

BULETIN NR. 4



SHOQATA RYDER ALBANIA

Adresa: Rr.Vllazën Huta,Nd 90,H4

Email: info@ryderalbania.org

Tel: 0035542452309

Website: www.ryderalbania.org.al

Si të përballojmë
izolimin dhe të
gëzojmë jetën





Ky publikim është realizuar nga Shoqata Ryder Albania në kuadër të Projektit "Ofrimi i shërbimit të kujdesit në banesë për të moshuarit, në Tiranë" në partneritet me Bashkinë Tiranë dhe financuar nga Bashkimi Evropian. Përmbajtja e tij është përgjegjësi e vetme e autorëve realizues dhe nuk pasqyron domosdoshmërisht pikëpamjet e Bashkimit Evropian.

Të dashur lexues!

Ky buletin informues është hartuar me qëllimin për të ofruar udhëzime dhe mbështetje të vlefshme për të moshuarit, për t'i ndihmuar të përballojnë sfidat që vijnë me moshën e tretë. Ne e dimë se izolimi social, ndryshimet në marrëdhëniet sociale, menaxhimi i shëndetit, ndjenjat e humbjes, ndryshimet në marrëdhëniet sociale, përshtatja me ndërlikimet e jetës moderne, dhe sfidat ekonomike janë çështje të rëndësishme që ndikojnë në jetën e të moshuarve.

Në këtë buletin, do të gjeni rekomandime dhe këshilla për të luftuar izolimin social dhe për të përballuar ankthin dhe frikën që lidhet me shëndetin. Ne do t'ju ndihmojmë të kuptoni rëndësinë e angazhimit në aktivitete sociale dhe fizike, si dhe të mësoni se si të menaxhoni ndryshimet në marrëdhëniet sociale dhe të përshtateni me ndërlikimet e jetës moderne.

Veç kësaj, buletini trajton sfidat ekonomike që shfaqen gjatë kësaj faze të jetës, duke ofruar këshilla për menaxhimin e buxhetit dhe të ardhurave. Gjithashtu, jepen udhëzime për të menaxhuar humbjet emocionale dhe ndryshimet në rolet shoqërore që ndodhin me kalimin e kohës.

Ne jemi të përkushtuar për të ndihmuar të moshuarit të ndjejnë mbështetjen dhe kujdesin që meritojnë. Këtë buletin e kemi hartuar me shpresën se do të jetë një burim i dobishëm për ju dhe familjet tuaja, duke ju ndihmuar të shijoni cilësinë e jetës në moshën e tretë.

Me respekt
Shoqata Ryder Albania

www.ryderalbania.org.al

Izolimi social

Izolimi social në moshën e tretë ndikon negativisht në shëndetin mendor dhe fizik. Ai vjen si pasojë e daljes në pension, nga humbja e partnerit, ose largimi nga jeta sociale. Mungesa e ndërveprimit rrit vetminë, depresionin dhe mund të shkaktojë sëmundje si demenca, duke ndikuar edhe në jetëgjatësi.



Rekomandime

Për të reduktuar izolimin social në moshën e tretë, rekomandohet angazhimi në aktivitete fizike si: ecja në grup ose vallëzimi, pjesëmarrja aktive në festime familjare dhe përfshirja në klasa arti ose profesionale për të zhvilluar aftësi dhe ndërtuar lidhje sociale. Klubet e leximit, vizitat familjare dhe vullnetarizmi ndihmojnë në ndarjen e ideve, forcimin e lidhjeve dhe reduktimin e vetmisë, duke krijuar një ndjenjë përfshirjeje për të gjithë.



Ankthi dhe frika lidhur me shëndetin

Në moshën e tretë, shqetësimet për sëmundjet kronike, humbjen e autonomisë dhe varësinë nga të tjerët rrisin ankthin. Ndryshimet fizike dhe mendore, si dhe frika nga vdekja, krijojnë pasiguri për të ardhmen. Ndjenja e humbjes së kontrollit mbi shëndetin ndikon negativisht në mirëqenien dhe cilësinë e jetës.



Rekomandime

- Të moshuarit duhet të kenë një mjek të besueshëm për këshillim dhe mbështetje.
- Pjesëmarrja në terapi grupi ose individuale ndihmon në menaxhimin e ankthit.
- Seminaret mbi shëndetin mendor ofrojnë strategji për përballimin e sfidave të moshës.
- Informimi mbi sëmundjet kronike dhe ndryshimet me moshën, është thelbësor.
- Programet shëndetësore ndihmojnë në menaxhimin e shëndetit dhe sëmundjeve të lidhura me moshën.



Humbja e pavarësisë

Humbja e pavarësisë tek të moshuarit shfaqet në vështirësitë për kryerjen e aktiviteteve të përditshme, duke ndikuar në vetëvlerësim dhe ndjenjën e kontrollit. Mbështetja dhe ruajtja e pavarësisë janë thelbësore për një jetë cilësore dhe me dinjitet.



Rekomandime

- Ndërtimi i një rrjeti mbështetës me familjarët dhe miqtë për ndihmë dhe mbështetje.
- Angazhimi në aktivitete fizike të sigurta për shëndetin dhe lëvizshmërinë.
- Përmirësime në shtëpi, si mbajtëset dhe ndriçimi automatik, për siguri.
- Përfshirja e kujdestarëve ose ndihmës mjekësore kur është e nevojshme.
- Stimulimi mendor përmes leximit, lojërave dhe hobive.

Ndryshimet në marrëdhëniet sociale

Të moshuarit përjetojnë humbje sociale si vdekja e të afërmeve dhe miqve, duke ndikuar në identitetin dhe ndërveprimet e tyre. Këto ndryshime sjellin vetmi dhe izolim pasi ata humbasin rolet e tyre të rëndësishme si prind, partner apo koleg, duke e vështirësuar gjetjen e një roli të ri në komunitet.



Rekomandime

- Të moshuarit mund të marrin pjesë në grupe me interesa të përbashkëta si klube leximi, vullnetarizëm ose udhëtime.
- Aktivitetet komunitare, si eventet kulturore dhe fetare, ndihmojnë në ndërtimin e lidhjeve të reja.
- Angazhimi si mësues vullnetar ofron mundësi për ndarjen e njohurive.
- Programet që bashkojnë brezat forcojnë lidhjet ndërmjet të rinjve dhe të moshuarve.
- Festivalet dhe aktivitetet kulturore ndihmojnë të moshuarit të ndihen pjesë e komunitetit.
- Klubet dhe grupet e hobeve ndihmojnë në krijimin e lidhjeve të reja dhe të forta.

Përshtatja me ndërlikimet e jetës moderne

Ndryshimet e shpejta teknologjike dhe shoqërore mund t'i bëjnë të moshuarit të ndihen të izoluar dhe të tejkaluar. Mungesa e aftësisë për të përdorur teknologjinë ndikon negativisht në vetëbesimin dhe cilësinë e jetës së tyre, duke i larguar nga shoqëria moderne.



Rekomandime

- Bibliotekat dhe qendrat komunitare mund të ofrojnë kurse mbi teknologjinë bazë për të moshuarit.
- Nxitja e përdorimit të pajisjeve të thjeshta si tabletë dhe smartphone ndihmon në rivendosjen e kontakteve.
- Organizimi i sesioneve ndihmëse për email, video-thirrje dhe aplikacione sociale.
- Krijimi i grupeve ku të moshuarit ndajnë përvoja dhe ndihmojnë njëri-tjetrin në mësimin e teknologjisë.
- Aktivitetet si seminare dhe workshope kombinojnë mësimin e teknologjisë me ndërveprimin social.



Menaxhimi i humbjeve dhe ndërrimit të roleve

Në moshën e tretë, humbjet e shpeshta dhe ndryshimet në statusin shoqëror janë një pjesë e rëndësishme e jetës. Këto humbje mund të përfshijnë largimin nga tregu i punës pas pensionit, humbjen e bashkëshortit, partnerëve, miqve, si dhe ndryshime të tjera të rëndësishme në jetën shoqërore dhe personale. Këto ndryshime mund të çojnë në kriza identiteti dhe pikëllim, ndërsa individët përballojnë humbjen e roleve që kanë mbajtur për dekada dhe ndërtojnë një identitet të ri në shoqëri. Kjo periudhë tranzicioni mund të jetë emocionalisht sfiduese dhe të kërkojë një përshtatje të madhe, duke i bërë të moshuarit të ndjehen të pasigurt dhe të pavendosur në rolin e tyre të ri.

Rekomandime

- Terapia individuale ose në grup ofron mbështetje për përpunimin e ndjenjave të humbjes dhe ndryshimit të rolit.
- Grupet e mbështetjes ndihmojnë të moshuarit të ndajnë përvoja dhe të mësojnë nga sfida të ngjashme.
- Rrjeti mbështetës përfshin familjen, miqtë dhe profesionistët e shëndetit mendor për krijimin e marrëdhënieve ndërpersonale.
- Mbështetja profesionale siguron këshilla dhe ndihmë nga specialistë për përballimin e ndryshimeve në jetën e përditshme.
- Eksplorimi i hobeve të reja ndihmon në ndërtimin e një identiteti të ri dhe ndjenjës së vetëpërmbushjes.
- Pjesëmarrja në aktivitete komunitare ndihmon në krijimin e lidhjeve të reja dhe rrjetit social.
- Angazhimi në klube dhe grupe interesash sjell kënaqësi dhe ndihmon në përfshirjen sociale.



Ky buletin synon të ndihmojë të moshuarit të menaxhojnë ndryshimet e mëdha në jetën e tyre, duke i ndihmuar ata të kalojnë nëpër ndjenjat e humbjes dhe ndryshimit të rolit, si dhe të gjejnë mënyra të reja për të ndërtuar një jetë të përmbushur dhe me kuptim në vitet e tyre të arta.