

# BASHKOHUNI NJERËZVE AKTIV DHE GËZOJENI SHËNDETIN



Punëtori dhe këshillime  
individuale në qendrën e  
forcimit të shëndetit

## **RRETH SËMUNDJEVE KRONIKE**

Sëmundjet kronike janë një grup sëmundjesh të cilat përfshijnë sëmundjet kardiovaskulare, kancerin, diabetin, sëmundjet kronike të frymëmarrjes, çrregullime mendore dhe sëmundjet të muskuloskeletit. Këto sëmundje ulin cilësinë e jetës së pacientëve. Në të njëjtën kohë sëmundjet kardiovaskulare dhe kanceri janë shkaqet më të shpeshta të vdekshmërisë në popullsinë e Sllovenisë. Për ta zbuluar rrezikun e shfaqjes së sëmundjeve kronike në kohën e duhur dhe për të forcuar, ruajtur ose përmirësuar shëndetin tuaj, juve ju është në dispozicion një kontroll parandalues dhe pjesëmarrja në Programin e forcimit të shëndetit.

## **RRETH EGZAMINIMIT PARANDALUES**

Të gjithë të rriturit, nga mosha 30 vjeç, mund të marrin pjesë në një egzaminim parandalues tek mjeku i tyre i zgjedhur ose tek infermierja e diplomuar në një ambullantë të mjekësisë familjare.

Nëse e keni sëmundjen e diabetit, një histori familjare të sëmundjeve kardiovaskulare ose të hiperkolesterolaemisë / dislipidemisë (yndyrna të ngritura në gjak), mund të bëni një egzaminim parandalues para kësaj moshe.

Pjesëmarrja në egzaminimin parandalues ju mundëson të zbuloni rrezikun e sëmundjeve kronike në kohën e duhur ose të zbuloni sëmundjet ekzistuese kronike në kohën e duhur dhe të merrni masat e nevojshme.

Pas egzaminimit parandalues, në përputhje me rezultatet, mënyren jo të shëndetshme të jetesës ose sëmundjet kronike të sapo zbuluara, ju mund të merrni pjesë në punëtori të ndryshme në grupe dhe këshillime individuale në Programin e forcimit të shëndetit.

## RRETH PROGRAMIT PËR FORCIMIN E SHËNDETIT

Në qendrën tuaj shëndetësore, të rriturve nga mosha 19 vjeç ju është në dispozicion një Program për forcimin e shëndetit në Qendrën e forcimit të shëndetit. Bëhët fjal për punëtori në grup dhe këshillim individual, ku do të merrni informacione dhe mbështetje profesionale në hapat tuaj për një mirëqenie dhe shëndet më të mirë. Disa punëtori dhe këshillime individuale mund të ndiqen vetëm pas një egzaminimi parandalues, ndërsa të tjerët jo.

Në Programin e forcimit të shëndetit, ju mund të merrni pjesë në punëtoritë themelore (të shkurtra) dhe të thella (të gjata) në grupe dhe këshillime individuale.

Në punëtoritë themelore (të shkurtra), ju do të mësoni për rëndësinë e një jetese të shëndetshme, me qellim për të ruajtur dhe forcuar shëndetin. Me ndihmën profesionale, ju do të krijoni një plan për të përfshirë ndryshimin pozitiv në stilin e jetës tuaj.

Punëtori të thella (të gjata) dhe këshillimi individual do t'ju ofrojnë njohuri, aftësi dhe motivim për të ndryshuar sjelljet e lidhura me shëndetin. Ekspertët do t'ju mbështesin dhe ndihmojnë në procesin e ndryshimit të stilit të jetës tuaj, forcimin e shëndetit tuaj mendor dhe në kujdesin për shëndetin tuaj.

**Nëse e keni sigurim e detyrueshëm shëndetësor të regulluar, ekzaminimi parandalues dhe pjesëmarrja në Programin e forcimit të shëndetit janë falas për ju.**

## PUNËTORITË THEMELORE

**Përfshijnë një takim  
në grup.**

## JETOJ SHËNDETSHEM

Ne do ta diskutojmë rëndësinë e një jetese të shëndetshme (ushqimi i shëndetshëm, aktiviteti fizik, menaxhimi i stresit, mospirja e duhanit, lënia e pirjes së rrezikshme të alkoolit), për ta ruajtur dhe përmirësuar shëndetin dhe mirëqenien, poashtu dhe për të parandaluar dhe trajtuar sëmundjet kronike.

## A JAM FIT?

Nën drejtimin profesional, ju do të bëni një test të aftësisë fizike. Sipas rezultatit tuaj, ne do t'ju këshillojmë për aktivitetin e duhur fizik me qëllim të forcimit e shëndetit.

## TEKNIKAT E RELAKSIMIT

Ju do të mësoni karakteristikat themelore të relaksimit dhe do të provoni tre teknika të ndryshme relaksimi (ushtrime të frymëmarrjes, relaksim gradual të muskujve, vizualizimi i një vendi qetësues), poashtu do ti mësoni përfitimet e tyre dhe do të merrni udhëzime në mënyrë që t'i bëni ato dhe në shtëpi.

## PRESION I NGRITUR NË GJAK

Do të fitoni njohuritë më të rëndësishme në lidhje me presionin e lartë të gjakut, aftësitë për ta menaxhuar atë dhe performancën e saktë të vetë-matjeve.



## SHEQER I NGRITUR NË GJAK

Ju do të fitoni njohuritë më të rëndësishme në lidhje me vlerat bazale, kufitare dhe tolerancën e dëmtuar të glukozës.

## TEST I PREGADITJËS FIZIKE PËR TË RRITURIT

Vlen për njerëzit deri në 65 vjeç. Ju do të fitoni një vlerësim të thell të gjendjes tuaj fizike. Bazuar në këtë vlerësim, ne do t'ju këshillojmë për aktivitetin e duhur fizik për ta forcuar shëndetin.

## TEST I PREGADITJËS FIZIKE PËR TË MOSHUARIT

Për njerëzit e moshës 65 vjeç e lart. Ju do të fitoni një vlerësim të thellë të gjendjes suaj fizike. Bazuar në këtë vlerësim, ne do t'ju këshillojmë për aktivitetin e duhur fizik për të forcuar shëndetin. Para testit, kërkohet një ekzaminim nga mjeku juaj i zgjedhur.

## YNDRYRNAT E NGRITURA NË GJAK

Ju do të fitoni njohuritë më të rëndësishme në lidhje me formimin e kolesterolit, rëndësinë e vlerave të synuara dhe vlerave kufitare të yndyrnave në gjak me qellim për ta ruajtur shëndetin dhe aftësitë për të ruajtur vlerat e synuara.

## SËMUNDJA E SHEQERIT (DIABETI) TIP 2

Ju do të fitoni njohuritë më të rëndësishme në lidhje me diabetin e tipit 2.

*Dëshironi të ndryshoni zakonet tuaja të lidhura me shëndetin? Ndoshta keni nevojë për një nxitje e cila do t'ju ndihmojë për të ndërmarrë hapin e parë drejt ndryshimit.*

## PUNËTORITË E THELLA

**Këshillimore e stilit e shëndetshëm të jetesës**

### USHQEHËM SHËNDETSHEM

**Katër takime në grup dhe dy seanca këshillimi individuale.**

Ju do të fitoni njohuritë më të rëndësishme në lidhje me rëndësinë e ushqimit për shëndetin dhe aftësitë për të futur gradualisht ndryshime në mënyren tuaj të ngrënies.

### PO LËVIZ

**Trembëdhjetë takime në grup dhe dy seanca këshillimi individuale.**

Ju do të fitoni një vlerësim të thell të aftësisë suaj fizike dhe njohuritë dhe aftësitë për të kryer në mënyrë të sigurt dhe të duhur lloje të ndryshme të aktivitetit fizik.

### HUMBJE E SHENDETSHME E PESHES

**Tetëmbëdhjetë seanca në grup, gjashtëmbëdhjetë seanca ushtrimesh, seanca individuale dhe teste të aftësitë fizike në formë të grupeve.**

Ju do të fitoni njohuri dhe aftësi për të ndryshuar zakonet tuaja të ngrënies dhe ushtrimeve dhe mbështetjen në procesin e humbjes së peshës dhe në mbajtjen e një jetese të shëndetshme.

### SËMUNDJA E SHEQERIT (DIABETI) GJAT JETËS

**Pesë takime në grup.**

**Për njerëzit me diabet të tipit 2.**

Ju do të fitoni njohuritë më të rëndësishme në lidhje me diabetin e tipit 2 dhe aftësitë për të bërë gradualisht ndryshime në jetën tuaj të përditshme.

Ju mund të referoheni në këto punëtori nga mjeku juaj i zgjedhur ose nga një infermiere e diplomuar nga ambullanta e mjekësisë familjare pas një ekzaminimi paraprak parandalues. Ju mund të merrni pjesë në punëtori së bashku me të afërmit tuaj.

## **PUNËTORITË E THELLA**

### **Këshillimore e shëndetit mendor**

**Punëtori me katër seanca  
këshillimi në grup dhe një  
seanc individuale.**

## **MBËSHTETJA TEK PËRBALLIMI I STRESIT**

Ju do të mësoni karakteristikat themelore të përjetimit të stresit, shkaqet e tij dhe mënyrat për ta menaxhuar atë. Me aftësitë e fituara ju do të jeni në gjendje të ndihmoni në përmirësimin e mirëqenies tuaj në jetën e përditshme.

## **MBËSHTETJA TEK PËRBALLIMI I ANKTHIT**

Ju do të mësoni karakteristikat themelore të ankthit (çrregullime të ankthit), shkaqet e tij, rrjedhën dhe metodat e trajtimit. Poashtu do të fitoni njohuri dhe aftësi me të cilat mund të ndihmoni veten dhe të përmirësoni mirëqenien tuaj.

## **MBËSHTETJA TEK PËRBALLIMI I DEPRESIONIT**

Ju do të mësoni karakteristikat themelore të depresionit, shkaqet dhe rrjedhën e tij dhe mënyren e trajtimit. Poashtu do të fitoni njohuri dhe aftësi me të cilat do të ndihmoni veten dhe të përmirësoni mirëqenien tuaj.

Në punëtoritë MBESHTETJA TEK PERBALLIMI I ANKTHIT ose MBESHTETJA TEK PERBALLIMI I DEPRESIONIT, juve mund t'ju drejtojë gjithashtu një psikiatër.

## PUNËTORITË E THELLA

Këshillimore për  
sjellje te rrezikuara

### KËSHILLIME NË GRUP PËR NDALIMIN E PIRJËS TË DUHANIT

#### Gjashtë takime

Ju do të merrni informacione kyçe dhe mbështetje profesionale për ndalimin e pirijsë të duhanit. Ju mund të përfshiheni në formën e këshillimit që ju përshtatet më shumë.

### KËSHILLIME INDIVIDUALE PËR NDALIMIN E PIRJËS TË DUHANIT

#### Gjashtë takime

Ju do të merrni informacione kyçe dhe mbështetje profesionale për ndalimin e pirijsë të duhanit. Ju mund të përfshiheni në formën e këshillimit që ju përshtatet më shumë.

### KËSHILLIME INDIVIDUALE PËR NDALIMIN E PIRJËS TË RRËZIKSHME DHE TË DËMSHME TË ALKOOLIT

#### Pesë takime

Ju do të fitoni informacione dhe mbështetje profesionale për ndalimin e pirijsë e alkoolit të rrezikshme ose të dëmshme. Takimet do t'ju ndihmojnë në mbajtjen e pirijsë e alkoolit më pak të rrezikshme ose në abstinenc.







## Ne qendren e forcimit te shendetit ju eshte poashtu ne dispozicion:

### SHQYRTIMI PËR AFTËSI FUNKCIONALE TË ULUARA

Krijuar për cilindo nga mosha 65 vjeç e tutje. Pas shqyrtimit, do të zbuloni se cila është gjendja juaj e përgjithshme fizike, mendore dhe sociale. Së bashku me një ekspert, ju do të plotësoni një pyetësor të shkurtër dhe do të bëni një provë të thjeshtë për t'ju këshilluar se si të përmirësoni cilësinë e jetës tuaj dhe të qëndroni të shëndetshëm dhe të pavarur në një moshë të re dhe të vjetër për aq kohë sa të jetë e mundur.

### ORË BISEDE PËR FORCIMIN E SHËNDETIT

Në rast se keni nevojë për një konsultë të shkurtër individuale me ekspertë të qendrës së forcimit shëndetësor, mund të regjistroheni në Orë bisede për forcimin e shëndetit. Ju gjithashtu mund të merrni pjesë në orë bisede nëse keni nevojë për mbështetje ose ndihmë në ndryshimin e sjelljeve të lidhura me shëndetin, marrjen e matjeve të caktuara dhe ndihmën për të planifikuar atë që mund të bëni për shëndetin tuaj. Ju jeni gjithashtu të ftuar që të mësoni më shumë rreth Programit Svit i cili kujdeset për zbulimin e hershëm të ndryshimeve parakanceroze dhe kancerit të zorrës së trashë dhe rektumit.

### DISKUTIMI INDIVIDUAL PER PJESMARRSIT NE PUNETORITE PSIKO-EDUKATIVE

Nëse dëshironi të diskutoni pyetje që mund të lindin në lidhje me ndonjë punëtori të caktuar psiko-edukative, ose nëse dëshironi të mësoni më shumë rreth përmbajtjes së caktuar të punëtorisë. Gjithashtu do të merrni informacione në lidhje me ndihmë profesionale e cila ju është në dispozicion në vendin tuaj.

**Për mundësin e kyçjes në Programin e forcimit të shëndetit interesohuni tek qendra juaj për forcimin e shëndetit.**



Instituti kombëtar i shëndetit publik, Qendra për menaxhimin e programeve preventive dhe të forcimit të shëndetit [www.nijz.si](http://www.nijz.si) in [www.skupajzdravje.si](http://www.skupajzdravje.si).

Materiali është shtypur nga bashkëfinancimi i Republikës së Sllovenisë dhe Bashkimit Evropian nga fondi i Kohezionit - Fondi social Evropian.

Përktheu: Adelina Ahmetaj Çafleshi

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za **javno zdravje**

