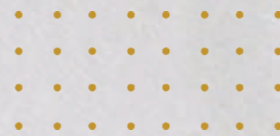


BULETIN NR. 8

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
dëgjimin dhe shikimin



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,

Me kalimin e viteve, trupi ynë ndryshon në mënyra të ndryshme. Ndër shqisat që ndihen më parë janë dëgjimi dhe shikimi. Ndoshta nuk dëgjoni më qartë si dikur, apo e keni të vështirë të dalloni detaje të vogla. Këto ndryshime janë të zakonshme, dhe nuk duhet t'ju shkëpusin nga njerëzit që doni apo nga gjërat që ju sjellin kënaqësi çdo ditë.

Ky buletin është përgatitur posaçërisht për ju, për t'ju ndihmuar të kuptoni më mirë disa nga shqetësimet më të zakonshme që lidhen me dëgjimin dhe shikimin, si dhe për të ofruar këshilla të thjeshta dhe të dobishme që mund të bëjnë një ndryshim të madh në jetën e përditshme.

Do të mësoni:

- si të kuptoni nëse po ju dobësohet dëgjimi, dhe çfarë hapash mund të ndërmerreni që të dëgjoni më mirë.
- cilat janë shenjat e sëmundjeve të syrit si katarakti, glaukoma apo degjenerimi makular, dhe si të kujdeseni për shikimin tuaj çdo ditë.
- si të ruani lidhjen me familjen, miqtë dhe komunitetin, edhe kur shqisat nuk janë më aq të forta sa dikur.

Qëllimi ynë nuk është t'ju trembim, por t'ju informojmë, ndihmojmë dhe inkurajojmë që të mos e lini pas dore shëndetin tuaj. Me pak kujdes, me kontrole të rregullta dhe me mbështetjen e duhur, mund të vazhdoni të jetoni me dinjitet, me gëzim dhe me më shumë siguri. Dëgjimi dhe shikimi janë dritaret tona me botën. Le t'i mbajmë të hapura dhe të shëndetshme.

Me respekt e përzemërsi
Shoqata Ryder Albania

Humbja e dëgjimit - një shqetësim i zakonshëm, por i menaxhueshëm

Me kalimin e moshës, është e zakonshme që dëgjimi të dobësohet pak nga pak. Shumë njerëz pas moshës 65 vjeç fillojnë të vërejnë se nuk i dëgjojnë mirë bisedat, sidomos në ambiente me zhurmë, ose u duhet t'i kërkojnë të tjerëve të përsërisin fjalët. Kjo quhet humbje e dëgjimit që lidhet me moshën dhe ndodh për shkak të ndryshimeve natyrore që ndodhin në veshin e brendshëm.

Kjo gjendje nuk është e rrallë dhe nuk duhet parë si diçka për t'u turpëruar. Megjithatë, nëse nuk merret seriozisht, mund të ndikojë në shumë aspekte të jetës, si:

- vështirësi për të ndjekur bisedat me familjen apo miqtë
- keqkuptime në komunikim, sidomos në ambiente publike apo me mjekun
- izolim social dhe tërheqje nga aktivitetet që dikur ishin të këndshme
- humbje e vetëbesimit dhe ndjenjë mospërfshirjeje

Si ta kuptoni nëse po ju dobësohet dëgjimi?

Humbja e dëgjimit, shpesh, ndodh ngadalë dhe për këtë arsye shumë njerëz nuk e kuptojnë menjëherë që kanë filluar të dëgjojnë më dobët. Në fillim, mund të mendojnë se "të tjerët nuk po flasin qartë" ose "televizori nuk ka zë mjaftueshëm", por me kalimin e kohës, shqetësimi bëhet më i dukshëm.

Disa shenja të zakonshme që tregojnë se dëgjimi juaj mund të jetë duke u dobësuar janë:

- vështirësi për të kuptuar fjalët, sidomos kur flasin disa vetë njëherësh ose kur ka zhurmë përreth: në ambiente me shumë njerëz, si në gëzime familjare, te mjeku apo në treg, mund të mos kuptoni gjithçka që thuhet dhe ndiheni të hutuar në bisedë.



- i kërkon të tjerëve të flasin më ngadalë, më fort ose të përsërisin atë që thonë: kjo ndodh shpesh me të afërmit që ju flasin me zë normal, por ju duket sikur “nuk e thonë mirë fjalën”
- e ngrini volumin e televizorit, radios apo telefonit më shumë se zakonisht: të tjerët mund t’ju thonë: “E ke shumë me zë të lartë”, ndërsa ju e ndjeni si zë normal.
- ndjesia se njerëzit “murmëritin” dhe nuk flasin qartë: nuk është se nuk dëgjoni fare, por fjalët ju duken të paqarta, si të përziera dhe shpesh ngatërrohen fjalët që ngjajnë, si “bukë” dhe “shumë”
- nuk i kuptoni plotësisht bisedat dhe përgjigjeni gabim: ju mund të kuptoni pjesërisht atë që dikush tha dhe të jepni një përgjigje që nuk ka lidhje, kjo mund t’ju bëjë të ndiheni në siklet ose të tërhiqeni nga bisedat.
- vështirësi për të dëgjuar tinguj të butë: tingujt si cicërimat e zogjve, tik-taku i orës, ose hapat në dhomë mund të mos ndihen si më parë.
- nuk kuptoni zërat e fëmijëve apo të njerëzve me zë të hollë: humbja e dëgjimit me moshën shpesh fillon duke humbur aftësinë për të dëgjuar tingujt e lartë.

Pse është e rëndësishme të mos e neglizhoni?

Nëse humbja e dëgjimit nuk trajtohet:

- rrit ndjenjën e vetmisë dhe izolimit
- mund të ndikojë në kujtesë dhe mirëqenie emocionale
- mund të ndikojë në marrëdhëniet tuaja me familjen, miqtë, apo edhe me mjekun
- rrit rrezikun e rrëzimeve, sepse nuk dëgjoni mirë zërat përreth ose paralajmërimet



Çfarë mund të bëni për të përmirësuar dëgimin dhe cilësinë e jetës?

- Mos u turpëroni të kërkon ndihmë: problemet me dëgimin janë më të zakonshme se sa mendoni. Flisni me mjekun tuaj ose kërkon një kontroll te një mjek ORL (vesh-hundë-fyt). Një test i thjeshtë dëgjimi mund të zbulojë se ku qëndron vështirësia dhe si mund të ndihmoheni.

- Përdorni aparatet e dëgjimit nëse ju rekomandohen: aparatet moderne të dëgjimit janë të vogla, të rehatshme dhe shumë efektive. Ato ndihmojnë në përmirësimin e cilësisë së jetës duke e bërë komunikimin më të lehtë dhe më të natyrshëm.
- Mbani veshët tuaj të pastër: ndonjëherë, humbja e dëgjimit mund të vijë edhe nga dylli i tepërt në veshë. Kjo zgjidhet lehtësisht në qendrën shëndetësore.
- Qëndroni të përfshirë në biseda dhe aktivitete: mos u tërhiqni vetëm sepse nuk dëgjoni mirë. Kërkojini të tjerëve të flasin më ngadalë, në një ambient të qetë, dhe mos ngurroni të pyesni kur nuk kuptoni.
- Kujdesuni për shëndetin e përgjithshëm: sëmundje si diabeti, tensioni i lartë apo marrja e disa ilaçeve për një kohë të gjatë mund të ndikojnë edhe në dëgjim. Për këtë arsye, kontrolloni rregullisht shëndetin tuaj.



Mbani mend - Humbja e dëgjimit nuk duhet të jetë pengesë për të jetuar mirë. Me ndihmën e duhur, ju mund të vazhdoni të komunikoni me të tjerët, të merrni pjesë në aktivitete dhe të ndiheni pjesë aktive e jetës në çdo moshë.

Shikimi - Problemet dhe kujdesi për sytë në çdo moshë

Me kalimin e viteve, shikimi mund të fillojë të dobësohet, dhe kjo është një pjesë normale e procesit të plakjes. Megjithatë, ka disa sëmundje të syve që janë më të zakonshme në moshën e tretë dhe që, nëse nuk zbulohen dhe trajtohen në kohë, mund të ndikojnë ndjeshëm në cilësinë e jetës së përditshme.

Cilat janë problemet më të zakonshme të shikimit?

Disa nga problemet më të zakonshme që prekin shikimin tek të moshuarit janë: katarakti, glaukoma dhe degjenerimi makular.

◆ Katarakti - Sytë mjegullohen si xham i papastër

Katarakti është kur thjerrëza brenda syrit (ajo pjesë që ndihmon të përqendrojmë pamjen) fillon të mjegullohet. Kjo bën që të shikoni si përmes një xhami të zhubravitur apo të turbullt. Pamja nuk është më e qartë, dhe mund të ndiheni sikur gjithçka është e zbehtë apo pa dritë.

Shenjat që mund të vini re:

- ju duket sikur gjithçka është më e turbullt, si në mjegull.
- keni vështirësi për të lexuar gazetën, edhe pse mbani syze.
- ju pengon shumë drita e diellit ose drita e makinave natën.
- shikoni më mirë në një sy se sa në tjetrin.

Shembull: Nëse më parë lexoje me lehtësi ora në mur, tani duket sikur numrat janë të mjegullt, edhe me syze.

! Katarakti është i shërueshëm, një ndërhyrje e thjeshtë kirurgjikale mund ta përmirësojë shumë shikimin.

◆ Glaukoma - Sëmundja e heshtur që dëmton shikimin anash

Glaukoma është një sëmundje që rrit presionin brenda syrit dhe dëmton nervin që çon pamjen në tru (nervi optik). Shumë herë nuk jep asnjë shenjë në fillim, prandaj quhet shpesh “vjedhësi i heshtur i shikimit”.

Shenjat që mund të shfaqen me kalimin e kohës:

- shikimi anash (nga të dyja anët) fillon të pakësohet.
- e keni të vështirë të shikoni diçka pa kthyer kokën.
- mund të ndiheni më të pasigurt kur ecni nëpër vende të panjohura.



Shembull: Ju ecni në rrugë dhe dikush ju afrohet nga krah, por ju nuk e keni parë deri sa është shumë afër - kjo sepse nuk e kapni më mirë pamjen anash.

! Glaukoma nuk mund të shërohet plotësisht, por nëse zbulohet në kohë, mund të ndalet përkeqësimi i saj, me pika për sy ose trajtime të tjera.

◆ Degjenerimi makular - Kur pamja në qendër bëhet e turbullt

Degjenerimi makular i lidhur me moshën është një sëmundje që dëmton pjesën qendrore të syrit, ajo pjesë që përdorim për të lexuar, njohur fytyrat, ose për të bërë punë të hollësishme si qepja apo gatuarja.

Ndryshe nga glaukoma, këtu shikimi anash është i mirë, por pjesa në qendër është e turbullt ose duket sikur ka një njollë.

Shenjat që mund të vini re:

- kur lexoni, disa shkronja nuk duken të plota ose duken të përthyera.
- kur shihni një fytyrë, duket sikur mungon një pjesë në mes të saj.
- nuk shihni mirë fjalët në mes të ekranit, por anash i shihni më qartë.

Shembull praktik: Kur shikoni një orë me akrepa, ju shihni rrethin e orës, por jo numrat në qendër.

! *Nuk ka trajtim të plotë për këtë sëmundje, por ekzistojnë ilaçe, ushqim i shëndetshëm për sytë dhe mënyra për të ngadalësuar përkeqësimin.*

Nëse nuk trajtohen në kohë, këto sëmundje mund të:

- dëmtojnë pamjen në mënyrë të pakthyeshme
- ndikojnë në sigurinë personale (p.sh. rrëzime, aksidente në shtëpi)
- kufizojnë pavarësinë (vështirësi për të lexuar, shkruar, qepur, parë fytyrat e të afërmve, ndjekur udhëzimet e mjekut apo medikamentet)

Si të kujdeseni për shëndetin e syve në moshë të thyer?

- Kontrolloni sytë të paktën një herë në vit, edhe nëse nuk ndjeni shqetësime: ka sëmundje që nuk japin simptoma derisa të jetë vonë.
- Përdorni syze të përshtatshme sipas recetës së mjekut: syzet e gabuara lodhin sytë dhe përkeqësojnë shikimin.
- Kujdesuni për ndriçimin në shtëpi: mbani ambientet të ndriçuara mirë, veçanërisht ku lexoni ose bëni ndonjë punë.
- Përdorni syze dielli në ditë me diell të fortë, për të mbrojtur sytë nga rrezet e dëmshme UV.
- Ushqehuni shëndetshëm: ushqime si karotat, spinaqi, peshku, dhe frutat me ngjyrë të theksuar ndihmojnë për shëndetin e syve.
- Mos pini duhan: pirja e duhanit rrit rrezikun për sëmundje të syve si degjenerimi makular dhe katarakti.
- Shmangni lodhjen e tepërt të syve, si përdorimi i telefonit apo televizorit për shumë orë pa pushim.

Mbani mend: *Shikimi është një pasuri e çmuar në çdo moshë. Me pak kujdes dhe me vizita të rregullta te mjeku i syve, shumë probleme mund të parandalohet ose të mbahen nën kontroll.*