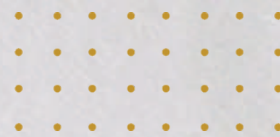


BULETIN NR. 6

www.ryderalbania.org.al



SHOQATA RYDER ALBANIA

Adresa: Rr.Vllazën Huta, Nd 90, H4
Email: info@ryderalbania.org
Tel: 0035542452309
Website: www.ryderalbania.org.al

Shërbime për të
moshuarit: kujdesi për
kockat





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,

Jemi të lumtur t'ju paraqesim numrin e gjashtë të buletinit tonë informues, i cili është përgatitur me përkushtim dhe kujdes për të ofruar këshilla të vlefshme mbi shëndetin në moshë të thyer. Këtë herë, vëmendja jonë është përqendruar te dy çështje që prekin një pjesë të madhe të të moshuarve: artriti dhe osteoporoza.

Të dyja këto sëmundje prekin nyjet dhe kockat, pjesë të trupit që na ndihmojnë të lëvizim, të qëndrojmë aktivë dhe të pavarur. Megjithëse janë të zakonshme, shpesh nuk kuptohen siç duhet dhe nuk trajtohen në kohë, çka ndikon në cilësinë e jetës së përditshme. Prandaj, informacioni i saktë dhe i thjeshtë është një ndihmë e madhe për t'i përballuar më me vetëbesim këto sfida shëndetësore.

Në këtë botim do të gjeni:

- shpjegime të qarta për atë çfarë janë artriti dhe osteoporoza
- shenjat që duhen njohur dhe mënyrat për t'i dalluar ato në kohë
- këshilla të thjeshta për parandalim dhe kujdes të përditshëm
- • ushqimet që ndihmojnë, aktivitetet që këshillohen, dhe zakonet
- • që duhen shmangur
- • sugjerime praktike për të jetuar më mirë, më të qetë dhe më të sigurt

Qëllimi ynë është që ky buletin të jetë më shumë se një fletë informuese, të jetë një mik i mirë, që ju ndihmon të kuptoni trupin tuaj dhe të kujdeseni për të. Çdo hap, sado i vogël, drejt një jete më të shëndetshme është një investim në mirëqenie, energji dhe pavarësi.

Shpresojmë që këto faqe t'ju shërbejnë dhe t'i ndani edhe me miqtë apo familjarët tuaj që mund të përballen me të njëjtat shqetësime. Kujdesi për veten nuk ka moshë, dhe përkujdesja e përbashkët është një shenjë e dashurisë dhe respektit për jetën.

Me përzemërsi,

Shoqata Ryder Albania

Artriti - Kur nyjet na tregojnë se kanë nevojë për kujdes

Me kalimin e viteve, shumë njerëz fillojnë të ndiejnë dhimbje në gjunjë, duar, këmbë apo ije. Këto dhimbje, shpeshherë të shoqëruara me ngurtësi dhe vështirësi në lëvizje, mund të jenë shenja të artritit, një sëmundje shumë e përhapur tek personat mbi 60 vjeç.

Lloji më i zakonshëm i kësaj sëmundjeje është osteoartriti, i cili ndodh kur kërcet që mbulojnë nyjet e trupit (aty ku bashkohen kockat) fillojnë të hollohen dhe të konsumohen. Si pasojë, lëvizja bëhet më e vështirë, nyjet mund të enjtin dhe të japin ndjesinë e “kërcitjes” gjatë lëvizjes.

Cilat janë shenjat që tregojnë se mund të keni artrit?

- Dhimbje në gjunjë, duar, bërryla, ije ose nyje të tjera, veçanërisht në mëngjes ose pas qëndrimit të gjatë në një pozicion.
- Ngurtësi që zgjat më shumë se 30 minuta në mëngjes.
- Ënjtje ose ndjesi nxehtësie në nyje.
- Vështirësi për të hapur shishe, për të zgjatur krahun apo për të bërë ecje të gjatë.
- Lëvizje të kufizuara, sidomos kur përpiqeni të ngriheni ose të uleni.



Artriti është një sëmundje që nuk shërohet plotësisht, por me kujdes të përditshëm dhe zakone të shëndetshme, ju mund ta lehtësoni ndjeshëm dhimbjen dhe të mbani trupin aktiv dhe të pavarur.

Disa këshilla që mund t'ju ndihmojnë:

Lëvizni çdo ditë, por me kujdes: lëvizja është ilaçi më i mirë për nyjet! Aktiviteti i lehtë fizik ndihmon në:

- forcimin e muskujve rreth nyjeve
- mbajtjen e lëvizshmërisë dhe parandalimin e ngurtësisë
- qarkullimin më të mirë të gjakut

Çfarë mund të bëni në përditshmëri?

- Ecje çdo ditë për 15-30 minuta.
- Ushtrime në ujë (nëse ka mundësi pishine) që janë të lehta për nyjet.
- Shtrirje artikulare në mëngjes dhe para gjumit për të liruar muskujt.
- Ushtrime në karrige për ata që nuk ndihen të qëndrueshëm në këmbë.
- Përdorni doreza kur bëni punë që lodhin duart.
- Mbani këpucë të rehatshme dhe jo me taka.
- Shmangni shkallët kur është e mundur.
- Përdorni ndihmues si bastun apo karrige me mbështetëse, nëse ndiheni të pasigurt në ecje.
- Shmangni ushtrimet që kërkojnë kërcime, ngjitje shkallësh të gjata ose mbajtje të peshave të rënda pasi mund të rëndojnë nyjet dhe të përkeqësojnë dhimbjen.

Përdorni kompresë të ngrohta ose të ftohta:

- kompresat e ngrohta ndihmojnë për të zbutur nyjet e ngurta, sidomos në mëngjes ose para se të flini. Mund të përdorni shishe me ujë të ngrohtë (jo shumë të nxehtë)
- kompresat e ftohta janë të dobishme për të ulur ënjtjen pas një dite aktive. Mund të përdorni kompresë të ftohta nga frigoriferi të vendosura mbi nyjen për 10-15 minuta por kujdes: mos i vendosni direkt në lëkurë, mbështillini me një copë të hollë.

Kujdesuni për peshën trupore:

- çdo kilogram shtesë është një barrë për nyjet, sidomos për gjunjët dhe ijet ndësa zbritja në peshë mund të ulë ndjeshëm dhimbjen në gjunjë.
- mundohuni të mbani një peshë të shëndetshme për moshën dhe lartësinë tuaj.

Si ta arrini këtë?

- Hani vakte në sasi të vogël por të shpeshta.
- Shtoni më shumë perime, fruta dhe proteina të lehta në dietën tuaj.

Ushqehuni shëndetshëm për të luftuar inflamacionin: disa ushqime kanë veti natyrale kundër inflamacionit që shoqëron artritin.

Ushqime të dobishme janë:

- perimet me gjethe jeshile si spinaqi dhe brokoli
- peshku (si sardele ose salmon) që përmban yndyra të mira (omega-3)
- frutat e freskëta si molla, boronica, pjeshkë
- vezët, vaj ulliri ekstra i virgjër
- fasulet, thjerrëzat dhe arrat



Ushqime që duhen shmangur janë:

- ushqime të skuqura
- mish me dhjamë dhe salçiçe
- pijet me gaz dhe sheqer
- ushqimet me shumë kripë
- bukën e bardhë, ëmbëlsirat



Mos qëndroni gjatë në të njëjtin pozicion:

- qëndrimi për orë të tëra në karrige apo në këmbë mund t'i bëjë
- nyjet më të ngurta.
- ngrihuni dhe ecni pak çdo 30-60 minuta
- bëni disa lëvizje të thjeshta të krahëve, qafës apo këmbëve
- ndryshoni pozicionin e trupit herë pas here gjatë ditës

Bisedoni me mjekun për mjekimet e duhura: artriti nuk ka një kurë të vetme, por mund të mbahet nën kontroll me kujdesin e duhur, si fizioterapia apo trajtime të tjera që mund të rekomandohen nga mjeku:

- ilaçe që ndihmojnë në uljen e dhimbjes dhe inflamacionit
- pomada ose xhele që vendosen drejtpërdrejt mbi nyje
- suplemente si glukozamina ose vitamina D (vetëm me këshillën e mjekut)

Mbani mend: Artriti nuk është fundi i lëvizshmërisë. Me kujdes të përditshëm, aktivitete të lehta, dhe ndihmën e mjekut kur është e nevojshme, ju mund të vazhdoni të jetoni në mënyrë aktive dhe të pavarur.

Osteoporoza - Kujdesi për kockat tuaja

Osteoporoza është një sëmundje e heshtur që prek shumë njerëz në moshë të thyer, veçanërisht gratë pas menopauzës, por edhe burrat nuk janë të përjashtuar. Emri "osteoporozë" do të thotë "kocka me vrima", pra kockat bëhen më të dobëta, më të holla dhe më të brishta. Si rezultat, edhe pas një rënieje të vogël ose ndonjë lëvizjeje të papritur, ato mund të thyhen më lehtë.

Çfarë e shkakton osteoporozën?

Me kalimin e viteve, trupi humbet gradualisht masën kockore. Faktorët që rrisin rrezikun e osteoporozës përfshijnë:

- mungesë e kalciumit dhe vitaminës D në ushqim
- mungesë e aktivitetit fizik
- ndryshime hormonale (sidomos tek gratë pas menopauzës)
- pirja e duhanit dhe përdorimi i tepruar i alkoolit
- marrja e disa ilaçeve për periudha të gjata (si kortizonikët)

Cilat janë shenjat?

Osteoporoza, shpesh, nuk jep shenja derisa të ndodhë ndonjë thyerje. Disa tregues të mundshëm janë:

- dhimbje në shpinë, që mund të shkaktohet nga fraktura të vogla të vertebrave
- humbje e gjatësisë trupore me kalimin e kohës
- qëndrim i përkulur përpara
- thyerje të lehta të kockave, si, pas një rënieje të lehtë apo kur ngrini ndonjë objekt



Si ta parandaloni ose ngadalësoni osteoporozën?

Ushqimi i pasur me kalcium dhe vitaminë D: kalciumi ndihmon në forcimin e kockave, ndërsa vitamina D ndihmon që kalciumi të përthithet nga trupi.

Ushqimet që ndihmojnë janë:

- qumështi, kosi dhe djathi (në sasi të moderuar dhe pa shumë yndyrë)
- perimet me gjethe jeshile si spinaqi, brokoli, lakra
- peshku me eshtra të butë (si sardele ose skumbria)
- vezët
- ushqime të pasuruara me vitaminë D (shpesh të etiketuar në paketim)

Drita e diellit: qëndrimi në diell për rreth 15-30 minuta në ditë ndihmon trupin të prodhojë vitaminë D në mënyrë natyrale. Kujdesuni që lëkura të ekspozohet pak, sidomos në mëngjes ose pasdite vonë kur dielli nuk është shumë i fortë.

Ushtrime për forcimin e kockave: aktiviteti fizik është thelbësor. Rekomandohet:

- ecja çdo ditë për të stimuluar forcimin e kockave
- ushtrime të lehta me pesha ose me shishe uji të vogla në shtëpi
- ushtrime për qëndrimin dhe ekuilibrin, për të parandaluar rrëzimet që mund të çojnë në frakturë

Parandaloni rrëzimet në shtëpi:

- mbani dritat të ndezura në korridore dhe shkallë
- hiqni qilimat që rrëshqasin
- përdorni ndihmësa në banjë ose korridor nëse ndiheni të pasigurt



Vishni këpucë të qëndrueshme me taban antirrëshqitës

Konsultohuni me mjekun: mjeku mund t'ju rekomandojë analizë për dendësinë kockore (quhet "densitometri kockor"), dhe nëse është e nevojshme, suplemente me kalcium dhe vitaminë D ose trajtim të posaçëm për osteoporozën.

Mbani mend: Edhe pse osteoporoza është një sëmundje e heshtur, ajo nuk duhet të injorohet. Me pak kujdes çdo ditë, ushqim të shëndetshëm, pak lëvizje dhe kontrolle mjekësore, ju mund të ruani kockat tuaja të forta dhe të shmangni thyerjet.