin pavarësinë dhe kanë nevojë për përkujdesje.



Osteoporozë

Edukimi i pacientit

- Osteoporozë dobëson kockat çka sjell një humbje të masës kockore. Kjo shton më shumë gjasat për thyerje. Osteopenia është fillimi i dobësimit të kockave. I paraprin osteoporozës. Masa kockore me kalimin e moshës, deri rreth moshës 35 vjeçare, pëson rritje.
- Ndërtimi i kockave të forta, veçanërisht para moshës 35 vjeç, mund të jetë mbrojtja më e mirë kundër zhvillimit të osteoporozës.
- Një mënyrë jetese e shëndetshme është gjithashtu e rëndësishme për mbajtjen e kockave të forta për të parandaluar osteoporozën.

Informacion profesional

- Osteoporozë përkufizohet si një sëmundje e karakterizuar nga ulja e masës kockore dhe përkeqësimi mikroarkitektural i indeve të kockave që shpie në rritjen e brishtësisë kockore dhe si rrjedhojë dhe në rritjen e rrezikut për thyerje.
- Osteoporozë mund të prekë çdo kockë në trup, por frakturat ndodhin më shpesh në ije, kyçe dhe shpinë. Një frakturë në shtyllën kurrizore mund të shkaktojë dhimbje të forta shpine, humbje të gjatësisë ose deformime të shtyllës kurrizore.

Si ta kuptoj që kam osteoporozë?

- Osteoporoza nuk shkakton ndonjë shqetësim deri në momentin që thyeret ndonjë kockë. Personat me osteoporozë pësojnë thyerje të kockës kur rrëzohen nga pozicioni në këmbë, nga krevati, nga pozicioni ulur, por edhe pa u rrëzuar mund të pësojnë shtypje të rruazave të shtyllës kurrizore.
- Ata që pësojnë një herë një thyerje të tillë kanë rrezik më të lartë të pësojnë një thyerje tjetër.
 - Femrat dhe gratë mbi 65 vjeçe kanë rrezik më të lartë për osteoporozë.
 - Gratë mbi 65 vjeçe duhet të komunikojnë me mjekun e familjes për nevojën e vlerësimit të kockës për osteoporozë nëpërmjet densitometrisë.
- Mjeku mund ta rekomandojë disa herë densitometrinë edhe për meshkujt, madje edhe për persona më të rinj se mosha 65 vjeç, sepse ka edhe sëmundje dhe medikamente që shkaktojnë osteoporozë.
- Densitometria është një ekzaminim që bëhet me pak rrezatim dhe vlerëson densitetin e kockës. Prandaj, kur mjeku ju rekomandon të testoheni për osteoporozë nëpërmjet densitometrisë, është mirë ta kryeni atë.

Si ta kuptoj që kam osteoporozë?

Edukimi i pacientit

- Osteoporoza shpesh quhet “sëmundja e heshtur” sepse humbja e masës kockore ndodh pa simptoma. Njerëzit mund të mos e dinë se kanë osteoporozë derisa kockat e tyre të dobësohen aq shumë sa që një tendosje, përplasje ose rënie e papritur shkakton një frakturë.
- Këto quhen fraktura të brishtësisë.

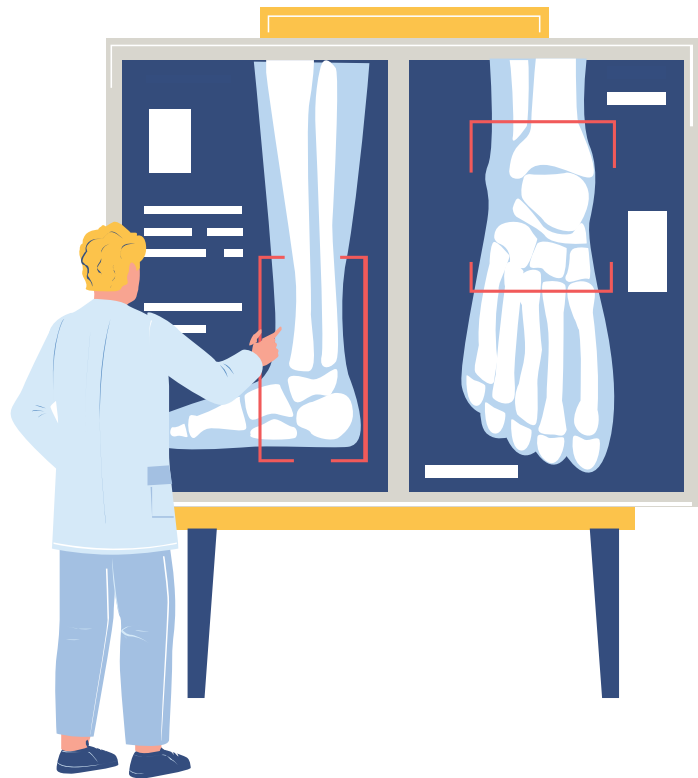
Informacion profesional

- Hapi i parë në diagnostikimin e osteoporozës është një vlerësim i mirë.
- Ofruesi juaj i kujdesit shëndetësor do të plotësojë një histori të detajuar mjekësore dhe një ekzaminim fizik.
- Ofruesi juaj i kujdesit shëndetësor mund të bëjë pyetje për të vlerësuar rrezikun tuaj të zhvillimit të osteoporozës. Kjo mund të përfshijë një histori të frakturave të brishtësisë. Këto janë fraktura që ndodhin pa një traumë të madhe.
- Një pjesë e vlerësimit mund të përfshijë gjithashtu një test të specializuar me rreze X të quajtur densitometria e kockave (DEXA), ose test i densitetit të kockave.

Si diagnostikohet osteoporoza?

Osteoporoza mund të diagnostikohet përmes rrezeve X, të quajtura ndryshe densitometria e kockave (DEXA), ose test i densitetit të kockave, nëpërmjet të cilës mund të:

- Zbuloni osteoporozën përpara se të ndodhë një frakturë
- Parashikoni gjasat e një frakture
- Përcaktoni shkallën e humbjes së masës së kockave dhe/ose të monitoroni efektet e trajtimit



Si diagnostikohet osteoporoza?

Edukimi i pacientit

- Testi i densitetit të kockave është një lloj i rrezeve X. Gjatë testit, merren imazhe të pjesës së poshtme të shpinës, ijeve dhe parakrahut. Rezultatet e këtij testi tregojnë se sa të dendura janë kockat.
- Kur një person ka osteoporozë, kocka nuk është aq e dendur, dhe për këtë arsye është më e dobët se sa duhet. Testi i densitetit të kockave mund të ndihmojë në përcaktimin e hershëm të një diagnoze, përpara se një person të ketë një frakturë kockore, dhe mund të ndihmojë në përcaktimin e efekteve të trajtimit.
- Gjatë testit të densitetit kockor ju do të shtrihen në një tavolinë imazherie.

Informacion profesional

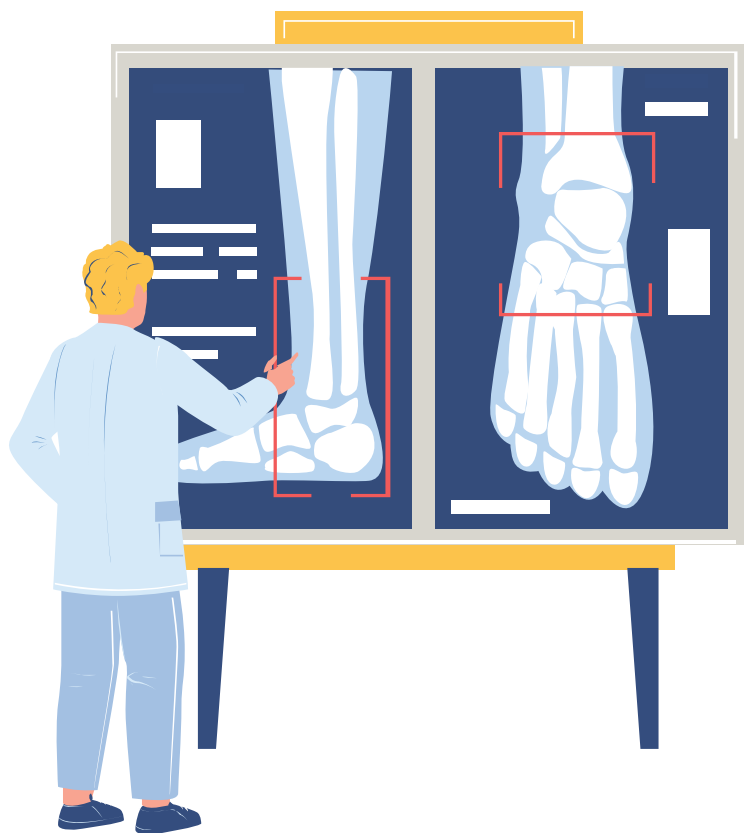
Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSh) ka përcaktuar disa vlera të pragut për matjen e osteoporozës. Matja e referencës rrjedh nga matjet e Densitetit Mineral Kockor (DMK) në një popullsi të rritur, të rinj të shëndetshëm (të quajtur dhe T-pikëzimi ose rezultati T).

Osteoporoza diagnostikohet kur DMK i një personi është i barabartë me ose më shumë se 2.5 devijime standarde poshtë kësaj matjeje referimi.

Statusi	DMK i legenit (këllkut)
Normal	T-pikëzimi -1 ose më shumë
Osteopenia	T-pikëzimi më pak se -1 dhe më shumë se -2.5
Osteoporozë	T-pikëzimi -2.5 ose më pak
Osteoporozë e rëndë	T-pikëzimi -2.5 ose më pak, dhe prani e një frakture

Si të përgatiteni për testin e densitetit të kockave?

- Vishni veshje të lirshme. Shmangni veshjet që kanë lidhëse metalike ose aksesore të tjerë si butona apo zinxhirë mbi zonat që do të maten. Mund t'ju jepet një fustan për të veshur nëse kjo nuk është e mundur.
- Shmangni kryerjen e ndonjë ekzaminimi me barium 1 javë përpara testit të densitetit kockor.



Si të përgatiteni për testin e densitetit të kockave?

Edukimi i pacientit

- Testi i densitetit të kockave nuk dëmton.
- Tekniku i radiologjisë do t'ju shpjegojë testin përpara se të filloni.
- Bëni pyetje nëse nuk kuptoni diçka.
- Do të shtrihen në një tavolinë imazherie.
- Makina e densitetit të kockave do të skanojë pjesën e poshtme të shpinës, ijeve dhe parakrahut.
- Testi i densitetit të kockave do të zgjasë rreth 15 minuta. Çdo skanim zgjat disa minuta.



Kush është i rrezikuar për osteoporozë?

Faktorët e rrezikut ose shkaqet e osteoporozës janë:

- Gjinia femërore
- Struktura trupore e hollë dhe/ose e vogël
- Plakja
- Të kesh një anëtar të familjes me osteoporozë
- Stili i jetesës joaktiv
- Një dietë ushqimore e varfër në kalcium dhe vitaminë D
- Përdorimi i rregullt i alkoolit
- Pirja e duhanit
- Kalimi i menopauzës
- Nivele të ulëta të testosteronit (te meshkujt)
- Të qenit me prejardhje kaukaziane ose aziatike, megjithëse afrikanë-amerikanët dhe amerikanët hispanikë janë në rrezik.
- Përdorimi i barnave të caktuara, si kortikosteroidet dhe medikamentet kundër konvulsioneve.
- Të kesh një gjendje mjekësore që dëmton përthithjen e kalciumit si çrregullime të stomakut dhe zorrëve, sëmundje të mëlçisë ose veshkave.

Kush është i rrezikuar për osteoporozë?

Edukimi i pacientit

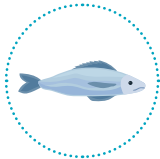
Disa njerëz kanë më shumë gjasa të preken nga osteoporoza se të tjerët. Faktorët që rrisin mundësinë e zhvillimit të osteoporozës quhen “faktorë rreziku”.



Çfarë të bëj për të pasur kocka të shëndetshme?



Konsumoni ushqime që kanë shumë kalcium si qumështi, kosi, djathi, perimet me gjethe të errëta.



Konsumoni ushqime me shumë vitaminë D, si peshku. Konsultohuni me mjekun tuaj mbi sasinë shtesë të kalciumit dhe vitaminës D që ju nevojitet nëse nuk merrni mjaftueshëm nga ushqimet që konsumoni.



Bëni aktivitet fizik



Mos pini duhan



Kufizoni sasinë e alkoolit



Përdorni suplemente të përshtatshme

Çfarë të bëj për të pasur kocka të shëndetshme?

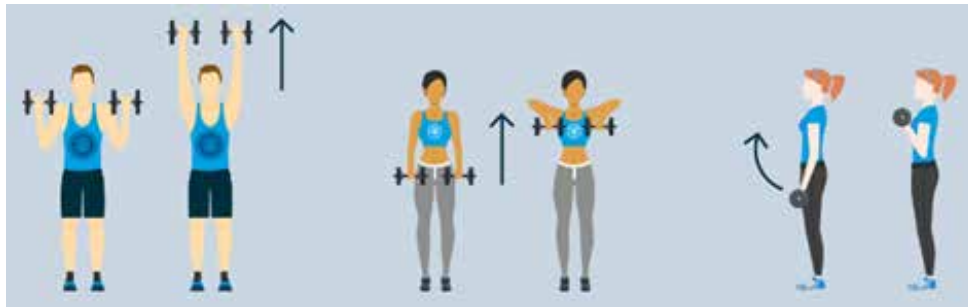
Edukimi i pacientit

- Kalciumi është i rëndësishëm për të gjitha grupmoshat për të ndihmuar në ndërtimin e kockave të shëndetshme dhe të forta gjatë gjithë jetës.
- Për t'u siguruar që mungesa e kalciumit nuk po jua dobëson kockat, hani ushqime të pasura me kalcium. Këto përfshijnë produkte qumështi dhe perime me gjethe jeshile të errët. Të rriturit kanë nevojë për **1000-1200 mg kalcium** dhe **600 deri në 800 IU vitaminë D çdo ditë**. Kërkesat për kalcium dhe vitaminë D ndryshojnë me moshën. Kontrolloni me mjekun nevojat tuaja për kalcium.
- Efekti i alkoolit në osteoporozë varet nga sa dhe sa shpesh pini alkool. Sasia e alkoolit të lejuar është jo më shumë se **1-2 njësi në ditë**. Një njësi alkool është një gotë birre 285 ml, gotë rakië 30 ml, ose një gotë e mesme vere 60 ml.
- Pirja e duhanit mund të çojë në osteoporozë.
- Kryeni aktivitet fizik, të paktën **30 minuta**, shumicën e ditëve të javës.
- Merrni suplemente të kalciumit dhe vitaminës D siç rekomandohet nga ofruesi juaj i kujdesit shëndetësor.



Ushtrime për të ndihmuar në parandalimin dhe trajtimin e osteoporozës

- Ushtrimet e sigurta dhe efektive të ruajtjes së peshës përfshijnë ecjen dhe ngjitjen e shkallëve.
- Ushtrimet me ndikim të lartë si vrapim, gjimnastika dhe kërcimi me litar mund të jenë shumë të dobishme.
- Stërvitja e forcës (forcimi i muskujve) është gjithashtu e rëndësishme si për shëndetin e kockave.
- Ushtrimet kryesore për forcimin e muskujve janë ngritja e peshave, ushtrimi me vegla peshëngritëse dhe me shiritat e rezistencës.
- Qëndrimi drejt është shumë i rëndësishëm në parandalimin e frakturave të shtyllës kurrizore dhe është i rëndësishëm për ruajtjen e funksionit dhe përmirësimin e dhimbjes së shpinës.



Ilustrimet nga www.rehabconceptspt.com

Ushtrime për të ndihmuar në parandalimin dhe trajtimin e osteoporozës

Edukimi i pacientit

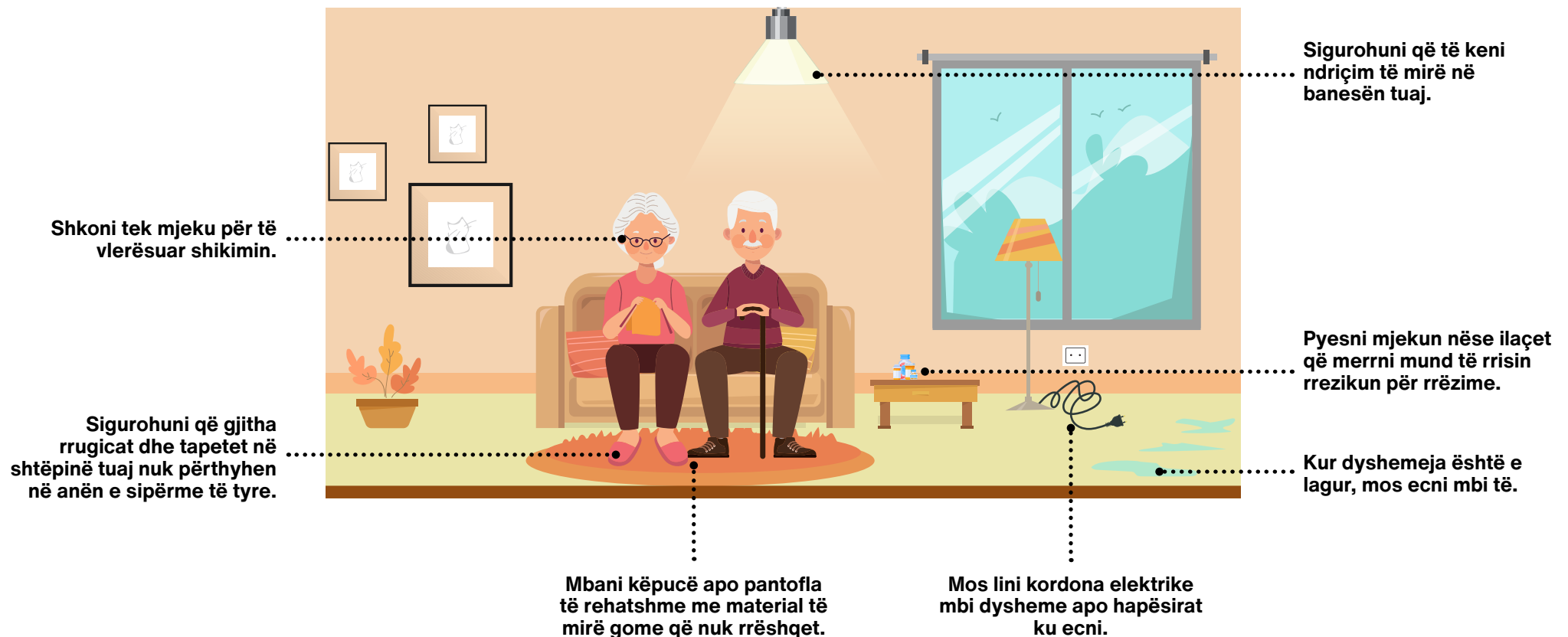
- Trajnimi i ekuilibrit është i rëndësishëm për të ulur rrezikun e rënies.
- Ushtrimet që ju detyrojnë të punoni kundër gravitetit – ushtrime me peshë të trupit si ecja e shpejtë ose vrapimi – ndihmojnë në parandalimin e osteoporozës.
- Ushtrimet me peshë të trupit si ecja dhe ngjitja e shkallëve ofrojnë përfitimin më të madh për parandalimin e osteoporozës.
- Për ushtrimet me ndikim të lartë është e rëndësishme të diskutoni me mjekun ose fizioterapistin tuaj nëse janë të sigurta për ju.
- Rritja e peshave ose e forcës gjatë ushtrimeve për forcimin e muskujve mund të rrisë ose të ruajë densitetin e kockave për shkak të forcave që veprojnë në kocka kur një muskul sfidohet në mënyrë aktive me rezistencë.
- Është e rëndësishme të ruani qëndrimin drejt gjatë kryerjes së ushtrimeve të forcës. Shmangia e përkuljes dhe përdredhjes gjatë kryerjes së detyrave të tilla si heqja e sendeve nga dyshemeja, lidhja e këpucëve, larja e rrobave dhe transferimi nga një sipërfaqe në tjetrën është shumë e rëndësishme në parandalimin e frakturave, rënieve dhe dhimbjeve të shpinës.
- Përfitimet e ushtrimeve zgjasin vetëm për aq kohë sa ju vazhdoni të ushtroheni.

Çfarë masash të marr që të parandaloj frakturat dhe të minimizoj rrezikun e rrëzimit?

Çfarë masash të marr që të parandaloj frakturat dhe të minimizoj rrezikun e rrëzimit?

Edukimi i pacientit

- Sigurimi i mjedisit dhe ambientit të shtëpisë për të minimizuar rreziqet që lidhen me rreziqet e rrëzimeve.
- Vlerësimi i shikimit dhe njohja e efekteve anësore të medikamenteve që merrni për sëmundje të tjera bashkëshoqëruese.



A mund të trajtohet osteoporozja?

Po.

Ka barna që trajtojnë **OSTEOPOROZËN** dhe ulin rrezikun që kockat të thyhen.



A mund të trajtohet osteoporozja?

Edukimi i pacientit

Osteoporozja është një sëmundje shumë e menaxhueshme dhe ofruesi juaj i kujdesit shëndetësor mund të bëjë rekomandime që do të përmirësojnë densitetin mineral të kockave dhe do të zvogëlojnë rrezikun e frakturave.

Si mund të sigurohem që mjekimi është efikas?

Mjeku mund të rekomandojë densitometrinë e kockës për të vlerësuar efikasitetin e mjekimit.



Si mund të sigurohem që mjekimi është efikas?

Edukimi i pacientit

- Nëse jeni diagnostikuar me osteoporozë, ofruesi juaj i kujdesit shëndetësor mund t'ju rekomandojë të merrni suplemente të kalciumit dhe vitaminës D dhe/ose medikamente të përshtatshme.
- Nëse osteoporoza është shumë e rëndë dhe nuk mund të kurohet vetëm me suplementet e kalciumit dhe/ose ndryshime e dietës, mjeku juaj mund të përshkruajë një nga medikamentet e mëposhtme:
 - Bisfosfonate
 - Fosamax® (alendronate)
 - Actonel® (risedronate)
 - Didronel® (etidronate)
 - Aredia® (pamidronate)
 - Boniva® (ibandronate)
 - Reclast® (acidi zoledronik)
 - Forteo® (teripartatid)
 - Prolia® (denosumab)



Ushqyerja dhe shëndeti i kockave

Një dietë ushqimore e shëndetshme dhe e balancuar ndihmon në parandalimin e osteoporozës

Elementët ushqyes që duhet të merren në konsideratë janë:

Kalciumi	
Gratë	Nën moshën 50 vjeç kanë nevojë për 1,000 miligram (mg) kalcium në ditë Gratë e moshës mbi 50 vjeç (ose çdo grua në menopauzë) ka nevojë për 1,200 mg kalcium në ditë
Burrat	Nën moshën 71 vjeç kanë nevojë për 1,000 mg kalcium në ditë Mbi moshën 71 vjeç kanë nevojë për 1,200 mg kalcium në ditë
Vitamina D	Të rriturit e moshës mbi 50 vjeç kanë nevojë për 800-1,000 unite (IU) vitaminë D çdo ditë
Proteinat	
Fosfori	
Natriumi	

Ushqyerja dhe shëndeti i kockave

Edukimi i pacientit

- Kalciumi është thelbësor për kocka të shëndetshme dhe për parandalimin e osteoporozës.
- Mungesa apo pamjaftueshmëria e vitaminës D shton rrezikun për zhvillimin e osteoporozës.
- Proteinat janë element shumë i rëndësishëm për shëndetin e kockave pasi ndihmojnë në formimin e tyre.
- Fosfori, ashtu si edhe kalciumi, është shumë i rëndësishëm për shëndetin e kockave.
- Zgjidhni ushqime me pak kripë dhe shmangni shtimin e kripës në gatim.

Informacion profesional

- Produktet e bulmetit si qumështi, djathi, kosi janë burime të pasura me kalcium dhe përbëjnë rreth 60 % të kalciumit që ne konsumojmë.
- Vitamina D ndihmon organizmin në përthithjen e kalciumit. Organizmi i njeriut prodhon vitaminë D kur lëkura është e ekspozuar në dritën e diellit. Udhëzimet rekomandojnë se për të pasur mjaftueshëm vitaminë D në organizëm, duhet ekspozim në diell për të paktën gjashtë deri në tetë minuta në ditë (në verë para orës 10 të mëngjesit dhe pas orës dy të mbasditës) të paktën gjashtë herë në javë.
- Produktet e qumështit kanë një balancë shumë të mirë midis kalciumit dhe proteinave.
- Fosfori gjendet në shumë ushqime, përfshirë dhe produktet e qumështit.
- Kur konsumi i kalciumit nuk është në sasinë e duhur, prania e sasisë së madhe të natriumit në dietë mund të sjellë humbje të kalciumit nga organizmi nëpërmjet urinës.

Aktiviteti fizik dhe shëndeti i kockave

Aktiviteti fizik - i moderuar dhe intensiv - është i dobishëm për shëndetin e kockave në çdo moshë.

Aktivitetet që rekomandohen më shpesh për personat me osteoporozë janë:



Ushtrime të forcës, veçanërisht në pjesët e sipërme të shpatullave



Aktivite aerobike me pesha



Ushtrime fleksibiliteti



Ushtrime stabiliteti dhe ekuilibri

Aktiviteti fizik dhe shëndeti i kockave

Edukimi i pacientit

Aktiviteti fizik luan një rol të rëndësishëm në ruajtjen dhe përmirësimin e shëndetit të kockave dhe zvogëlon rrezikun për fraktura.

Informacion profesional

OBSH-ja e përkufizon aktivitetin fizik si çdo lëvizje trupore e prodhuar nga muskujt skeletorë që shoqërohet me konsum të energjisë.

Për adultët 65 vjeç e lart:

- Të praktikoni së paku 150 minuta aktivitet fizik të moderuar në javë, ose të paktën 75 minuta në javë me aktivitet fizik intensiv, ose një kombinim të barabartë të aktivitetit të moderuar dhe intensiv.
- Për të marrë përfitime më të mëdha shëndetësore, këta njerëz duhet të arrijnë 300 minuta aktivitet të moderuar fizik në javë ose ekuivalent me të.
- Njerëzit me probleme të lëvizjes duhet të praktikojnë aktivitet fizik për të përmirësuar ekuilibrin e tyre dhe për të parandaluar rrëzimet të paktën 3 ditë në javë.



Referenca

- *Manual: Kujdesi Mjekësor për të Moshuarit në Kujdesin Shëndetësor Parësor.* Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- International Osteoporosis Foundation <https://www.osteoporosis.foundation/>
- International Osteoporosis Foundation <https://www.osteoporosis.foundation/educational-hub/topic/osteoporosis>
- Nëse nuk tregohet ndryshe, fotografitë/ilustrimet janë marrë nga www.freepik.com.

Rreziku për rrëzime

Manual edukimi për sëmundjet jo të transmetueshme për profesionistët dhe pacientët e moshuar në kujdesin shëndetësor parësor

Rreziku për rrëzime – Të moshuarit

- Mesatarisht 4 nga 10 të moshuar të moshës mbi 65 vjeç, rrëzohen çdo vit.
- 75% e pacientëve që rrëzohen pësojnë thyerje të pjesës së sipërme të kockës së kofshës dhe nuk arrijnë të rekuperohen në gjendjen para thyerjes së kockës.
- Nëse je rrëzuar më parë, ke rrezik të lartë për t'u rrëzuar sërish.
- Rreziku i rrëzimit rritet ndërsa ne plakemi.

Mosha 65+



1 në 3 persona
rrëzohet çdo vit

Mosha 72+



Rrëzohen
çdo dy vite

Mosha 80+



Rrëzohen
çdo vit

Rreziku për rrëzime – Të moshuarit

Edukimi i pacientit

- Rrëzimet janë shkak kryesor i frakturave tek njerëzit e moshuar, sepse kalimi i moshës dobëson kockat dhe i bën ato më pak të qëndrueshme e më të ndjeshme ndaj thyerjes.
- Rrjedhimisht, edhe një rënie e vogël mund të shkaktojë dëm, më së shpeshti në ijë, kyçet e duarve ose shpinë, megjithëse të gjitha kockat mund të thyhen.
- Me kalimin e moshës, koha juaj e reagimit gjithashtu ngadalësohet dhe rifitimi i ekuilibrit pas një lëvizjeje të papritur mund të jetë i vështirë, çka shton mundësinë për rrëzim.
- Një mënyrë jetese aktive ruan tonin dhe fleksibilitetin e muskujve, përmirëson kontrollin e trupit dhe ngadalëson humbjen e masës kockore.
- Ushtrimet e rregullta të mbajtjes së peshave dhe forcimit të muskujve mund të ndërtojnë dhe tonifikojnë muskujt në të gjitha grupmoshat.



Faktorët e rrezikut për rrëzime



Faktorët mjedisorë (dysheqe të rrëshqitshme, qilima të lirshëm)



Rritja e moshës



Sëmundje dhe gjendje kronike (dobësi muskulore, ekuilibër i paqëndrueshëm, marramendje, rrëzim gjatë vitit të fundit)



Efektet anësore të medikamenteve (medikamente për hipertensionin, qetësues, medikamente kundër depresionit)

Faktorët e rrezikut për rrëzime

Edukimi i pacientit

- Problemet shëndetësore si problemet me sytë, dëgjimin, forcën muskulare apo ekuilibrin.
- Disa medikamente si ato që përdoren për gjumin, ankthin, hipertensionin arterial apo depresionin.
- Rritja e numrit të medikamenteve apo edhe ndryshimi i dozave mund të rrisë rrezikun e rrëzimit.
- Një ambient i pasigurt, si psh dhomë me rrugica, tapete apo mobilje jo lehtësisht të përdorshme, apo një ambient që nuk e njihni mirë.
- Merrini me vete të gjitha medikamentet që përdorni kur konsultoni mjekun apo infermierën tuaj të familjes për probleme shëndetësore që lidhen me osteoporozën apo rrëzimet.

Informacion profesional

Hapi i parë në vlerësimin dhe këshillimin mbi shkaktarët e rrëzimit me qëllim që t'ju ndihmojë për të parandaluar rrëzimet e tjera është marrja e informacionit të duhur për:

- Historikun e rrëzimeve apo rrëzimeve në tentativë.
- Të gjitha medikamentet që merr i moshuari, përfshirë dhe ato bimoret, çajrat apo medikamentet e marra direkt nga farmacia.

Masa për të parandaluar rrëzimin

Krijoni një ambient shtëpie më të sigurt:

- Hiqini të gjitha gjërat që mund t'ju pengojnë apo që ju bëjnë të rrëshqisni. Këto mund të jenë mobilje, kordon nëpër këmbë, tapetë apo rrugica që lëvizin.
- Shtëpia të jetë e ndriçuar mirë, që të shikoni qartë në çdo moment të ditës.
- Mos i vendosni gjërat në vende që janë lart për ju, për të shmangur nevojën për t'u zgjatur apo për të hipur diku për t'i marrë.
- Vishni këpucë që nuk rrëshqasin dhe me të cilat ndiheni rehat. Mos vishni këpucë me taka apo me lidhëse që zgjidhen kollaj. Edhe të ecurit nëpër shtëpi zbathur apo vetëm me çorape mund të rrisë rrezikun e rrëzimit.
 - Merrni vitaminë D shtesë përveç ushqimeve.
 - Kryeni aktivitet fizik.
 - Ushtrime të sigurta për të moshuarit janë: ecja, noti dhe Tai Chi (arti marcial kinez, që ka lëvizje të avashta dhe të kujdesshme).



Masa për të parandaluar rrëzimin

Edukimi i pacientit

Për të parandaluar rrëzimet përdorni shkopin, parmakun apo mjete të tjera ndihmëse. Sigurohuni të merrni një mjet ndihmës në përmasat e duhura dhe që dini ta përdorni.

- Flisni me ofruesin tuaj të kujdesit shëndetësor për të gjitha medikamentet që po merrni. Sa më shumë medikamente merrni, aq më shumë efekte anësore mund të kenë. Kjo rrit rrezikun e rënies.
- Flisni me ofruesin tuaj të kujdesit shëndetësor për çdo dobësi të muskujve, marramendje, ekuilibër ose probleme me shikimin.
- Kur të ngriheni nga shtrati, uluni anash shtratit për pak kohë përpara se të ngriheni.
- Mbajeni dyshtemenë pa rrëmujë apo pa objekte që mund t'ju pengojnë.
- Nëse keni frikë se mund të rrëzoheni dhe të keni nevojë për ndihmë, mbani me vete sinjale alarmi që t'i përdorni në rast se rrëzoheni dhe nuk ngriheni dot në këmbë.

Informacion profesional

- Mjeku mund t'ju këshillojë nëse keni nevojë për vitaminë D dhe në çfarë sasive. Vitamina D mund të ulë rrezikun e rrëzimit tek të moshuarit, sepse forcon muskujt dhe kockat.
- Vitamina D sintetizohet në lëkurën tonë me ekspozim ndaj rrezeve të diellit. Në shumicën e njerëzve ekspozimi i rastësishëm në diell për 10 deri në 15 minuta në ditë zakonisht është i mjaftueshëm. Megjithatë, për njerëzit e moshuar apo për njerëzit që rrinë brenda edhe gjatë muajve të dimrit, ushqimi ose burimet plotësuese të vitaminës D janë me rëndësi. Të paktën 800 UI (njësi ndërkombëtare) të vitaminës D dhe 1.000 deri në 1.200 mg kalciumi çdo ditë mund të mbrojnë nga osteoporoza dhe rrjedhimisht nga rrëzimet.

Si mund të parandaloni rrëzimet në shtëpi?

Këshilla për sigurinë në ambiente të brendshme:

- Sigurohuni që të gjitha zonat të jenë të ndriçuara mirë, veçanërisht pranë shkallëve. Çelësat e dritës duhet të vendosen në hyrje të dyerve.
- Mbani dyshtemenë pa rrëmujë.
- Mbani sipërfaqet e dyshtemesë të lëmuara, por jo të rrëshqitshme. Kur jeni në zona të tjera, kini parasysh sipërfaqet e dyshtemesë shumë të lëmuara ose të lagura që mund të jenë të rrëshqitshme dhe të rrezikshme.
- Vishni këpucë mbështetëse, me taka të ulëta, edhe në shtëpi. Shmangni ecjen me çorape, ose pantofla. Mund të jenë të rrëshqitshme.
- Sigurohuni që të gjithë qilimat ose qilimat e zonës që përdorni të kenë bazament të papërshkueshëm nga rrëshqitja ose të jenë ngjitur në dyshteme, veçanërisht në shkallë.
- Sigurohuni që të gjitha shkallët të jenë të ndriçuara mirë dhe të kenë parrakë, mundësisht në të dyja anët.
- Përdorni një rrogz gome në dush ose vaskë.
- Instaloni shufra kapëse në muret e banjës pranë vaskave, dusheve dhe tualetit.
- Mbani një elektrik dore me bateri funksionale pranë shtratit tuaj.
- Riorganizoni zonat e punës dhe magazinimin për të minimizuar nevojën për përkulje ose shtrirje të tepërt. Nëse duhet të përdorni një stol me shkallë, përdorni një të fortë me parrakë dhe hapa të gjerë.
- Organizoni me një anëtar të familjes ose mik një kontaktim të përditshëm.
- Nëse keni nevojë për një këmbësor, bastun ose pajisje ndihmëse për rritjen e qëndrueshmërisë, përdoreni gjithmonë.
- Nëse jetoni vetëm, mund të dëshironi të kontraktoni një kompani monitoruese që mund t'i përgjigjet thirrjes suaj 24 orë/ditë.

Si mund të parandaloni rrëzimet në shtëpi?

Edukimi i pacientit

Shumë rrëzime mund të parandalohen. Ndiqni këto këshilla sigurie që të parandaloni rrëzimet e mundshme.

Këshilla për sigurinë në natyrë:

- Në mot të keq, përdorni një bastun për më shumë stabilitet.
- Vishni këpucë ose çizme me thembra gome për të shmangur rrëshqitjet.
- Në dimër, mbani në makinë ose në xhep një qese të vogël me kripë të trashë. Kripën mund ta spërkatni në trotuare ose rrugë që janë të rrëshqitshme.



NË SHTËPI

Njihuni me efektet anësore të ilaçeve (si ilaçet e tensionit të gjakut, qetësuesit, ilaçet kundër depresionit).

Mos përdorni tapete të rrëshqitshme apo qilima të lirshëm.

Siguroni një ambient shtëpie të ndriçuar mirë në çdo hapësirë.

Pastroni pragjet sa herë që të nevojitet.

Përdorni parmakë në shkallë dhe banjë.

Pastroni vendkalimet nga rrëmuja, kordoni elektrik, etj.

Hiqni qilimat ose përdorni shirit të dyanshëm për t'i siguruar ato.



Kryeni ushtrime për të përmirësuar forcën, ekuilibrin dhe koordinimin. Gjithmonë konsultohuni me mjekun tuaj përpara se të filloni një rutinë të re ushtrimesh.

Vishni këpucë të qendrueshme dhe/ose çorape që nuk rrëshqasin.



Nëse jetoni në një rajon që ka mot dimëror, mendoni të vendosni kapëse speciale në këpucët tuaja për të parandaluar rrëshqitjen në dëborë dhe akull.

Ilustrimi nga www.amedsys.com

Çfarë duhet të bëj pas një rrëzimi?

Pas një rrëzimi, edhe nëse nuk jeni dëmtuar, duhet të konsultoheni me mjekun apo infermierin tuaj të familjes.

- Mos lëvizni me nxitim, qëndroni të qetë dhe palëvizur për disa momente pasi lëvizja shumë e shpejtë mund të përkeqësojë dëmtimet e fshehura.
- Lëvizni ngadalë duart dhe këmbët për të shmangur lëndime të mëtejshme.
- Rrotullohuni ngadalë në anën tuaj, duke filluar me kokën dhe duke vijuar me pjesën tjetër të trupit deri tek këmbët.
- Shtyjeni veten në një pozicion zvarritës dhe zvarrituni me duar dhe gjunjë drejt një objekti të qëndrueshëm si një karrige ose një mobilje e ulët. Mos e nxitoni këtë proces pasi është e rëndësishme të shmangni lëvizjet e tepërta që mund të shkaktojnë dëme të mëtejshme në dëmtime të fshehura.
- Mbështeteni veten tek objekti (d.m.th. karrigia), gjunjëzohuni me njërin këmbë dhe hapni këmbën tjetër (këmba juaj tjetër duhet të formojë një kënd 90 gradë). Duart tuaja duhet të kapin objektin/karrigen dhe t'ju ofrojnë mbështetjen dhe ekuilibrin që keni nevojë.
- Shtyjeni veten deri te objekti dhe uluni mbi të (nëse është e mundur; nëse është një karrige ose një mobilje e ulët). Merrni një moment për të pushuar dhe për të marrë veten përpara se të bëni ndonjë gjë tjetër.
- **Jini vigjilent për çdo dëmtim që mund të jetë anashkaluar, dhe gjithashtu monitoroni se si ndiheni - nëse filloni të përjetoni ndonjë dhimbje koke anormale ose konfuzion, ose nëse dyshoni se diçka nuk është në rregull, telefononi menjëherë për ndihmë urgjencën/127.**

Çfarë duhet të bëj pas një rrëzimi?

Edukimi i pacientit

Mjeku apo infermieri i familjes do të identifikojë shkakun e rrëzimit dhe sa rrezik keni për t'u rrëzuar sërish. Ai do të vlerësojë shëndetin tuaj, problemet shëndetësore, ilaçet, ambientin ku jetoni dhe aktivitetet tuaja dhe do t'ju rekomandojë çfarë duhet të bëni që të shmangni rrëzimin.



Imazhet nga: <https://firstaidforlife.org.uk/how-to-get-up-after-a-fall/>

MBANI MEND

Një në katër persona të moshës
65+ vjeç rrëzohet çdo vit

**MOS U BËNI NJË
NGA ATA!**



Referenca

- *Manual: Kujdesi Mjekësor Për Të Moshuarit Në Kujdesin Shëndetësor Parësor.* Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- International Osteoporosis Foundation <https://www.osteoporosis.foundation/>
- <https://royaloakshomecare.com/aging-at-home/fall-prevention-in-elderly-risks-prevention-common-injuries-and-how-to-get-up/>
- Nëse nuk tregohet ndryshe, fotografitë/ilustrimet janë marrë nga www.freepik.com.

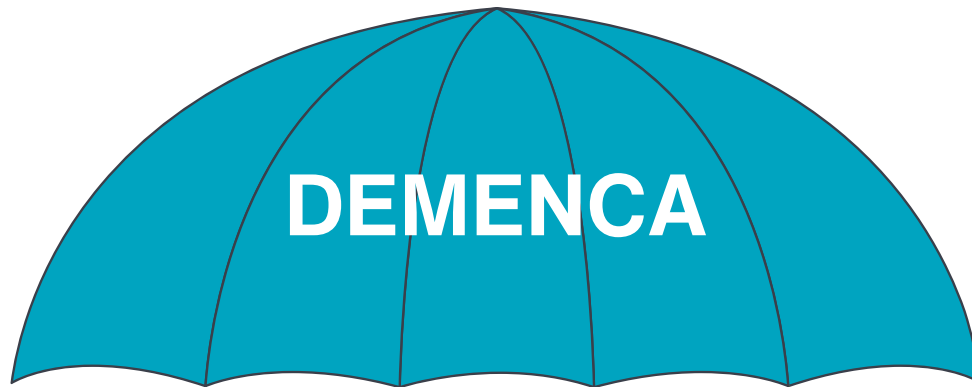
Faqe e lënë
qëllimisht bosh

Diagnoza dhe menaxhimi për pacientët me demencë

Manual edukimi për sëmundjet jo të transmetueshme për profesionistët
dhe pacientët e moshuar të kujdesit shëndetësor parësor

Çfarë është demenca?

Demenca është termi që përdoret për një grup çrregullimesh të trurit që shkaktojnë probleme me kujtesën dhe e bëjnë të vështirë të menduarit qartë.



Termi ombrellë për humbjen e kujtesës dhe aftësive të tjera të menduarit aq të rënda sa të ndërhyjnë në jetën e përditshme

Alzheimeri: 60-80%	Demenca me trupat Lewy 60-80%	Demenca vaskulare 5-10%	Sëmundja e Pick: 60-80%	Të tjera: Parkinsoni, Huntingtoni
------------------------------	---	-----------------------------------	-----------------------------------	--

Demenca e përzier:
Demenca nga më shumë se një shkak

Çfarë është demenca?

Demenca është humbja e funksionit kognitiv - të menduarit, të kujtuarit dhe arsyesimit - në një masë të tillë që ndërhyjnë në jetën dhe aktivitetet e përditshme të një personi.

Edukimi i pacientit

- Demenca njihet ndryshe si çrregullim i madh neurokognitiv. Ajo nuk është një sëmundje por përfaqëson një grup simptomash të shkaktuara nga sëmundje të tjera.
- Llojet e demencës janë pjesërisht të menaxhueshme, por nuk janë të kthyeshme.

Informacion profesional

Llojet më të zakonshme të demencës janë:

- **Sëmundja e Alzheimerit.** Kjo sëmundje bën që qelizat e trurit të vdesin ngadalë me kalimin e kohës duke dëmtuar kujtesën dhe gjuhën.
- **Demenca vaskulare** ndodh kur pjesët e trurit nuk furnizohen mjaftueshëm me gjak. Kjo formë e demencës është më e zakonshme tek njerëzit që kanë pësuar goditje në tru ose që janë në rrezik për goditje në tru.
- **Demenca nga sëmundja e Parkinsonit** dhe çrregullime të ngjashme. Ndërsa sëmundja e Parkinsonit përkeqësohet, disa njerëz zhvillojnë demenca.
- **Demenca me trupat Lewy.** Njerëzit me këtë lloj tendence shfaqin ndryshime në shpejtësinë e të menduarit dhe në aftësinë për të filluar aktivitete.
- **Demenca frontotemporale (sëmundja e Pick)** e cila ndikon lobet frontale të trurit ku personat e prekur shfaqin sjellje emocionalisht të shkëputur, me reagime të papërshtatshme, biseda dhe veprime hiperseksuale, nervozizëm, apati dhe egoizëm.
- **Sëmundja Creutzfeldt-Jakob** ndodh për shkak të problemeve në shtresën e jashtme e trurit. Njerëzit me këto lloje të demencës zakonisht kanë humbje të rëndë të kujtesës dhe nuk mund të mbajnë mend fjalët ose të kuptojnë gjuhën.

Shkaqet dhe faktorët e rrezikut të demencës

Disa nga shkaqet dhe faktorët e rrezikut të demencës janë:

- Duhanpirja dhe ekspozimi ndaj tymit
- Mbipesha dhe obeziteti
- Jeta sedentare
- Ushqyerja jo e shëndetshme
- Keqmenaxhimi i problemeve shëndetësore: diabetit, tensionit të lartë të gjakut dhe kolesterolit të lartë.
- Pasiviteti mendor, mos leximi apo mungesa e aktiviteteve të tjera mendore.
- Izolimi social. Mungesa e pjesëmarrjes në aktivitetet e komunitetit ose grupet mbështetëse.
- Mosmarrja e aspirinës kur rekomandohet nga mjeku.



Shkaqet dhe faktorët e rrezikut të demencës

Edukimi i pacientit

Demenca është e vështirë të parandalohet, sepse shpesh nuk dihet se çfarë e shkakton atë. Por njerëzit që kanë demencë të shkaktoar nga goditje në tru mund të jenë në gjendje ta parandalojnë atë duke ulur rrezikun e sëmundjeve të zemrës dhe goditjes në tru.

Informacion profesional

Shkaqet më të zakonshme të demencës përfshijnë:

- Sëmundjet neurologjike degjenerative
- Sëmundjen e Alzheimerit dhe Parkinsonit
- Çrregullimet vaskulare që ndikojnë në qarkullimin e gjakut në tru
- Infeksionet e sistemit nervor qendror

Faktorët e rrezikut të modifikueshëm për demencën janë:

- konsumimi i tepërt i alkoolit,
- lëndimi i kokës
- ndotja e ajrit
- nivel i ulët i kulturës shëndetësore
- hipertensioni
- dëmtimi i dëgjimit
- duhani, inaktiviteti fizik
- obeziteti
- depresioni
- diabeti
- pasiviteti mendor apo mungesa e aktiviteteve të tjera mendore
- kontaktet e rralla sociale

Simptomat e demencës

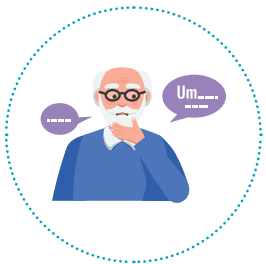
Simptomat mund të përfshijnë:



Harresë



Vështirësi me përqendrim dhe arsytim



Probleme me të folurit dhe të shkruarit, për shembull, të paaftë për të gjetur fjalët e duhura për gjërat



Hutim dhe çorientim



Humbje në vende të njohura



Probleme me detyra të tilla si, pagesa e faturave ose llogaritja e shpenzimeve

Simptomat e demencës

Edukimi i pacientit

Simptomat kryesore të demencës janë:

- Harresë
- Hutim dhe çorientim
- Probleme me të folurin dhe të shkruarin
- Vështirësi me përqendrimin dhe arsytimin
- Probleme me detyra të tilla si, pagesa e faturave ose llogaritja e shpenzimeve
- Humbje në vende të njohura

Demencia shpesh fillon me shenja shumë të lehta të cilat rëndohen me kalimin e kohës.

Informacion profesional

Kur demenca përkeqësohet, njerëzit mund të:

- Kenë episode zemërimi ose agresioni.
- Shikojnë gjëra që gjëra që nuk ekzistojnë ose besojnë gjëra që nuk janë të vërteta.
- Nuk janë në gjendje të hanë, të lahen, të vishen ose të bëjnë detyra të tjera të përditshme.
- Humbin kontrollin e fshikëzës urinare dhe të dalurit jashtë.
- Janë më të prekshëm nga infeksionet pulmonare.

Diagnostikimi

Diagnostikimi i demencës dhe llojit të saj mund të jetë i vështirë.

Mjeku juaj do të shqyrtojë historinë dhe simptomat tuaja mjekësore dhe do të kryejë një ekzaminim fizik. Mjeku mund të pyesë edhe dikë afër jush për simptomat tuaja.

Testet më të zakonshme përfshijnë:

- Testet kognitive dhe neuropsikologjike
- Vlerësimi neurologjik
- Skaner-tomografia e kompjuterizuar (CT) e trurit
- Testet laboratorike
- Vlerësimi psikiatrik



Diagnostikimi

Edukimi i pacientit

Asnjë test i vetëm nuk mund të diagnostikojë demencën dhe për këtë mund të rekomandohet kryerja e një sërë testesh që mund të ndihmojnë në përcaktimin e problemit.

Informacion profesional

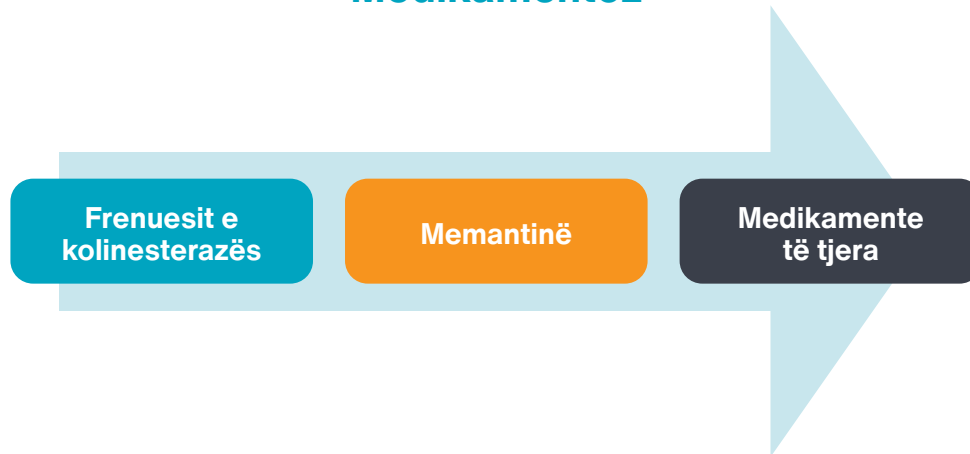
Për të diagnostikuar shkakun e demencës, mjeku duhet të njohë modelin e humbjes së aftësive dhe funksionit dhe të përcaktojë se çfarë është ende në gjendje të bëjë një person.

Testet më të zakonshme janë:

- **Testet kognitive dhe neuropsikologjike.** Këto teste vlerësojnë aftësinë e të menduarit. Një numër testesh matin aftësinë e të menduarit, si kujtesa, orientimi, arsyetimi dhe gjykimi, aftësitë gjuhësore dhe vëmendja.
- **Vlerësimi neurologjik.** Ky test vlerëson kujtesën, gjuhën, perceptimin vizual, vëmendjen, zgjidhjen e problemeve, lëvizjen, shqisat, ekuilibrin, reflekset dhe fusha të tjera.
- **Skaner-tomografia e kompjuterizuar (CT) e trurit.** Këto teste mund të kontrollojnë për prova të goditjes, gjakderdhjes ose tumorit në tru.
- **Testet laboratorike.** Testet e thjeshta të gjakut mund të zbulojnë probleme fizike që mund të ndikojnë në funksionimin e trurit, si mungesa e vitaminës B-12 ose një gjëndër tiroide joaktive.
- **Vlerësimi psikiatrik** mund të përcaktojë nëse depresioni ose një gjendje tjetër e shëndetit mendor po kontribuon në simptomat e demencës.

Trajtimi i demencës

Medikamentoz



Terapeutik



Trajtimi i demencës

Edukimi i pacientit

- Shumica e llojeve të demencës nuk mund të kurohen, por ka mënyra për të përmirësuar përkohësisht simptomat.
- Disa simptoma të demencës dhe probleme të sjelljes mund të trajtohen fillimisht duke përdorur qasje jo medikamentoze.

Informacion profesional

Trajtimi medikamentoz mund të përfshijë:

Frenuesit e kolinesterazës. Këto medikamente – duke përfshirë donepezilin (Aricept), rivastigminën (Exelon) dhe galantaminën (Razadyne) – funksionojnë duke rritur nivelet e një lajmëtari kimik që lidhet me kujtesën dhe gjykimin.

Memantinë. Memantina (Namenda) funksionon duke rregulluar aktivitetin e glutamatit, një tjetër lajmëtar kimik që lidhet me funksionet e trurit, si mësimi dhe kujtesa.

Medikamente të tjera. Mjeku mund të përshkruajë medikamente për të trajtuar simptoma ose kushte të tjera, të tilla si depresioni, shqetësimet e gjumit, halucinacionet, parkinsonin.

Trajtimi terapeutik përfshin:

Terapia profesionale. Një terapist profesional mund t'i tregojë një pacienti me demencë se si ta bëjë shtëpinë më të sigurt dhe të mësojë sjelljet e përballimit të sëmundjes. Qëllimi është parandalimi i aksidenteve si rrëzimet, si edhe menaxhimi i sjelljes dhe përgatitja për përparimin e demencës.

Modifikimi i mjedisit. Reduktimi i rrëmujës dhe zhurmës mund ta bëjë më të lehtë për dikë me demencë që të përqendrohet dhe të funksionojë. Objekte të rrezikshme si thikat dhe çelësat e makinës duhen fshehur. Sistemet e monitorimit mund të njoftojnë personat përgjegjës nëse personi me demencë del jashtë zonës së sigurt.

Thjeshtimi i detyrave. Ndarja e detyrave në hapa më të lehtë dhe përqendrimi te sukcesi, jo te dështimi. Struktura dhe rutina gjithashtu ndihmojnë në reduktimin e konfuzionit të njerëzimit me demencë.

Ushqimi i shëndetshëm për pacientët me demencë

Ushqimi i mirë është jetik për të ruajtur shëndetin, autonominë dhe mirëqenien e njerëzve me demencë.

Si të ndihmoni me të ngrënët dhe të pirët gjatë vakteve

Nëse ndryshimet në sjellje ndikojnë në të ngrënët dhe të pirët gjatë vakteve, ka disa gjëra që mund t'ju ndihmojnë, si:

- Nxitini që të provojnë kafshatën e parë për të provuar shijen, për shembull, duke thënë “mmm sa e mirë”.
- Nëse e hapin gojën më lehtë përpara një filxhani sesa një luge, provoni fillimisht t'u jepni disa gllënjka lëngu dhe më pas kaloni te luga duke u dhënë zemër ata që të hanë sa më shumë, edhe nëse bëhen pis.
- Eksperimentoni me shije dhe lloje të ndryshme ushqimesh - njerëzit me demencë shpesh kanë një preferencë për ushqimet e ëmbla; ëmbëlsoni vaktet duke shtuar sheqer ose shurup.
- Jini të vetëdijshëm se nëse ata nuk hanë mjaftueshëm ose hanë ushqim të pashëndetshëm, mund të bëhen të prekshëm nga sëmundje të tjera.

Ushqimi i shëndetshëm për pacientët me demencë

Edukimi i pacientit

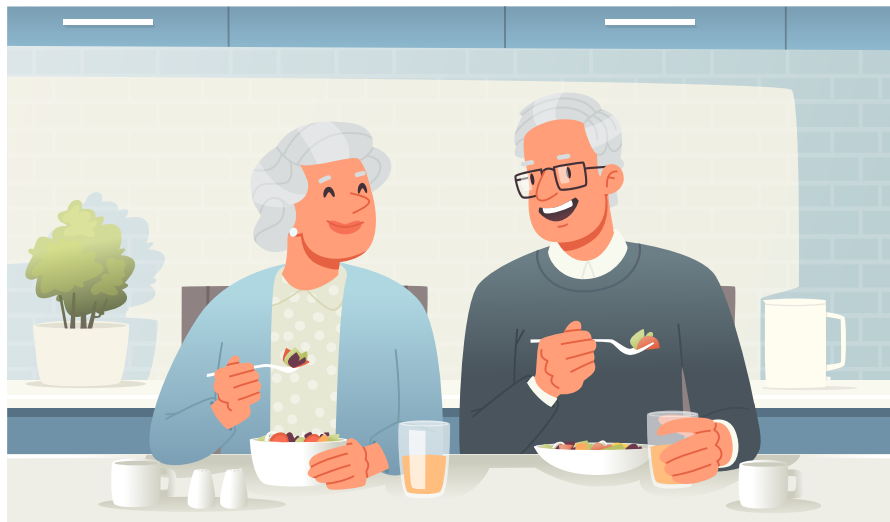
- Demenca është një gjendje progresive. Me kalimin e kohës, një person që jeton me demencë mund të shfaqë ndryshime në sjellje gjatë vakteve ushqimore. Kjo mund të ndikojë në mënyrën se si ushqehen dhe pinë.
- Mosngrënia dhe pirja e pamjaftueshme e lëngjeve mund të rrisë rrezikun e dehidrimit, humbjes së peshës, infeksioneve të traktit urinar dhe kapsllëkut, të cilat janë veçanërisht problematike për personat me demencë pasi ato mund të shtojnë konfuzionin dhe rreziqet e deliriumit, si dhe përkeqësim të simptomave.
- Për shumë njerëz me demencë ushqyerja mund të bëhet e vështirë me përparimin e sëmundjes. Disa humbin oreksin dhe aftësitë e nevojshme për të përdorur lugën dhe pirunin, të tjerë e kanë të vështirë të përtypen apo të gëlltiten.



Si të përshtateni me ndryshimin e zakoneve të të ngrënies

Përpara se një person me demencë të hajë ose të pijë:

- Sigurohuni që ata të jenë në një vend të relaksuar pa zhurmë ose shpërqendritje.
- Kontrolloni nëse po përdorin proteza, syze apo aparate dëgjimi nëse është e nevojshme.
- Kontrolloni që tavolina e ngrënies të mos ketë sende të panevojshme.
- Kontrolloni që të jenë ulur sa më drejt; kjo i ndihmon të jenë vigjilentë dhe të përdorin kontrastin e ngjyrave të ushqimit që të shohin më qartë; ndaj mos e vendosni peshkun, lulëlakrën dhe patatet në një pjatë të bardhë.
- Përdorni pjata ose mbulesa tavoline të thjeshta, pa figura.
- Shërbeni pjatat një e nga një.



Inkurajimi i një personi për të ngrënë dhe pirë

Edukimi i pacientit

Kur personi për të cilin kujdeseni fillon të hajë, ju mund ta ndihmoni në disa mënyra:

- Lëreni të ushqehet vetë nëse është vigjilent dhe mund të gëlltitet pa problem.
- Jepini zemër që të hajë dhe të pijë pa u ngutur.
- Tregojini për ushqimin që po konsumon.
- Uluni përballë tyre, ose anash, në mënyrë që të keni kontakt me sy.
- Vendoseni ushqimin aty ku mund ta shohë.
- Jepini kurajo që të ushqehet vetë.
- Ndihmojeni aty ku është e nevojshme por jo duke e detyruar.
- Nxiteni që ta përtpjë dhe ta gëlltisë ushqimin.
- Vëzhgojeni me kujdes dhe prisni përtpjën e çdo kafshate - mos i jepni ushqim tjetër pa gëlltitur kafshatën e mëparshme.

Ndihmojeni që t'i vijë oreksi

Ju mund ta bëni këtë në disa mënyra:

- Nxiteni që t'ju ndihmojë me përgatitjen e ushqimit ose, nëse është e mundur, me shtrimin e tryezës. Përgatisni ushqim me shije, ngjyra dhe erë të ndryshme duke ndarë lloje të ndryshme ushqimesh në të njëjtën pjatë, si mish, patate dhe perime.
- Ofrojini vakte të vogla të rregullta ose ushqime të lehta – inkurajojini që të hanë kur janë në gjendje dhe në formë të mirë.
- Shërbejini çdo pjatë veç e veç për ta mbajtur ushqimin të ngrohtë dhe të shijshëm.
- Ofrojini ëmbëlsirë nëse nuk e mbaron darkën.
- Rrotullojani pjatën ose spostojani nëse ka probleme me shikimin.

Aktiviteti fizik për pacientët me demencë

Aktiviteti fizik mund të ketë shumë përfitime shëndetësore për personat me demencë, duke përfshirë:

- humor të përmirësuar
- gjumë më të mirë
- zvogëlim i gjasave për kapsllëk
- ruajtje të aftësive motorike
- ulje të rrezikut të rënies për shkak të përmirësimit të forcës dhe ekuilibrit
- ulje të shkallës së rënies mendore që lidhet me sëmundjen
- kujtesë më e mirë
- sjellje të përmirësuara, si reduktim i numrit të largimeve nga shtëpia, i sharjeve dhe veprimeve agresive
- aftësi më të mira komunikimi dhe sociale.

Llojet e ushtrimeve për njerëzit me demencë

ecja - çiklizmi - ushtrimi në palestër - gjimnastika



Aktiviteti fizik për pacientët me demencë

Edukimi i pacientit

Ushtrimi është çdo aktivitet fizik që rrit rrahjet e zemrës. Sugjerimet për aktivitete që nuk duken si ushtrime të strukturuar përfshijnë:

- vallëzimi
- kopshtaria
- punët e shtëpisë – të tilla si pastrimi dhe palosja e rrobave

Informacion profesional

Llojet e ushtrimeve për njerëzit me demencë

Ecja - ndihmon në zvogëlimin e dëshirës për t'u larguar që është tipike për pacientët me Alzheimer.

Çiklizmi - Nëse personi me demencë ka probleme me ekuilibrin, atëherë mund të ngasë një biçikletë me tri rrota, ndërkohë që kujdestari ecën me biçikletë përkrah tij/saj.

Ushtrimi në palestër – të tilla si biçikleta të palëvizshme dhe vegla me pesha



MBANI MEND

Çfarë ndihmon në mbajtjen e trurit të shëndetshëm:

- **Aktiviteti fizik**
- **Dieta e shëndetshme**
- **Ndërveprimi social**



Referenca

- *Manual: Kujdesi Mjekësor Për Të Moshuarit Në Kujdesin Shëndetësor Parësor*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- Alzheimer's Association <https://www.alz.org/>
- Nëse nuk tregohet ndryshe, fotografitë/ilustrimet janë marrë nga www.freepik.com.

Faqe e lënë
qëllimisht bosh

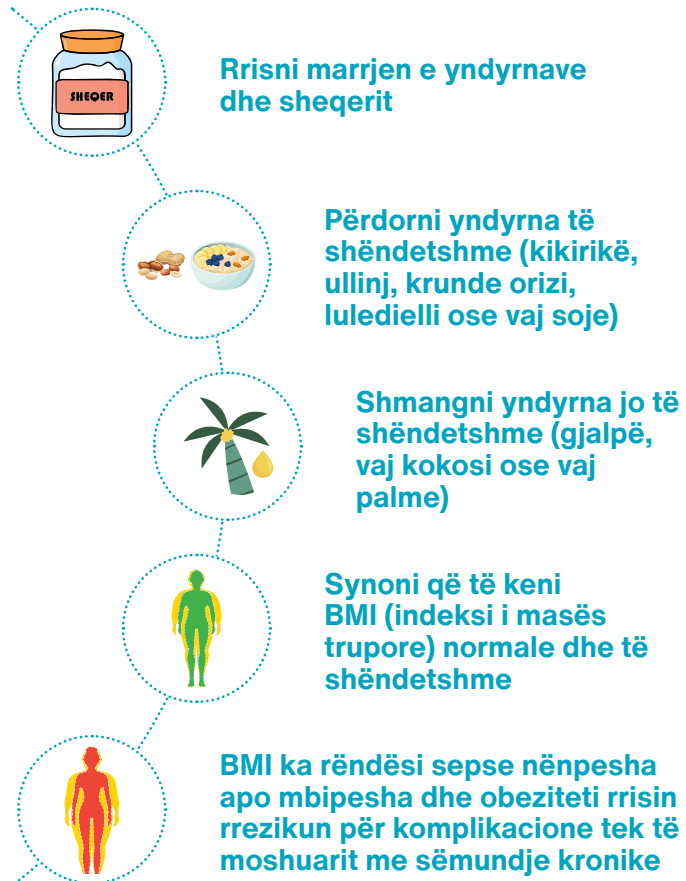
Zakonet e shëndetshme të të ushqyerit për të moshuarit

Manual edukimi për sëmundjet jo të transmetueshme për profesionistët
dhe pacientët e moshuar të kujdesit shëndetësor parësor

Ushqimi i shëndetshëm me kalimin e moshës

- Përkufizimi i të ushqyerit të shëndetshëm ndryshon pak me kalimin e moshës. Ndërsa rriteni, metabolizmi ngadalësohet, kështu që keni nevojë për më pak kalori se më parë.
- Trupi juaj gjithashtu ka nevojë për më shumë lëndë ushqyese të caktuara. Kjo do të thotë se është më e rëndësishme se kurrë të zgjidhni ushqime që ju japin vlerat më të mira ushqyese.

Nëse je nën peshë ose po bie në peshë pa e synuar atë:



Ushqimi i shëndetshëm i ekuilibruar (1)

Edukimi i pacientit

Sasia dhe mungesa e lëndëve ushqyese të rëndësishme, si vitamina dhe minerale, dhe mënyra se si gatuhet ushqimi, janë disa nga faktorët që ndikojnë në nën-peshë, në dobësimin e sistemit imunitar, kocka të brishta dhe ndjenjë lodhjeje tek të moshuarit.

Indeksi i masës trupore (BMI) është një masë e bazuar në gjatësi dhe peshë që vlen për të dyja gjinitë, burrat dhe gratë.

Informacion profesional

Kategoritë e BMI:

Nën-pesha	= nën 18.5
Pesha normale	= 18.5 - 24.9
Mbipesha	= 25 - 29.9
Obeziteti	= 30 ose më e madhe

Formula për BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{pesha (kg)}}{[\text{gjatësia (m)}]^2}$$

Ushqimi i shëndetshëm dhe i ekuilibruar tek të moshuarit nën-peshë

Nëse keni diabet:

- Hani rregullisht.
- Zgjidhni ushqime të pasura me lëndë ushqyese.
- Zgjidhni ushqime me shumë kalori.
- Përziejeni qumështin me lëndë ushqyese shtesë.
- Zgjidhni pije ushqyese në vend të atyre me pak kalori.
- Kujdes me kohën kur zgjidhni të pini lëngje.
- Zgjidhni rregullisht ëmbëlsirat.
- Qëndroni aktiv.



Ushqimi i shëndetshëm dhe i ekuilibruar tek të moshuarit nën-peshë

Edukimi i pacientit

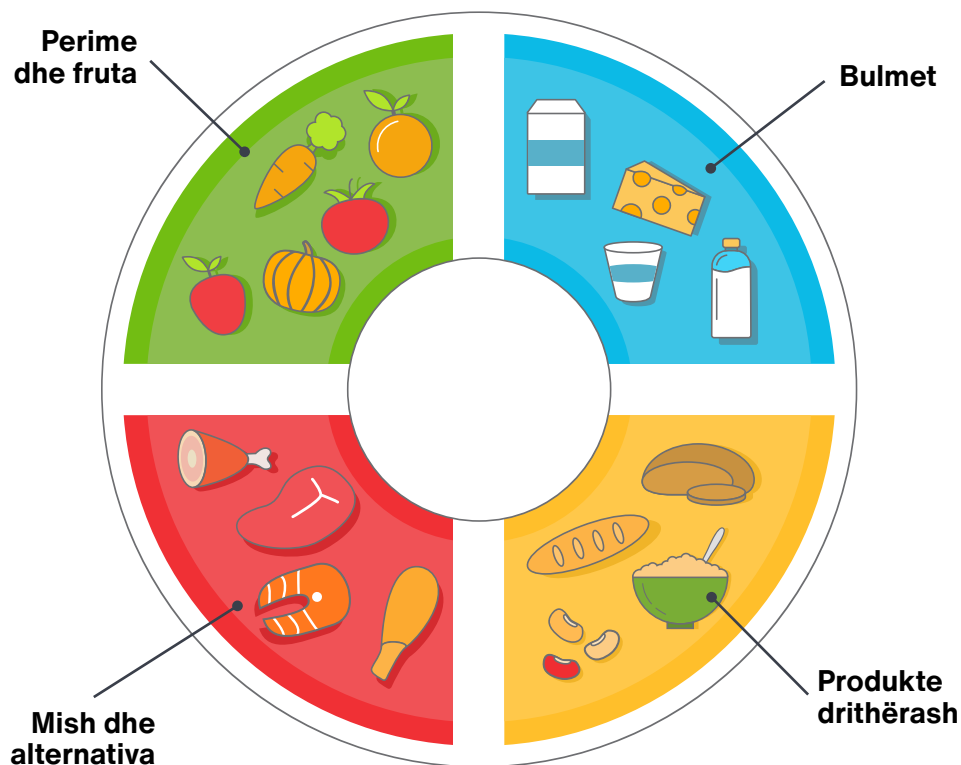
Është e rëndësishme të mbash nën kontroll nivelin e sheqerit në gjak ndërsa përpiqesh të shtosh në peshë. Ngrënia në mënyrë të rregullt dhe marrja e më shumë yndyrnave ndihmon të ndalohet rënia në peshë.

Informacion profesional

- Rekomandohen tri vakte të vogla dhe vakte të ndërmjetme, në vend të dy ose tri vakteve të mëdhenj.
- Rekomandohen ushqime të pasura me proteina, si qumësht, djathë, kos, mish, peshk, vezë ose arra në çdo vakt.
- Qumësht me yndyrë të plotë dhe produkte qumështi si p.sh kos në vend të qumështit me përqindje të ulët yndyre dhe kosit me pak yndyrë.
- Vaji, margarina, gjalpi, avokado, kremi, djathi, salcat, sheqeri ose mjalti duhet të jenë pjesë e vakteve.
- Pasurimi i qumështit duke shtuar 4 lugë qumësht pluhur të skremuar në 2 gota (500 ml) qumësht.
- Pini pije me qumësht (kafe me qumësht, çokollatë të nxehtë, përzierje frutash), supa ose lëng frutash në vend të ujit, çajit ose kafesë (të cilat kanë pak kalori dhe jo vlera ushqyese).
- Mundohuni të mos pini shumë lëngje para vakteve pasi kjo mund t'ju ulë oreksin.
- Aktiviteti fizik, veçanërisht ushtrimet e forcës, ndihmojnë në shtimin në peshë, në shtimin e masës muskulare dhe të ndjenjës së urisë.

Kur të arrini peshën e synuar

Ushqimi i shëndetshëm është i rëndësishëm në çdo fazë të jetës, me përfitime që shtohen me kalimin e kohës, kafshatë pas kafshate.



Kur të arrini peshën e synuar

Edukimi i pacientit

Ndryshimet e vogla kanë rëndësi.

- Ulni ngadalë numrin e ushqimeve shtesë që keni konsumuar.
- Zgjidhni ushqime me pak yndyrë, si qumështi dhe kosi me pak yndyrë, nëse vazhdoni të shtoni peshë.

.....

Është e rëndësishme të konsumoni një shumëllojshmëri frutash, perimesh, drithëra, ushqime proteinike dhe produkte qumështi ose soje të fortifikuara

.....



Ushqyerja e shëndetshme

Këto janë elementet kryesore për një dietë të shëndetshme



E dini si duket një pjatë e shëndetshme



Kërkoni lëndë ushqyese të rëndësishme



Lexoni etiketën e ushqimeve



Përdorni racionet e rekomanduara



Qëndroni të hidratuar



Rrisni buxhetin tuaj për ushqim

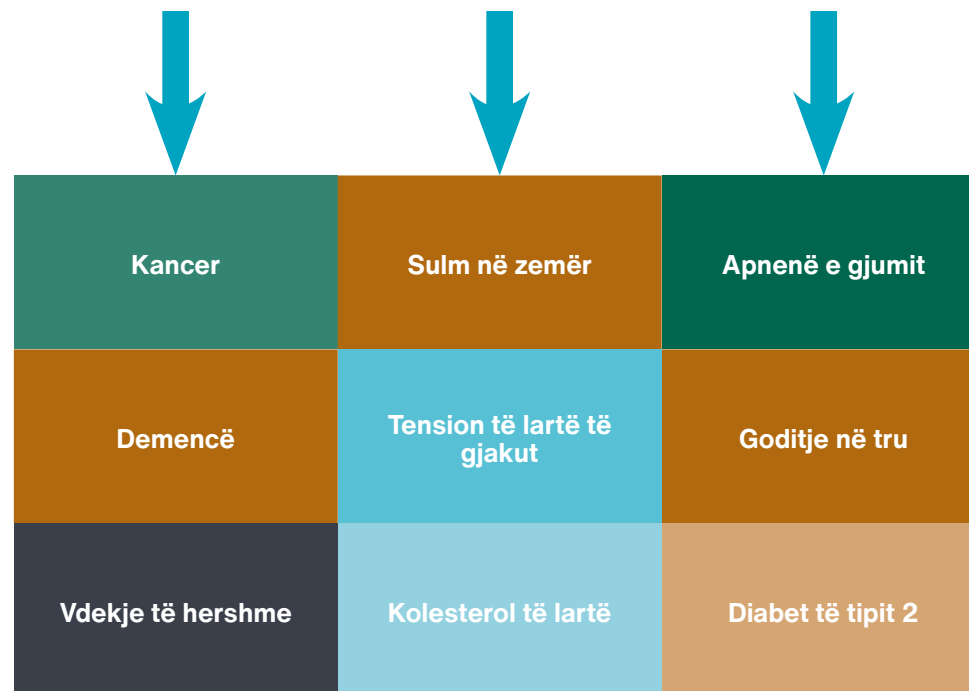
Ushqyerja e shëndetshme

Edukimi i pacientit

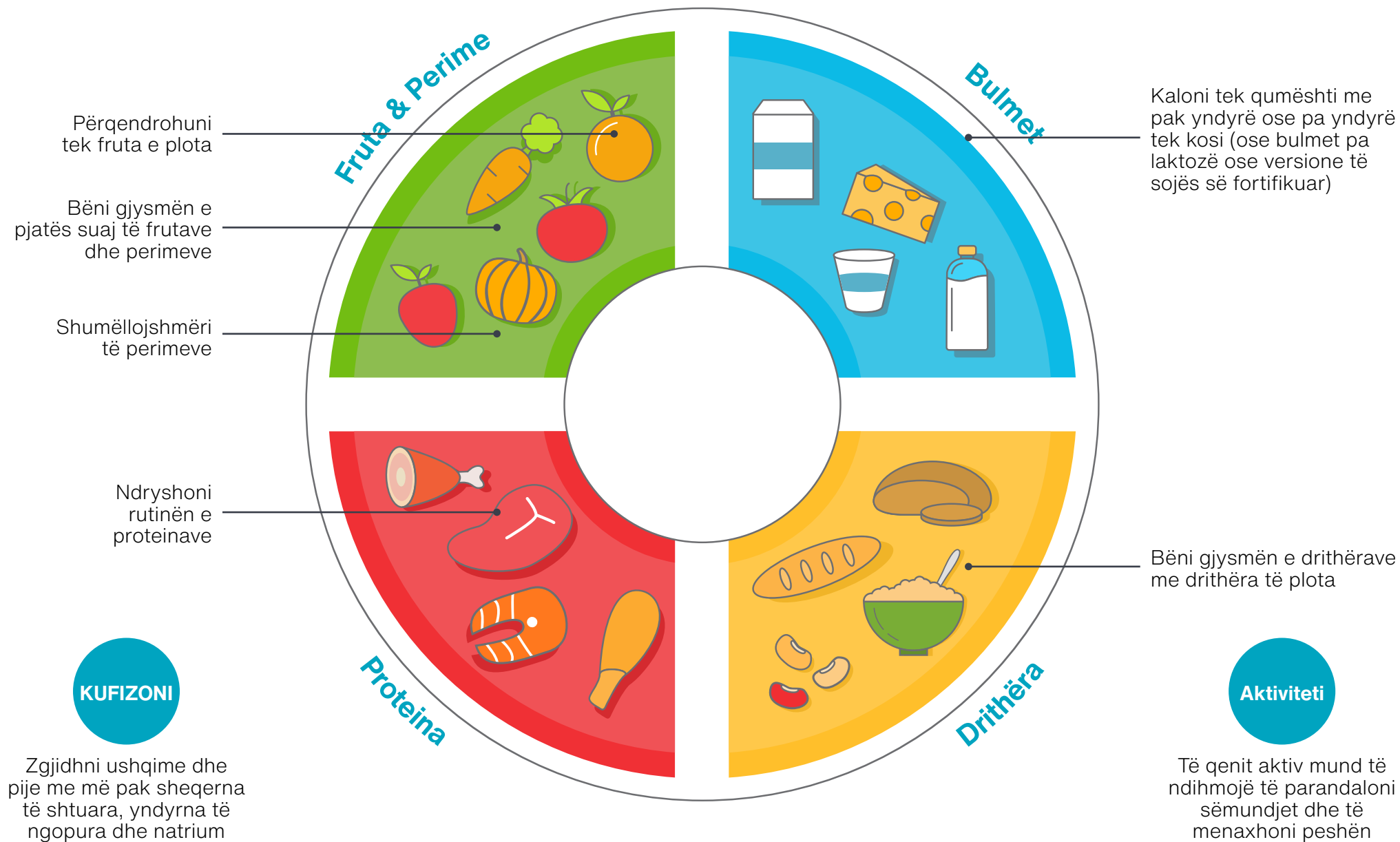
- Ajo që hani mund të sjellë ndryshime të mëdha në shëndetin dhe mirëqenien tuaj.
- Zgjedhja e ushqimeve të shëndetshme dhe me vlera ul rrezikun e problemeve shëndetësore, rrit nivelet e energjisë dhe ju bën të ndiheni më mirë.
- Ushqyerja e shëndetshme ndihmon të vetëmenaxhosh më mirë sëmundjet e zemrës dhe diabetin.

Informacion profesional

Mbipesha dhe obeziteti rrisin rrezikun për:



Pjata ime e shëndetshme



Ushqyerja e shëndetshme

Në çdo vakt mbushni ½ e pjatës tuaj me perime dhe fruta.

Zgjidhni perime dhe fruta me shumëllojshmëri ngjyrash duke përfshirë ato me ngjyrë jeshile të errët dhe portokalli. Perimet e freskëta, të ngrira ose të konservuara pa kripë ose sheqer shtesë janë gjithmonë zgjedhje e shëndetshme. Nëse pini lëng frutash, kufizohuni vetëm në 125 mL (gjysmë gote) në ditë.

Mbushni ¼ e pjatës tuaj me drithëra ose ushqime që përmbajnë niseshte si patatet, patatet e ëmbla ose misri.

Zgjedhjet tuaja ushqimore duhet të kenë në bazë të tyre “drithërat e plota,” si tërshërën, orizin kaf ose elbin. Ato mund të përdoren si pjatë shoqëruese ose t’u shtohen sallatrave, supës ose pjatave të mishit.

Mbushni ¼ e pjatës tuaj me ushqime të pasura me proteina. Zgjidhni bishtajoret dhe farat në vend të mishit të viçit ose të pulës.

Përpiquni që proteinat që përdorni në dietë të jenë me prejardhje bimore – përfshini në ushqim bishtajoret, frutat e thata, fasulet kryesisht të zeza, bizelet, dhe farat në vend të mishit, sidomos atij të përpunuar në formën e proshutave që përdoret për sanduiç.

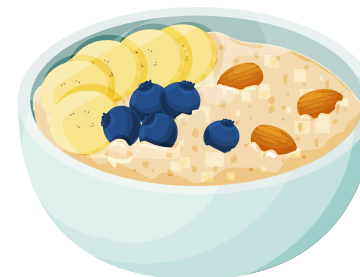


Ushqyerja e shëndetshme

Edukimi i pacientit

Një vakt i shëndetshëm duhet të përfshijë:

- Proteina pa dhjamë (mish pa dhjamë, ushqim deti, vezë, fasule)
- Fruta dhe perime (mendoni ngjyrat portokalli, të kuqe, jeshile dhe vjollcë)
- Drithëra integrale (oriz kaf, makarona gruri integral)
- Qumësht me pak yndyrë (qumështi dhe alternativat e tij)



Kufizoni alkoolin dhe pijet me sheqer

Konsumi i tepërt i alkoolit rrit rrezikun e:

- osteoporozës dhe thyerjeve/frakturave
- shumë llojeve të kancerit

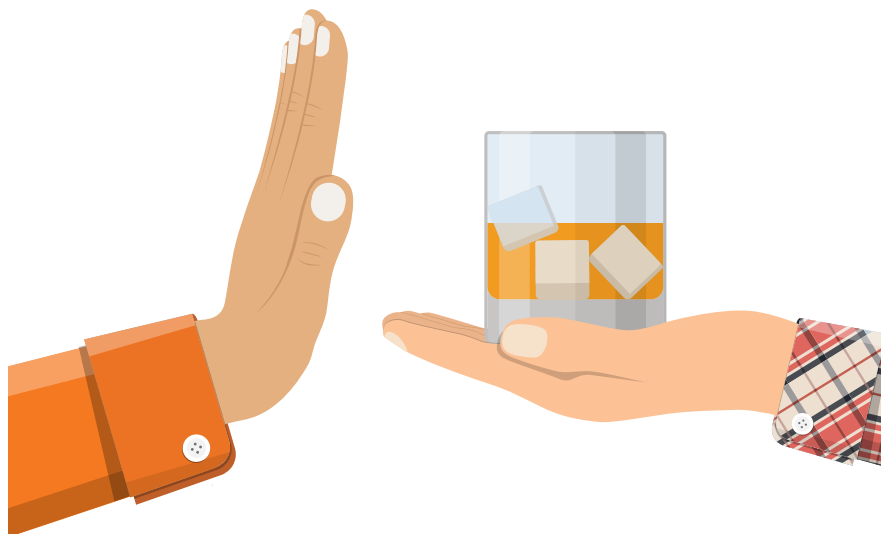
Zgjidhni ushqime dhe pije me më pak sheqerna të shtuara, yndyrna të ngopura dhe kripë.

Kufiri:

- Sheqerna të shtuara në <50 gram në ditë.
- Yndyrna të ngopura deri në <22 gram në ditë.
- Kripë deri në <2300 miligramë në ditë

Mos harroni aktivitetin fizik!

- Të qenët aktiv mund t'ju ndihmojë të parandaloni sëmundjet dhe të kontrolloni peshën tuaj.
- Të rriturit > 150 min/javë



Kufizoni alkoolin

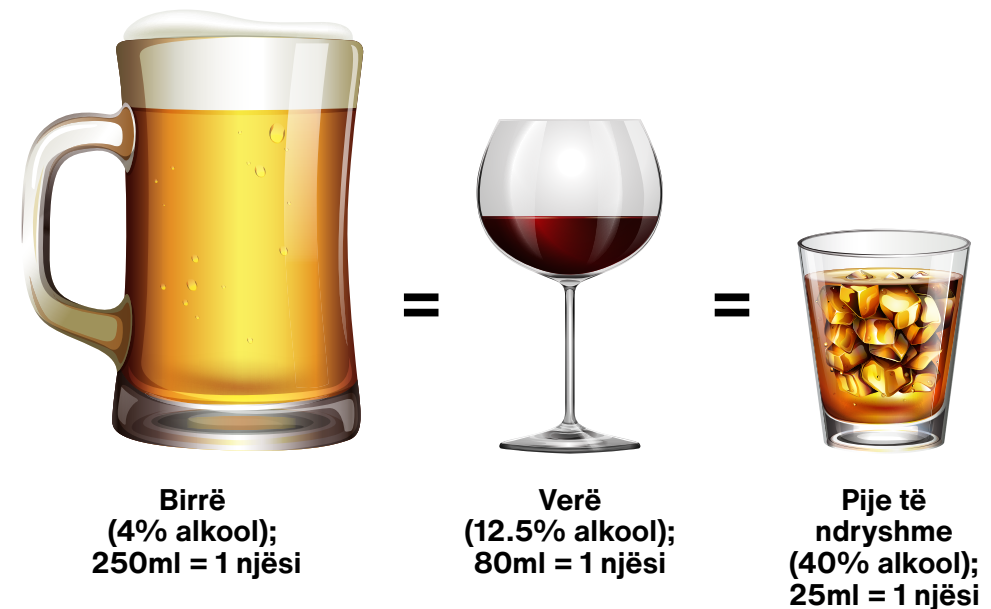
Edukimi i pacientit

Si të vlerësoni sasinë e alkoolit që konsumoni?

Njësia e alkoolit është ekuivalente me 10 ml (ose përafërsisht 8 gramë) etanoli të pastër, përbërësi aktiv kimik në pijet alkoolike.

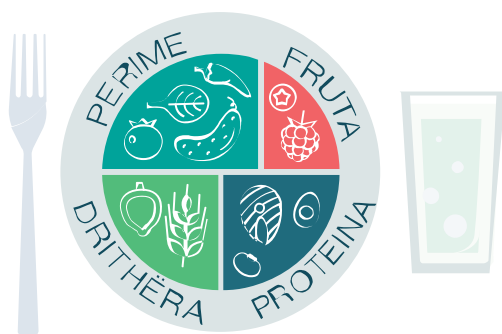
Udhëzues i përafërt

Njësi të alkoolit për gotë*



*Gotat standarde dhe enët e konsumit të pijeve alkoolike janë të ndryshme në vende të ndryshme. Sasia e lëgjeve dhe përqindjet e marra këtu i referohen përmasave të gotave standarde.

6 mënyra për t'u ushqyer mirë ndërsa plakeni



1

E dini si duket një pjatë e shëndetshme

Përpiquni të kompozoni një pjatë të shëndetshme.



2

Kërkoni për lëndë ushqyese të rëndësishme

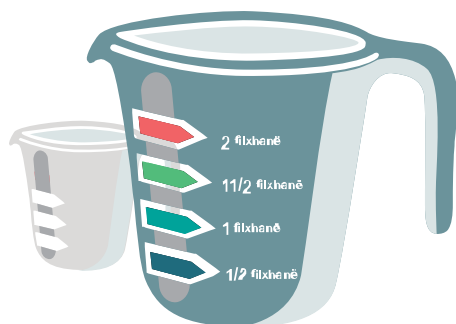
Hani mjaftueshëm proteina, fruta dhe perime, drithëra, bulmet me pak yndyrë dhe vitaminë D.



3

Lexoni etiketën e ushqimeve

Bëhuni një blerës i zgjuar! Gjeni artikuj që kanë më pak yndyrë, sheqerna të shtuara dhe natrium.



4

Përdorni racionet e rekomanduara

Mësoni racionet e rekomanduara ditore për të rriturit e moshës 60+.



5

Qëndroni të hidratuar

Uji është një lëndë ushqyese e rëndësishme! Pini lëngje vazhdimisht gjatë gjithë ditës.



6

Risni buxhetin tuaj të ushqimit

Merrni ndihmë për të paguar për ushqim të shëndetshëm.

Ilustrimi nga <https://ncoa.org/article/6-ways-to-eat-well-as-you-get-older>

Dieta mesdhetare

Edukimi i pacientit

- Njerëzit që ndjekin dietën mesdhetare kanë më shumë gjasa për të jetuar më gjatë.
- Ata gjithashtu kanë më pak gjasa të vdesin nga sëmundjet e zemrës, goditjet në tru ose kanceri.
- Dieta mesdhetare mund të parandalojë ose zvogëlojë simptomat e diabetit, glaukomës, artritit, sëmundjes së Parkinsonit, menopauzës, depresionit dhe sëmundjes Alzheimer.



MBANI MEND

Ushqyerja e shëndetshme fillon nga ju!

- Konsumimi i ushqimeve të duhura dhe ruajtja e një peshe të shëndetshme mund t'ju ndihmojë të qëndroni aktivë dhe të pavarur.
- Ju gjithashtu do të shpenzoni më pak kohë dhe para te mjeku.
- Kjo është veçanërisht e vërtetë nëse keni një gjendje kronike, si diabeti ose sëmundjet e zemrës.



Referenca


- *Manual: Kujdesi Mjekësor Për Të Moshuarit Në Kujdesin Shëndetësor Parësor.* Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Manual Trajnimi: Përdorimi i Protokollit të Mjekimit të Diabetit Mellitus tip 2 në KSHP.* Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Protokoll Mjekimi për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Diabeti Mellitus tip 2.* Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Udhërrëfyes Klinik për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Diabeti mellitus tip 2.* Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/mediterranean-diet/art-20047801>
- Nëse nuk tregohet ndryshe, fotografitë/ilustrimet janë marrë nga www.freepik.com.


**PROJEKTI
SHËNDET
PËR TË GJITHË**


Rruga Themistokli Gërmenji
Pallati Helios, Kati II,
Tiranë, Shqipëri


Email: info@hap.org.al

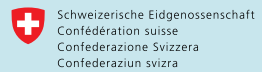
Website: www.hap.org.al

 Health for All Project - HAP

 [health.for.all.project](https://www.instagram.com/health.for.all.project)

 Health for All Project (HAP)

 Health for All Project



Agjencia Zvicerane për Zhvillim
dhe Bashkëpunim SDC

