



UNIVERSITETI I MJEKËSISË, TIRANË



Promocion Shëndetësor

Pjesa I-rë

Valbona Bezhani
Zamira Çabiri

Udhëzues për laboratore

Tetor, Tiranë 2021

Hartimi dhe publikimi i këtij moduli u mundësua nga “Shëndet për të Gjithë” (HAP), një projekt i Agjencisë Zvicerane për Zhvillim dhe Bashkëpunim SDC në kuadër të mbështetjes për masterin profesional Infermieri Familje.

Mendimet dhe opinionet e shprehura janë të autorëve dhe nuk përfaqësojnë domosdoshmërisht opinionin zyrtar të SDC ose HAP.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Agjencia Zvicerane për Zhvillim
dhe Bashkëpunim SDC**



Laborator 1 Role-play mes studentëve se si mund të organizojnë fushata sensibilizuese për rëndësinë e kontrollit mjekësor

Shënim: Me bold janë shënimet për pedagogun

Pedagogu i tregon studentëve që do të pregatiten për një fushatë sensibilizimi masiv të popullatës. Një fushatë ndërgjegjësimi, për rëndësinë e kontrollit mjekësor që synon tërësisht rritjen e shikueshmërisë dhe ndërgjegjësimin të publikut. Kjo do të thotë të planifikoni një fushatë për të përhapur fjalën për misionin tuaj, për të shpjeguar pse ka rëndësi dhe për t'u treguar mbështetësve se si mund të përfshihen.

Kjo fushatë shkon njëtrajtshmërisht me Objektivin strategjik 1 të planit të veprimit të promocionit shëndetësor 2017-2021 që është : Rritja e vetëdijes së popullatës shqiptare për shëndetin dhe orientimi drejt një mënyre jetese të shëndetshme dhe përdorimit të duhur të shërbimeve shëndetësore.

Pikërisht objektivi specifik 1.1: Rritja e ndërgjegjësimin të popullatës për shërbimet e ofruara lidhur me identifikimin e hershëm të problemeve shëndetësore (ekzaminimi mjekësor i popullatës 35-70 vjeç, është objektiv dhe i fushatës sonë, dhe indikator i yni është :përdorimi i shërbimeve të kontrollit mjekësor bazë nga të paktën 70% e popullatës target (individët 35-70 vjeç).

Çfarë lloje strategjish mund të përdorni në një fushatë ndërgjegjësimi?

Strategjitë e zakonshme përfshijnë:

- Fushata në media sociale
- Strategjitë e marketingut me shumë kanale
- Mbledhja e fondeve që do të duhen për fushatën
- Ndërgjegjësimin virtual

-Partneritete me organizata të tjera lokale

HAPAT QE DO TE NDERMARRIM

Pedagogu tërheq vëmëndjen e studentëve duke i treguar se janë 9 hapa që ndiqen në një fushatë ndërgjegjësimi . Do rekoamndojmë që dhe për arsye kohe studentët të ndahen në tre grupe, ku secili grup do ketë përgjegjësitë e veta .

Grupi i parë do të bëjë kërkime të thelluara për tematikën e fushatës, do të zgjedhë datën apo javën për fushatën ndërgjegjëse, do identifikojë dhe përcaktojë audiencën.

Grupi i dytë do ketë detyrë të Hartojë mesazhin e fushatës ndërgjegjëse, do kërkojë bashkëpunëtorët që do të përfshijë në fushatë si dhe do sigurojë sponsorët e fushatës.

Grupi i tretë do të krijojë një faqe interneti të fushatës , do të krijojë një plan marketimi dhe Organizoni ngjarjet ndërgjegjëse

Për të tre grupet pedagogu ka pregatit për çdo hap pyetje ,ose aktivitete që mund të ndërmarrin studentët në funksion të realizimit të atij hapi dhe ia shpërndan studentëve.

Grupi I

1. Bëni kërkimin tuaj dhe vendosni qëllime.

Për realizimin e këtij hapi ju mund të përfshini një studim që keni bërë ju si qendër shëndetësore, ku keni vërejtur se në rajonin tuaj vetëm 37% e individëve nga mosha 35-70 vjec e kanë bërë check up për këtë vit.

Gjithashtu ju mund të përdorni dhe të dhëna të tjera në rrang qarku, ku tregohet se niveli i popullatës që ka bërë check up është i ulët.

Nga studimet ju keni identifikuar dhe arsyet e një pjesëmarrje kaq të ulët:

- Shprehen se nuk kanë besim në check up
 - Mendojnë se nuk i nevojitet
 - Kanë idenë se bëhet vetëm kontrolli i tensionit dhe asgjë tjetër
 - Oraret e punës së qendrave shëndetësore kufizojnë të punësuarit të marrin këtë shërbim
 - Mendojnë se bëhet vetëm një herë në jetë
 - Mendojnë së është kontroll vetëm për të moshuarit
 - Mendojnë se është me pagesë, etj
- (mund të shtohen dhe arsye të tjera)

Qëllimi i ndërhyrjes : Fushatë sensibilizimi për të ndërgjegjësuar komunitetin dhe të rrisim numrin e individëve që bëjnë kontrollin periodik për evidentimin e hershëm të patologjive me qëllim trajtimin e hershëm dhe parandalimin e sëmundjeve.

Objektiva

Rritja e audiencës, e matur me një ose më shumë metrikë specifike:

- Arritja ose numri i përshtypjeve që merr fushata juaj në kanale të ndryshme marketingu si media sociale dhe email
- Pjesëmarrja dhe angazhimi në event. Abonentë ose ndjekës të fituar gjatë gjithë fushatës
- Numri i donatorëve ose pjesëmarrësve të rinj që siguron gjatë fushatës
- Numri i kërkimeve në Google për emrin ose kauzën e institucionit tuaj Numri i klikimeve, shpërndarjeve ose pëlqimeve që marrin materialet tuaja të marketingut dixhital
- Numri i pacientëve që vijnë për të bërë check up në Qendrën shëndetësore

Shtoni dhe të tjera

Motoja e fushatës; fushata wshtw mirw tw ketw njw emwr.

2. Zgjidhni datën e duhur për fushatën tuaj ndërgjegjëse.

7 Prill është dita boterore e shendetit. Pikërisht një javë përpara kësaj date ju do të filloni një fushatë ndërgjegjësimi për rëndësinë e kontrolleve mjeksore nga popullata.

3. Identifikoni dhe përcaktoni audiencën tuaj

Grupi që do të punojë për këtë hap të fushatës mund ti japë përgjigje pyetjeve:

Kush ka marrë pjesë në fushatat ndërgjegjëse të kaluara?

Cilët janë mbështetësit tanë më besnikë përsa i përket angazhimit afatgjatë, donacioneve dhe pjesëmarrjes në evente?

Ku ndodhen shumica e mbështetësve tanë?

Sa vjeç janë mbështetësit tanë të synuar?

Cilat lloje të fushatave apo mesazheve kanë qenë më efektive në përfshirjen e tyre?

Kjo fushatë do ti drejtohet të gjithë popullatës, por për më tepër grupmoshës 35-70 vjec, si grupmoshë që përfiton nga ky shërbim.

Do ti drejtohet popullatës fizikisht nëpërmjet eventeve që do të organizohen , por dhe virtualisht përmes hapjes së një ëeb faqe, me mesazheve promociionale që do të shfaqen, historive personale,etj

Shtoni dhe të tjera

4. Hartoni mesazhin tuaj të fushatës ndërgjegjësuese

Përqendrohuni në një aspekt të veçantë të misionit tuaj për t'i dhënë fushatës suaj një nivel specifikiteti më tërheqës. Hartoni një mesazh të shkurtër dhe që të godasë.

5. Angazhoni zyrtarë lokalë për të arritur dhe ngritur më shumë

Sa më shumë zyrtarë lokalë të mbledhni rreth vetes, aq më sukses do keni. Sa më shumë të flitet për nismën tuaj a më shumë sukses do keni.

Bëjjeni mediatike nismën tuaj përmes:

- Shpërndani fjalën për misionin tuaj në internet
- Rekrutoni pjesëmarrës të rinj në mbledhjen e fondeve nga kolegët
- Mbledhni fonde direkt në emër të kauzës tuaj
- Promovoni ngjarjet e ndërgjegjësimit virtual dhe sigurimin e regjistrimeve

Shtoni dhe të tjera

6 Siguroni sponsorët e fushatës suaj ndërgjegjësuese

Në planin e veprimit për Promocionin kemi në dispozicion nga buxheti i shtetit 41,106 lekë. Sponsorët mund të ndihmojnë gjithashtu në rritjen e përpjekjeve tuaja gjatë fushatave të pavarura të ndërgjegjësimit.

Bizneset lokale të njohur ose influencues janë kandidatë të përsosur për të rritur shtrirjen dhe dukshmërinë tuaj me mbështetësit që do ta çojnë fushatën tuaj drejt suksesit. Bizneset lokale, restorantet, stacionet televizive dhe drejtuesit e radios mund të jenë të gjithë partnerë shumë efektivë të ndërgjegjësimit.

Shtoni dhe të tjera

Grupi 3

7. Krijoni faqen e internetit të fushatës suaj ndërgjegjëse

Pasi të jenë vendosur udhëzimet dhe strategjitë kryesore të fushatës suaj, ju duhet të gjeni një mënyrë për t'i shtyrë mbështetësit tuaj që të angazhohen realisht me kauzën tuaj. Për të thjeshtuar këtë proces, provoni të investoni në një platformë dhurimi në internet që e bën të lehtë për mbështetësit angazhimin, mbështetjen dhe dhurimin për fushatën tuaj.

Së paku, krijoni një faqe të centralizuar fushate që përfshin mjete dhurimi dhe shumë informacione rreth misionit dhe ndikimit tuaj.

Mendoni çfarë do të përfshijë faqja? Mos harroni arsyen e hapjes së faqes ëeb

8. Krijoni një plan marketingu me shumë kanale

Për planet e promovimit dhe marketingut gjatë fushatave ndërgjegjëse, gjithçka ka të bëjë me shtrirjen në shumë kanale. Kjo do të thotë, shpërndajeni fushatën tuaj nëpër kanale të shumta për të arritur të gjithë mbështetësit tuaj dhe për të nxitur më shumë angazhim në faqen tuaj kryesore të fushatës në internet. Disa kanale të njohura përfshijnë:

Përdorni rrjetet sociale, si psh facebook si më i përdoruri. Grupmosha mbi 55 vjec nuk përdor instagram, tiktok, kështuqë nuk ka nevojë për to.

Një faqe e dedikuar për fushatën tuaj, qëllimin dhe objektivat e saj

Postimet në rrjetet sociale që inkurajojnë mijëra shpërndarje

Email-et e synuara për audiencën tuaj të veçantë

Drejttojini telefonatat drejt grupeve më të vogla të audiencës suaj, që nuk besoni se përdorin mjetet e mësipërme.

Shtoni dhe mënyra të tjera

9. Organizoni eventet tuaja ndërgjegjëse

Do të merreni me organizimin e eventit.

Si do ta ideoni atë?

Çfarë do të përfshini në ndërgjegjësim?

Kush do jenë burimet njerëzore dhe të tjera që do përdorni për eventin?

Pasi fushata juaj e ndërgjegjësimit të jetë duke u zhvilluar, do t'ju duhet të keni një plan për përfundimin e shtrirjes. Eventet janë një mënyrë e shkëlqyeshme për të bërë një rreth të plotë të fushatës suaj, për të falënderuar donatorët tuaj dhe për të evidentuar arritjet, momentet e përpjekjet tuaja për sensibilizimin.

Psh në eventin përmbyllës ju mund të jepni shifra se sa gjatë javës së sensibilizimit është rritur nr i individëve që kanë ardhur të bëjnë check up, sesa janë klikuar mesazhet virtuale që keni bërë, sa janë hapur dhe ndjekur videot me histori të njerëzve, etj. A e arriti fushata objektivin që kish? Referojuni objektivave të Planit të veprimit të Promocionit që kemi paraqitur në fillim të fushatës.

Mbani mend, fushatat ndërgjegjëse kanë të bëjnë me krijimin e marrëdhënieve afatgjata me donatorët ekzistues dhe tërheqjen e mbështetësve të rinj që mund të ndihmojnë në çuarjen përpara misionit tuaj me kalimin e kohës. Me këto nëntë hapa, ekipi juaj mund të fillojë dhe të zbatojë fushatën tuaj të ndërgjegjësimit.

Të tre grupet pasi të punojnë 55 min të pavarur nga njëri- tjetri do të mbledhen dhe do të diskutojnë sëbashku punën e sëjcilit grup. Nëse do ketë ide dhe sygjerrime nga grupet e tjera do vendosen dhe për 30 min do te plotësojnë të gjithë hapat e aksionit.

Më pas do përgatitet e gjithë fushata për prezantim nga 2 përfaqësues të grupeve për 20 min.

Prezantimi do zgjase 15 min

Nw fund tw fushatws ju do tw vlerwsoni arritjen e objektivave tuaj, psh u arrit objektivi qw i kishim vwnw vetws? Sa pjeswmarrws kishte nw event, kush ishin mesazhet nga tw pranishmit?

Impakti ne rrjetet sociale, psh:

Si rezultat i fushatës, u shpenzuan 94 orë në faqen e internetit, e cila mori 6,213 vizita. Në mediat sociale, ne rritëm audiencën tonë cilësore, bëmë 6,153 përshtypje në Twitter dhe arritëm në Facebook prej 470,775. etj

Laborator 2 Role-play mes studentëve se si mund të organizojnë fushata sensibilizuese për rëndësinë e monitorimit të shtatzënisë, zhvillimit dhe mirërritjes së foshnjave

Shënim: Me bold janë shënime për pedagogun

Për realizimin e një fushate sensibilizimi marrim shkas nga evidencat tona në konsultoret e nënës dhe fëmijës. Gjithashtu i referohemi dhe planit të veprimit për promocionin 2017-2021, ku :

Objektivi strategjik 1: *Rritja e vetëdijes së popullatës shqiptare për shëndetin dhe orientimi drejt një mënyre jetese të shëndetshme dhe përdorimit të duhur të shërbimeve shëndetësore.*

Pedagogu orjenton studentet duke i instruktuar që të shikojnë me rradhë objektivat specifike, indikatorët dhe aktivitetet dhe duke patur parasysh studimin e realizuar të mendojnë për ndërhyrjen dhe të hartojnë një kalendar të një fushate sensibilizimi.

Objektivi specifik 1.1: Rritja e ndërgjegjësimit të popullatës për shërbimet e ofruara lidhur me identifikimin e hershëm të problemeve shëndetësore (*shërbimi shëndetësor i nënës dhe fëmijës,*.) për rëndësinë e monitorimit të shtatzënisë, zhvillimit dhe mirërritjes së foshnjave.

Indikatorët:

- Të paktën 80% e popullatës target përdor në mënyrën e duhur shërbimet e monitorimit të shtatzënisë dhe mirërritjes së fëmijës.

Shpjegim: Plani i veprimit të Promocionit ka si indikator që 80% e grave shtatzëna të marrin shërbime shëndetësore adekuate. Por nga studimi I bërë (do i referoheni studimit që keni të pasqyruar me poshtë) del që shumica e grave nuk e marrin si duhet dhe sa duhet, sepse mungon dhe informacioni. Vendosi qëllimin e fushatës, objektivin kryesor dhe objektivat specifike dhe moton e fushatës.

Objektivi strategjik 2: *Fuqizimi i mjediseve mbështetëse dhe nxitja e ndërhyrjeve efikase për zbatimin e programeve të Edukimit dhe Promocionit Shëndetësor.*

Objektivi specifik 2.1: Rritja e përdorimit të teknologjisë, veçanërisht e teknologjisë së informacionit dhe komunikimit, për të promovuar fuqizimin e mjediseve.

Indikatorët:

- 50% e qendrave shëndetësore janë të pajisura me mjetet e teknologjisë së informacionit dhe komunikimit.

Aktivitetet:

1. Pajisja graduale e qendrave shëndetësore me mjete adekuate të teknologjisë së informacionit dhe komunikimit.

Shpjegim, e përdorim teknologjinë për informacionin dhe për komunikimin. Psh për dhënie informacioni QSh mund të kenë një televizor dhe transmetimi i një video nga ku do japi mesazhe promociionale do ndihmonte në të. Gjithashtu mund të organizoni një emision televiziv me ekspertë të fushës ku të shpërndahet informacion i saktë dhe i dobishëm, etj

Vazhdoni dhe me ide të tjera.

Objektivi specifik 2.3: Shndërrimi i institucioneve të kujdesit shëndetësor të të gjitha niveleve në Shqipëri në mjedise që promovojnë shëndetin.

Indikatorët:

- 20% e profesionistëve të shëndetit të përfshirë në programet e edukimit dhe promociionit shëndetësor kanë kryer vizita në shtëpi apo në komunitet.

Aktivitetet:

- Prodhimi i modeleve informative ndihmëse për personelin, si dhe i materialeve të tjera të komunikimit me pacientët dhe familjarët e tyre (ISHP, DSHP).

Shpjegim për studentët. Në mjetet e IEK mund të përfshihen leaflets , disa lloje, si psh për rëndësinë e kontrollit të vazhdueshëm, përfitimet. Një tjetër mund të jetë për ushqyerjen; një tjetër mund të jetë për IST në shtatzani; një tjetër për aktivitetin fizik gjatë shtatzanisë, etj. Për prodhimin e tyre mund të na ndihmojë ISHP

Vazhdoni dhe me ide të tjera

STUDIMI DHE NDERHYRJA

Edukimi shëndetësor, një nga elementët thelbësorë në ofrimin e Kujdesit Shëndetësor Parësor siç diktohet nga konferenca e Alma Atas (1978) pritet të kryhet nga Qendrat Shëndetësore Parësore (QSHP) në një mënyrë efektive. “Plani i Veprimit” kombëtar për aktivitetet e KSHP-ve, i cili rishikohet çdo vit, thekson se informacioni shëndetësor për kujdesin antenatal dhe çështjet e lidhura me to duhet të shpërndahet siç duhet, në mënyrë që gratë të përmirësojnë njohuritë, qëndrimin dhe aftësitë e tyre për një shtatzëni dhe lindje të shëndetshme. Edukimi shëndetësor për këtë temë promovohet edhe përmes mjeteve të komunikimit masiv, përfshirë televizionin kombëtar dhe një gamë të gjerë të literaturës informative të shpërndarë. Edhe në vende të tjera, janë bërë përpjekje nga ofruesit e kujdesit shëndetësor për të siguruar që të ketë ndërgjegjësim adekuat shëndetësor tek gratë shtatzëna. Megjithatë, studimi tregon se shumë gra ose nuk kanë njohuri 1 në 4 ,ose tregohen të pashqetësuar për disa rreziqe shëndetësore gjatë shtatzënisë, Kjo tregon se ekziston nevoja për një përpjekje më efektive për të edukuar gratë dhe për t'i ndihmuar ato të fitojnë njohuritë e duhura dhe të zhvillojnë qëndrime për një shtatzëni të shëndetshme. Megjithëse programi i kujdesit shëndetësor parësor dhe strategjitë e edukimit shëndetësor janë zbatuar për më shumë se dy dekada, dihet pak për informacionin që u nevojitet grave për shtatzëninë dhe shkallën në të cilën ato kanë përfituar nga njohuritë që kanë marrë përmes këtyre kanaleve. të komunikimit.

Ndjekja e gruas shtatzënë

Nga një studim i bërë duke ndjekur gratë gjatë një viti në marrjen e shërbimeve gjatë shtatzanisë rezultoi se vetëm gjysma kanë bërë vizita të rregullta shëndetësore sipas protokollit të ndjekjes. Gratë vijnë të hapin kartelë vetëm sa për të marrë lejen e lindjes. Nuk ndiqen në mënyrë të rregullt.

Ushqimi në shtatzani

Një sondazh mbi artikujt ushqimorë të nevojshëm për shëndetin e nënës dhe rritjen e fetusit tregoi se ndërsa një pjesë e madhe e grave përmendën mishin/peshkun/vezën, dhe produktet e qumështit dhe më pak frutat, më pak gra i quajtën një gjë të tillë thelbësore. ushqime si perime, perime me gjethe jeshile dhe shumë më pak karbohidrate komplekse.

Përsa i përket modeleve të ushqimit që përgjithësisht konsiderohen të afta për të kontrolluar ose reduktuar të përzierat dhe të vjellat në shtatzëninë e hershme. Pothuajse një e treta e grave raportuan se nuk ishin në dijeni për to, të tjerët mbështesnin vakte të vogla të shpeshta, një konsum të zvogëluar të disa artikujve ushqimorë duke përfshirë ushqime të pasura me vaj, çaj/kafe. dhe ushqime pikante .

Përgjigjet në pyetjen mbi kërkesat dietike për parandalimin e kapsllëkut mbi gjysma e grave treguan se nuk ishin të vetëdijshme për rëndësinë e ushqimeve me fibra të larta si perimet dhe frutat dhe produktet me drithëra të plota dhe as kërkesën. rritja e marrjes së lëngjeve

Ushtrimet në shtatzani

Gratë nuk ishin në favor të asnjë ushtrimi gjatë shtatzënisë dhe nuk kishin njohuri për rëndësinë e tij. Një pjesë e madhe e atyre që përkrahnin ushtrimet e konsideronin ecjen si formën më të mirë të aktivitetit fizik. Pak gra sugjeruan not/gjimnastikë/vrapim ose “ushtrime speciale antenatale”.

Kujdesi i gjirit në shtatzani

Gratë nuk ishin të vetëdijshme për rëndësinë e pastrimit të rregullt të thithave, nuk dinin për aplikimin e zbutësve të lëkurës.

Rubeola në shtatzani

Një pjesë e madhe e grave raportuan se nuk kishin informacion për efektet negative të infeksionit të Rubeolës në shtatzëni. Anomalitë kongjenitale të fetusit dhe aborti ishin dy gjendjet më të zakonshme të përmendura nga ata që ishin të vetëdijshëm për efektet e rubeolës.

Pirja e duhanit dhe shtatzania

Një shumicë dërrmuese e grave iu përgjigjën pozitivisht ndikimit të mundshëm të dëmshëm të pirjes së duhanit gjatë shtatzënisë. Ndërsa u përmendën keqformimet kongjenitale të fetusit ulja e rritjes së fetusit dhe aborti/lindja e parakohshme .

Distanca midis shtatzanive

Nënat u pyetën për ndarjen ideale midis shtatzënive. Një pjesë e madhe e tyre preferuan intervale dyvjeçare midis lindjeve, ndërsa disa prej tyre deklaruan tre vjet ose më shumë. Shumë pak gra nuk besonin në ndarjen e shtatzënive.

Kujdesi antenatal

a. Rëndësia e kujdesit antenatal: Shumica dërmuese e grave e kishin kuptuar rëndësinë e kujdesit antenatal. Gati dy të tretat e tyre besonin se ishte e nevojshme për monitorimin e rritjes së fetusit. Përgjigje të tjera përfshinin “për të pasur një shtatzëni dhe lindje të sigurt” dhe “për të zbuluar komplikimet e nënës dhe fetusit”

b. Vizitat antenatale: Gratë ishin të vetëdijshme se vizita e parë për kujdes antenatal duhet të jetë në tremujorin e parë të shtatzënisë. Një pjesë e madhe e grave besonin se nevojiteshin më shumë se 8 vizita antenatale gjatë gjithë periudhës së shtatzënisë.

c. Rëndësia e ekzaminimit të gjakut: Pak gra nuk ishin të vetëdijshme për arsyet e ekzaminimit të gjakut në shtatzëni

Ndër ata që kishin njohuri, arsyet më të shpeshta të përmendura për ekzaminim të gjakut ishin diagnostikimi i Anemisë dhe Diabetit. Pak gra përmendën sëmundjet si Hepatiti B dhe Sifilizi si arsye për analizën e gjakut.

d. Imunizimi në shtatzëni: Më shumë se gjysma e grave nuk ishin të vetëdijshme për imunizimet e rekomanduara gjatë ose para shtatzënisë. Nga ata që e dinin, përmendën me të drejtë mbrojtjen kundër tetanozit si një nga arsyet e imunizimit.

Shpjegim për studentët

Studentët do të punojnë në një grup të vetëm, duke zgjedhur liderin e grupit dhe do zhvillojnë fushatën e sensibilizimit duke u bazuar në objektivat, indikatorët dhe aktivitetet e çdo objektiwi strategjik. Do kemi parasysh popullatën të cilës i drejtohem, mënyrën e organizimit të fushatës, objektivin e fushatës, kohën si dhe arritjet e fushatës.

Laborator 3. Role-play mes studentëve se si mund të organizojnë fushata sensibilizuese për rëndësinë e shërbimeve shëndetësore për moshat e reja (shëndeti riprodhues dhe seksual, shëndeti mendor, abuzimi me substancat)

Shënim: Me bold janë shënime për pedagogun

Shëndeti seksual dhe riprodhues

Mia, tani 17 vjeçe, ishte vetëm gjashtë vjeç kur babai i saj vdiq dhe nëna e saj ia dha atë një familjeje tjetër, ndërsa ajo përpiqej të mbante fëmijët e tjerë të saj. Ndërsa Mia u rrit, familja e saj birësuese refuzoi ta dërgonte në shkollë dhe këmbënguli që ajo të punonte në shtëpi për ta. Në moshën 11-vjeçare, ajo u largua nga shtëpia. Duke kërkuar një vend për tu strehuar, ajo takoi një burrë që i ofroi t'i gjente një punë si shërbëtoare.

Fatkeqësisht, situata nuk ishte ashtu siç e priste. Punëdhënësi i saj i ri ishte një burrë rreth të 40-tave dhe ai e ngacmoi Mian dhe e përdhunoi në mënyrë sistematike. “Unë iu luta të mos ma bënte këtë gjë, por ai nuk pranoi dhe më kërcënoi të mos i tregoja askujt. Pas disa muajsh fillova të ndihesha çuditshëm dhe i thashë një gruaje që jetonte pranë nesh. Ajo dyshonte se mund të isha shtatzënë. Isha shumë e frikësuar; Nuk dija çfarë të bëja. Komshia më dërgoi tek mjeku. Ai më tha që isha shumë e re për një shtatzani dhe që unë vuaja dhe nga një infeksion seksualisht i transmetueshëm dhe më dha mjekim për këtë. Të nesërmen i thashë këtij burri që isha shtatzënë. Ai më dëboi nga shtëpia dhe ndryshoi adresën e tij.”

Mia u përball me shumë sfida përtej moshës së saj. “Kam provuar shumë mënyra për të abortuar fëmijën, por nuk ndodhi. Kam fjetur në rrugë për më shumë se pesë muaj duke ngrënë ushqim nga mbeturinat. Më në fund shkova te nëna ime dhe i tregova se çfarë kishte ndodhur, por ajo nuk më pranoi. Një nga shoqet e saj e dëgjoi historinë time dhe më lejoi të jetoj me të.”

Mia lindi fëmijën e saj dhe filloi të punonte si punëtoare ditore për të mbajtur fëmijën e saj. Ajo ëndërron të bëhet një grua e fortë dhe të mbështesë vajzën e saj, “Më duket sikur e ardhmja ime është e shkatërruar, por jetoj për fëmijën tim. Nëse do Zoti, unë do të vazhdoj shkollimin pasi vajza ime të fillojë shkollën. Nuk dua që ajo të përsërisë jetën time.”

Për studentët:

Historia e Mias do të përbëjë motivin e një fushate sensibilizimi për shëndetin seksual dhe riprodhues tek adoleshentët.

Ne do organizojmë një teatër të vogël që do ta shfaqim nëpër shkolla. Nxënësit do ta dëgjojnë dhe do të nxjerrin mesazhet mbi shëndetin seksual dhe riprodhues të tyre.

Në luajtje roli do të jenë 6 studentë, një në rolin e Mias; një djalë në rolin e burrit dhunues; një studente tjetër në rolin e komshies së Mias, që e dërgoi dhe në spital; një student në rolin e mjekut; një studente në rolin e nënës së Mias dhe një studente tjetër në rolin e shoqes së mamasë së Mias.

Mesazhet do të shënohen në një flipchart.

Shëndeti mendor

Platformat e mediave sociale po zhvillohen në mënyrë progresive si një burim i pasur i komunikimit masiv. Rritja e ndërgjegjësimit për shëndetin mendor me ndihmën e mediave sociale mund të jetë një iniciativë e mirë për të arritur tek një numër i madh njerëzish në një hark kohor të shkurtër. Kjo fushatë do të synojë të përdorë dobinë e platformave të mediave sociale për promovimin e shëndetit.

“Aksioni për Parandalimin e Vetëvrasjeve” do të jetë një fushatë në internet për të krijuar ndërgjegjësim për parandalimin e vetëvrasjeve. (ju mund ti vendosni dhe ndonjë titull tjetër fushatës) Fushata përfshin shkrimin e skenarit, shkrimin e sloganeve, krijimin e posterëve, të organizuar për publikun e gjerë që është i interesuar të marrë pjesë.

"Aksioni për parandalimin e vetëvrasjeve". Fushata do të promovohet përmes Instagram dhe Facebook. Ajo do të përfshijë konkurse në tre kategori përkatësisht
konkursi për krijimin e posterit,
konkursi për shkrimin e sloganit,

konkursi për shkrimin e skenarit

Ky konkurs online ka për qëllim të angazhojë publikun, të rinjtë për të bashkuar forcat për të punuar drejt parandalimit të vetëvrasjeve.

Fushata do të zhvillohet duke përdorur dy platforma të famshme të mediave sociale që përdoren zakonisht nga të rinjtë.

Për studentët:

Ju do të përshkruani hapat që do të ndërmarrim për këtë fushatë(shikoni hapat që kemi diskutuar në laboratorin 1

Ju dihet të sensibilizoni në rrjetet sociale, se pse po e ndërmerrni këtë fushatë dhe cfarë do arrijmë. Do përpiqeni që të sillni argumenta ose dhe shifra që ti bindni të rinjtë që të përfshihen në një nismë të tillë dhe të fillojnë të mëndojnë për posterin, për sloganin dhe për skenarin e fushatës.

Për ju tregues suksesi në këtë fushatë do të jenë nr i posterave që do të prezantohen për të zgjedhur posterin që sjell mesazhin më të qartë; sa më shumë ide për sloganin e fushatës, duke zgjedhur sloganin që godet më shumë; si dhe idenë më të bukur, skenarin më të bukur.

Duke qënë se fushaën do ta bëni në rrjetet sociale suksesi juaj do varet nga trafiku në këto faqe, numri i pëlqimeve dhe shpërndarjet e materjaleve.

Një histori personale e varësisë

Nuk mund t'ju them emrin, vendin ku jetoj, madje as specialitetin në të cilin ushtroj mjekësi. Nuk mund ta bëj këtë, sepse kam qenë i turpëruar, i turpëruar dhe ndonjëherë i stigmatizuar. Edhe sot, vite më vonë, kam frikë nga hakmarrja, përgjegjësia, madje edhe ndjekja penale. Disa nga këto mund të jenë merituar dikur, por sot historia ime është një histori suksesi. Është një histori shprese, mbështetjeje dhe rimëkëmbjeje. E ndaj këtë përjetim timin që ju, kolegët dhe miqtë e mi në fushën e mjekësisë, të dëgjoni anën njerëzore të sëmundjes së varësisë, të kapjes së saj të pabesë dhe të lirisë dhe besimit nga e cila kam dalë nga kjo sëmundje e tmerrshme.

Përdorimi im i drogës nuk filloi deri në shkollën mjekësore. Nuk kam qenë kurrë pijanec në shkollë të mesme apo edhe në fakultet, as nuk kam përdorur drogë në shoqëri. Pastaj, një mbrëmje kur e kisha të vështirë të rrija zgjuar për të studiuar për një provim të kimisë organike, një mik më drejtoi te disa stimulantë që ishin në dispozicion në formën e mostrës. Rezultati ishte perfekt. Fillova t'i përdor pilulat, në mënyrë të pafajshme, sa herë që kisha nevojë për një nxitje. Për mua ishte si një filxhan kafe. Shpejt mësova se mund t'i porosisja pilulat në internet dhe të kisha një furnizim sa herë që më nevojitej.

Pas diplomimit, hyra në praktikë e vendosur të isha mjeku më i mirë i mundshëm. Kalova shumë kohë me pacientët e mi, të cilët ktheheshin vazhdimisht. Ngarkesa ime me pacientët u rrit në mënyrë eksponenciale dhe unë kisha vështirësi të mbaja ritmin. Punoja me orë të gjata dhe nuk isha në gjendje të përballoja ngarkesën në rritje. E gjeta veten duke marrë gjithnjë e më shumë pilula vetëm për të vazhduar, dhe më pas edhe më shumë pilula për të më bërë të fle përsëri. Kam menduar pak për përdorimin e kësaj droge. Në fund të fundit, unë nuk isha djalli i rrugës që bëja marrëveshje të fshehta në rrugicat e errëta. Unë isha një mjek i mirë, me shumë pacientë, duke përdorur njohuritë e mia mjekësore për ta bërë rrugën drejt suksesit pak më të qetë. Kështu mendova.

Përdorimi im i drogës u përshkallëzua. Përveç porosive në internet, unë do të shkruaja receta në emrat e anëtarëve të familjes sime. Papritur, xhaxhai im kishte dhimbje gjuri, vjehrrin im kishte probleme me shpinën, teza ime artrit. Nuk mendoja për të dhënat që po krijoja për përdorimin e

tyre të supozuar, as nuk mendoja për të dhënat e praktikave të mia të recetave. Isha jashtë kontrollit, por ia dilja mbanë, merrja shumë pilula për të kaluar çdo ditë.

Gjatë gjithë kësaj kohe ndihesha ende në krye. Pavarësisht përdorimit të drogës, unë isha një mjek me një praktikë të lulëzuar. Kam ofruar kujdes cilësor dhe nuk kam pasur ankesa të pacientëve. Unë kisha një grua dhe fëmijë që mbështeteshin tek unë. Miqtë dhe familja ime më admiruan. Unë kam qenë i respektuar në komunitet. Më pëlqeu statusi im dhe e ndjeva se ishte i merituar, duke pasur arritje akademike dhe shoqërore që në fëmijëri.

Dhe pastaj një ditë, Agjencia e Zbatimit të Drogës erdhi në derë duke pyetur për recetat mashtruese. Për realitetin e situatës u deshën muaj për t'u zbardhur. Unë nuk isha i angazhuar në aktivitete të fshehta dhe sigurisht nuk isha kriminel. Unë isha një mjek i admiruar dhe i respektuar. Isha i sigurt se i gjithë keqkuptimi do të zgjidhej me një buzëqeshje dhe një falje. Nuk mund të kisha gabuar më shumë.

Por ndodhi e kundërta. Jo vetëm që u përballa me pasojat ligjore dhe profesionale të shkrimit të recetave të pahijshme, por më duhej të përballoja poshtërimin personal të një rënieje “në humnerë”. Nuk isha më ikona e suksesit për të cilin kisha punuar gjithë jetën. Tani isha i njollosur, jo vetëm në sytë e kolegëve të mi, por edhe, për herë të parë, në sytë e mi.

Për fat të mirë, kur gjithçka po shkërmoqej rreth meje, mora mbështetje dhe këshilla. Me udhëzimin e Shërbimeve Shëndetësore të Mjekut (PHS), hyra në një program trajtimi që më ndihmoi të kuptoja se vuaja nga një sëmundje virulente dhe isha i denjë dhe që meritoja ndihmë. Unë u detoksikova nga efektet e medikamenteve që i kisha ndërprerë tani. Mësova të merrja përgjegjësinë për sjelljet e mia, por edhe të kuptoja se kisha qenë i sëmurë dhe sigurisht që mund të shërohesha. Mësova se varësia do të ishte një gjendje e përjetshme, por jo një dëmtim i përjetshëm dhe rashë dakord për një kontratë monitorimi afatgjatë me promocionin shëndetësor. Për të përmbushur këtë kontratë, më duhej të punoja shumë. Unë u lidha me një terapist për të trajtuar çështjet e varësisë, turpit, ndershmërisë dhe marrëdhënieve ndërpersonale. Unë iu nënshtrova screen të rregullta dhe të rastësishme të drogës. Mora pjesë në takimet e grupeve

mbështetëse, u takova me mentorë, dhe duke bërë këtë, ndryshova jetën time në mënyrë dramatike.

Pas muajsh trajtimi, jashtë shtetit, duke mësuar për sëmundjen time dhe duke mësuar për veten time, u ktheva në shtëpi duke u ndjerë i fortë. Isha i shëndetshëm, pa drogë, me mendim të qartë dhe gati për të filluar karrierën time. Fatkeqësisht, karriera ime nuk ishte ende gati për mua. Pavarësisht se nuk kisha pasur kurrë një rast keqpërdorimi dhe nuk kisha dëmtuar kurrë një pacient, do të prisja me muaj që bordi i licencimit të adresonte petitionin tim për t'u kthyer në punë. Do të hetohesha, do të më pyesnin dhe do të sfidohej. Ky proces zgjati me muaj të tërë dhe kur mora licencën, ishte me kufizime dhe kërkesa të shumta për të informuar të gjithë me të cilët kisha kontakte profesionale për “statusin tim të provës” dhe për sëmundjen time. Më shumë pyetje, më shumë zbulime, më shumë poshtërim.

Sfida më e madhe nga të gjitha ishte turpi i mëvonshëm publik. Ditën kur u rikthye përfundimisht licenca ime, doli një deklaratë për shtyp që informonte publikun për disiplinën time profesionale. Emri im u bë lajm i faqes së parë të theksuar nga referenca të turbullta për drogën, diversionin dhe aktivitetin kriminal. Nuk përmendej as shërimi im nga sëmundja, as muajt dhe vitet e punës dhe rritjes personale që kisha arritur. Ajo që do të ishte një ditë festimi ishte bërë një ditë dhimbjeje dhe turpi. Vajza ime pati një lojë futbolli atë ditë, dhe mes lotëve, edhe ajo duhej të përballej me poshtërimin e asaj që unë shpresoja se ishte mirë në të kaluarën time.

Megjithëse isha i zemëruar dhe i frustruar me pengesat me të cilat po përballesha, tani kisha mjetet për të përballuar këtë stres. Nëpërmjet promocionit kisha një grup mbështetës mjekësh ku mund të takohesha dhe të mësoja nga mjekë të tjerë që u përballën me të njëjtat vështirësi. Kisha një mundësi për të ndarë përvojat e mia dhe për të mësuar nga shembulli se kishte vërtet shpresë për të ardhmen time. Dhe më e rëndësishmja, kisha maturinë dhe shëndetin tim.

Në fund të fundit, u ktheva në praktikë. Nuk ishte një udhëtim i lehtë. Procesi zgjati vite. Gjatë kësaj kohe isha në dyshim nga të tjerët dhe dyshova në veten time. Por tani jam më i fortë. Unë kam besimin e di se çfarëdo të keqe që më ndodh, unë mund ta shëroj. Praktika ime tani është po aq e suksesshme si kurrë më parë. Unë vazhdoj të jem i certifikuar në bord në specialitetin tim.

Unë vazhdoj të ofroj kujdes cilësor. Kam edhe kontribute shtesë për të dhënë në profesion. Unë jam më mendjehapur dhe më pak gjasa për të gjykuar. Kam mësuar se mjekësia nuk është të jesh i fuqishëm apo i respektuar, por të jesh i respektueshëm dhe i dhembshur. Kam mësuar se mjekët, si të gjithë njerëzit, kanë prirjen për t'u sëmure dhe aftësinë për t'u bërë mirë. Megjithatë, për të inkurajuar mirëqenien në, si profesion, duhet të ofrojmë burime dhe kujdes, jo turp dhe poshtërim. Tani jam esëll dhe nuk mund ta imagjinoj ta përballoj jetën ndryshe. Dhe unë e ndaj këtë histori në mënyrë që të gjithë kolegët e mi në fushën e mjekësisë ta dinë se edhe ata mund të nisin me sukses këtë udhëtim.

Për studentët:

Për të realizuar një fushatë për varësinë ndaj substancave narkotike ne do përgatisim këtë histori suksesi .

Një student do ta lexojë historinë dhe tjetri do mbajë shënim reagimet e studentëve.

Do kemi një flipchart dhe pas çdo paragrafi do i ftojme studentët që të reflektojnë dhe të nxjerrin mesazhet. Për të nxitur diskutimet e tyre do ti drejtojmë dhe pyetje.

Në fund do ti ftojme studentët të dalin me një mesazh që mund të jetë dhe motoja e fushatës që do ndërmarrim në qytet. Fushata sensibilizuese do të shtrihet në institucione, në ndërmarrje, në shkollat e mesme, në universitet.