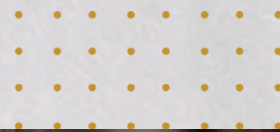


BULETIN NR. 7

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: kujdes për
demencën dhe
depresionin**



BASHKIA
TIRANË

Sue Ryder Care
Albania



Financuar nga
Bashkimi Evropian



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,

Jeta në moshë të thyer është një kapitull i çmuar që meriton respekt, vëmendje dhe kujdes të veçantë. Me kalimin e viteve, ndryshimet që ndodhin në trup dhe mendje janë të natyrshme, por disa prej tyre mund të ndikojnë në mënyrën si kujtojmë, si ndjehemi dhe si e përballojmë përditshmërinë. Për këtë arsye, në këtë numër të buletinit për moshën e tretë, kemi zgjedhur të ndalemi mbi dy tema të ndjeshme, por shumë të rëndësishme: demenca dhe depresioni.



Demenca nuk është thjesht një harresë e zakonshme. Ajo ndikon në kujtesën, të menduarit dhe sjelljen, duke kushtëzuar jetën e përditshme të një personi të moshuar dhe të familjes së tij. Nga ana tjetër, depresioni, edhe pse shpesh kalon pa u vënë re, është një sëmundje që prek shpirtin dhe gëzimin për jetën por që, me kujdesin e duhur, mund të trajtohet dhe tejkalohet.

Qëllimi i këtij buletini është t'ju ofrojë informacion të saktë dhe të thjeshtë, për t'ju ndihmuar të kuptoni më mirë shenjat që duhen pasur parasysh, mënyrat si mund të ndihmoni veten apo të afërmit tuaj, dhe kur është momenti për të kërkuar ndihmën e një profesioni. Do të gjeni këshilla praktike për ruajtjen e kujtesës, për përballimin e gjendjeve emocionale, për organizimin e ditës dhe për mbështetjen që mund të ofrojnë familja dhe komuniteti. Shëndeti mendor është një pjesë thelbësore e mirëqenies sonë dhe meriton po aq vëmendje sa ai fizik. Edhe një hap i vogël drejt vetëkujdesit mund të sjellë ndryshime domethënëse në jetën e përditshme.

Urojmë që ky botim t'ju shërbejë si një udhërrëfyes i dobishëm, duke ju kujtuar se në çdo moshë, kujdesi për qetësinë shpirtërore, për një jetë më të ekuilibruar është shumë i rëndësishëm.

Me respekt dhe përzemërsi,
Shoqata Ryder Albania



Demenca - Kur kujtesa fillon të zbehet

Demenca është një gjendje që ndikon në trurin e njeriut dhe shfaqet më shpesh tek të moshuarit. Ajo e vështirëson kujtesën, të menduarit, të folurit dhe orientimin në kohë dhe hapësirë. Ndonëse shumë njerëz mendojnë se humbja e kujtesës është normale me plakjen, demenca nuk është një pjesë e zakonshme e plakjes, por një sëmundje që ndodh më shpesh tek të moshuarit.

Forma më e njohur e demencës quhet Alzheimer. Ka edhe forma të tjera, që mund të shfaqen pas goditjeve në tru ose për arsye të tjera shëndetësore. Megjithatë, të gjitha këto lloj demencash kanë të përbashkët faktin që ndikojnë në kujtesë, të folur, sjellje, dhe në mënyrën se si personi sillet në përditshmëri.

Cilat janë shenjat që duhen pasur parasysh?

Demenca zakonisht nuk shfaqet menjëherë, por vjen pak e nga pak, dhe përkeqësohet me kalimin e kohës. Në fillim, shumë nga shenjat mund të duken si harresa normale të moshës, por me kalimin e muajve ose viteve ato bëhen më të shpeshta dhe më të theksuara.

Të njohësh shenjat e para është shumë e rëndësishme, sepse ndihmon që personi të marrë ndihmë mjekësore më herët dhe mund ta ngadalësojë përkeqësimin.

Ja disa nga shenjat që duhen vëzhguar me kujdes:

- harresë e shpeshtë, sidomos për gjëra të fundit, duke ndikuar në jetën e përditshme: personi harron çfarë ka ngrënë për drekë, me kë ka folur, ku ka vendosur çelësat ose pse ka hyrë në një dhomë.
- vështirësi në të folur dhe në gjetjen e fjalëve: në biseda, personi ndalon papritur sepse nuk i vjen fjala që do të thotë. Mund të përdorë fjalë të gabuara ose të përsërisë fjalë pa kuptim të plotë.
- humbje orientimi, edhe në vende të njohura: personi mund të humbasë rrugën për të shkuar diku ose edhe për t'u kthyer në shtëpi, edhe pse ka jetuar aty për vite me radhë.



- ndryshime të papritura në sjellje dhe humor: personi mund të bëhet më nervoz, të shqetësohet pa shkak, të mbyllet në vetvete ose të mos ndjejë interes për aktivitete që më parë i pëlqente. Shpesh ndodh që të bëhet më i dyshimtë ndaj të tjerëve apo të ketë reagime të papritura (si mërzitje apo lot pa arsye të qartë).
- vështirësi në përballimin e detyrave të përditshme: aktivitete si përgatitja e ushqimit, larja, veshja, mbajtja e pastërtisë së shtëpisë, ose menaxhimi i parave, bëhen gjithnjë e më të vështira, gjëra të thjeshta si nderja e sobës ose përdorimi i telefonit mund të ngatërrohen.
- përsëritja e pyetjeve ose fjalive: personi mund të pyesë të njëjtën gjë disa herë brenda pak minutave, sepse nuk mban mend që e ka pyetur më parë. Kjo ndodh edhe me historitë që i tregojnë të tjerët sepse i harron menjëherë dhe pyet sërish.

Në fazat më të avancuara të demencës:

- mund të mos njohë më anëtarët e familjes
- nuk kujton ku ndodhet apo pse është aty
- ka vështirësi të mëdha në të folur ose nuk formon dot fjali të plota
- nuk di të përdorë më sende të përditshme si rrobat, piruni, telefoni
- ka nevojë për ndihmë në pothuajse çdo gjë



Si mund të ndihmojmë një person me demencë?

Edhe pse demenca nuk mund të shërohet plotësisht, ka shumë mënyra për të ngadalësuar përparimin e saj dhe për të përmirësuar jetesën e personit që e përjeton:

Mbani trurin aktiv me "ushtrime":

- lexoni libra ose revista të lehta
- zgjidhni fjalëkryqe, puzzle, ose lojëra të kujtesës
- bëni biseda të përditshme me njerëz të afërt
- dëgjoni muzikë dhe përpiquni të kujtoni këngë apo emra të njohur

Ndiqu një rutinë të qartë ditore:

- zgjohuni dhe flini në të njëjtën orë çdo ditë
- bëni aktivitete në të njëjtat orare (psh, mëngjesi në orën 8:00, shëtitja në orën 10:00)
- përdorni shënime të shkruara, orë me numra të mëdhenj dhe kalendarë të dukshëm

Krijoni një mjedis të qetë dhe të sigurt në shtëpi:

- mbani ambiente të ndriçuara mirë dhe të pastra
- shmangni zhurmat e forta ose ndryshimet e papritura në mobilim
- vendosni etiketa ose fotografi orientuese (p.sh. "banjo", "dhoma e gjumit")
- siguroni që shtëpia të jetë e rregulluar për të shmangur rrëzimet (hiqni qilimat që rrëshqasin, siguroni shkallët, etj.)

Ushqimi i shëndetshëm dhe aktiviteti fizik ndihmojnë trurin:

- ushqehuni me fruta, perime, vaj ulliri dhe peshk
- ecni çdo ditë ose bëni lëvizje të lehta në ambient të hapur
- pini shumë ujë dhe shmangni pijet alkoolike

Më shumë durim dhe dashuri: nëse kujdeseni për një të afërm me demencë, është shumë e rëndësishme të tregoni durim, mirëkuptim dhe kujdes emocional.

Kur duhet të konsultoheni me mjekun?



Nëse vini re shenja të përsëritura harrese, hutimi ose ndryshime në sjellje te një person i dashur, mos hezitoni të flisni me mjekun e familjes. Sa më herët të diagnostikohet demenca, aq më shumë ndihmë mund të ofrohet për të ruajtur aftësitë ekzistuese.



Mbani mend - Kujtesa është një pjesë e rëndësishme e jetës sonë, por edhe nëse ajo dobësohet, dashuria, kujdesi dhe vëmendja nga të afërmit dhe komuniteti mund të bëjnë një ndryshim të madh.

Depresioni - Kur shpirti ka nevojë për kujdes po aq sa trupi

Depresioni është një gjendje shëndetësore, që ndikon në mënyrën si ndjehemi, si mendojmë dhe si sillemi. Ai mund të prekë njerëzit në çdo moshë, por është veçanërisht i përhapur tek të moshuarit, për shkak të ndryshimeve që sjell moshimi si humbja e partnerit, vetmia, ndjenja e pavlefshmërisë apo sëmundjet fizike.

Depresioni nuk është dobësi personale apo "pjesë normale e plakjes". Është një gjendje që kërkon vëmendje, mirëkuptim dhe trajtim, ashtu si çdo sëmundje tjetër.

Si e dallojmë depresionin tek të moshuarit?

Depresioni tek të moshuarit shpesh maskohet pas shqetësimeve fizike si pagjumësia, mungesa e energjisë apo dhimbjet trupore, dhe ngatërrohet me shenjat e zakonshme të plakjes. Por depresioni nuk është pjesë normale e moshës, ai ndikon në ndjenjat, mendimet, sjelljen dhe kërkon vëmendje e trajtim.

Ndër shenjat më të zakonshme që tregojnë për një gjendje depressive tek të moshuarit janë:

- trishtim i vazhdueshëm ose ndjesi boshllëku emocional: njeriu nuk ka dëshirë për asgjë, ndihet i trishtë për ditë apo javë me radhë, pa ndonjë arsye të dukshme, ndihet "i largët" dhe pa gëzim.
- humbje e interesit për aktivitetet e zakonshme: aktivitete si kopshtaria, ecja, leximi, shikimi i lajmeve apo takimi me fqinjët, fillojnë të humbasin rëndësinë dhe nuk sjellin më kënaqësi.
- lodhje e vazhdueshme dhe mungesë energjie: personi ankohet shpesh se është i lodhur, pa bërë ndonjë aktivitet të rëndë, madje, mund të mos ketë dëshirë as për t'u ngritur nga shtrati.
- ndryshime në oreks dhe peshë: mund të ndodhë që personi të hajë pak ose më shumë se zakonisht, pa ndonjë shpjegim të qartë.
- vështirësi me gjumin: ata flenë pak, zgjohen shpesh gjatë natës ose ndihen të përgjumur gjatë ditës, nëse flenë më shumë se zakonisht, ndihen sërish të lodhur.
- ndjenja faji, turpi ose pavlefshmërie: të moshuarit me depresion mund të thonë shpesh: "Nuk vlejt më për asgjë", "U bëra barrë për familjen", "Do ishte më mirë të mos isha", "Jam lodhur së jetuari."
- mbyllje në vetvete dhe mungesë komunikimi: personi fillon të shmangë kontaktet me të tjerët, nuk del nga shtëpia, nuk pranon vizita apo nuk flet shumë.
- vështirësi në përqendrim dhe kujtesë: depresioni mund të ndikojë në kujtesë dhe përqendrim duke vështirësuar ndjekjen e bisedave ose marrjen e vendime.
- ndryshime në oreks dhe peshë: personi mund të hajë pak ose më shumë se zakonisht duke pësuar humbje ose shtim në peshë, pa ndonjë shpjegim të qartë.

Pse këto shenja shpesh keqkuptohen?

Shpesh familjarët mendojnë se këto ndryshime janë pjesë normale e plakjes ose lidhen me sëmundjet fizike. Por jo gjithmonë është kështu. Të moshuarit kanë nevojë për dëgjim, vëmendje dhe ndihmë, ashtu si në çdo moshë tjetër.

Çfarë mund të bëni për të ndihmuar veten ose një person të dashur me depresion?

Flisni për atë që ndjeni: biseda me dikë që ju do dhe ju dëgjon mund të sjellë shumë lehtësim. Të flasësh për veten është shenjë force, jo dobësie.

Lëvizni dhe qëndroni aktiv: ecja, ushtrimet e lehta, puna në kopsht, ndihma në punë të vogla shtëpie, përmirësojnë gjendjen shpirtërore. dhe një shëtitje në ajër të pastër apo pak kohë në diell ndihmojnë shumë për të çlodhur mendjen.

Bëni aktivitete që ju bëjnë të ndiheni mirë: bashkohuni në grupe sociale, merrni pjesë në veprimtari ose me hobi që ju sjellin kënaqësi. Dëgjoni muzikë, shihni filma pozitivë, shkruani ditar apo poezi.

Mos qëndroni të izoluar: vetmia përkeqëson depresionin. Një telefonatë, një kafe me një mik, apo një vizitë mund të sjellin ndryshim të madh në humor.



Kur duhet të kërkon ndihmë?

Nëse shenjat që përmendëm më sipër zgjasin më shumë se dy javë rresht dhe fillojnë të ndikojnë në jetën tuaj të përditshme - mos prisni më gjatë. Flisni me mjekun e familjes ose shkoni në një qendër shëndetësore. Ndhima ekziston, dhe është më afër sesa mendoni.

Mbani mend

Depresioni nuk është turp dhe nuk është faji juaj

Me ndihmën e duhur, shumica e njerëzve ndihen më mirë

Kujdesi për shëndetin mendor është po aq i rëndësishëm sa kujdesi për trupin