

# ÇËSHTJE EKUILIBRI: Menaxhimi i Shqetësimeve për Rrëzimin MODELI KRYESOR I SHTRIRJES SË VULLNETARIT



## Libër Ushtrimesh për Pjesëmarrësit

Modeli i Liderëve për Shtrirjen e Vullnetarit  
Partneriteti i MaineHealth-it për Plakje të Shëndetshme  
Përdorur dhe përshtatur me leje të Universitetit të Bostonit

# ÇËSHTJE EKUILIBRI: Menaxhimi i Shqetësimeve për Rrëzimin MODELI KRYESOR I SHTRIRJES SË VULLNETARIT



## Libër Ushtrimesh për Pjesëmarrësit

Modeli i Liderëve për Shtrirjen e Vullnetarit  
Partneriteti i MaineHealth-it për Plakje të Shëndetshme  
Përdorur dhe përshtatur me leje të Universitetit të Bostonit

# Çështje Ekuilibri: Menaxhimi i Shqetësimeve për Rrëzimin

## Çështje Ekuilibri: Menaxhimi i Shqetësimeve për Rrëzimin

### Çështje Ekuilibri: Menaxhimi i Shqetësimeve për Rrëzimin

Ky program bazohet mbi Frikën nga Rrëzimi: Çështje Ekuilibri. Të drejtat e autorit © 1995 Të besuarit e Universitetit të Bostonit. Të gjitha të drejtat janë të rezervuara. Përdorur dhe adaptuar me leje të Universitetit të Bostonit.

Në raste pyetjesh rreth programit origjinal, mund t'i drejtoheni Universitetit të Bostonit, Institutit Kërkimor të Shëndetësisë dhe Invaliditetit (Boston University, Health & Disability Research Institute), 53 Bay State Road, Boston, Massachusetts, 02215. Çështje Ekuilibri u krijua me mbështetjen e Institutit Kombëtar të Plakjes (Institutit Kombëtar i Plakjes).

**Çështje Ekuilibri Modeli Kryesor për Shtrirjen** u krijua me një grant nga Administrata e Plakjes (Administration on Aging) (#90AM2780) për Agjencinë e Mejnit Jugor mbi Plakjen (Southern Maine Agency on Aging), Partneritetin e MaineHealth-it për Plakje të Shëndetshme (MaineHealth's Partnership for Healthy Aging), Qendrën Mjekësore Mejn Divizioni i të Moshuarve (Maine Medical Center Division of Geriatrics) dhe Universitetin e Mejnit Jugor, Shkolla e Punëve Sociale. Të gjitha të drejtat janë të rezervuara nga Partneriteti i MaineHealth-it për Plakje të Shëndetshme.

## Çështje Ekuilibri Modeli Kryesor për Shtrirjen e Vullnetarit

**E njohur për Risitë dhe Cilësinë në Kujdesin Shëndetësor dhe Plakjen,**

**2006, Shoqëria Amerikane për Plakjen.**

Për punën e tyre në partneritet, Agjencisë së Mejnit Jugor mbi Plakjen, Partneritetit për Plakjen e Shëndetshme, Qendrës Mjekësore Mejn Divizioni i të Moshuarve dhe Universitetit të Mejnit Jugor, Shkolla e Punëve Sociale u shpërblyen me Administrimin e Grantit mbi Plakjen Nr. 90AM2780. Qëllimi i grantit është të zhvillojë, vlerësojë dhe ngulisë një model kryesor për shtrirjen e vullnetarit për një Çështje Ekuilibri. Të gjitha të drejtat janë të rezervuara nga Partneriteti i MaineHealth-it për Plakje të Shëndetshme.

Libërthi i Trajnerit u përshtat nga origjinali i Matter of Balance Manual (Manuali i Çështjes së Ekuilibrit), për përdorim kryesor për shtrirjen e vullnetarit. Aty gjenden të gjitha aktivitetet, referencat dhe broshurat e nevojshme për mësim.

Për informacione të mëtejshme, lutemi të kontaktoni:

MaineHealth  
110 Free Street  
Portland, ME 04101  
(207) 661-7120  
Email: PFHA@mainehealth.org

Faqet e internetit Master Trainer-it (Trajnerëve Master) në të gjitha përdorimet në këtë manual dhe më pas, do të mbrojnë dhe ruajnë Partneritetin e MaineHealth-it për Plakjen e Shëndetshme, të besuarit e tij, zyrtarët, punonjësit, agentët dhe filialet (të gjithë bashkë, "të dëmshpërblyerit") duke i mbrojtur nga të gjitha pretendimet, paditë, kërkesat, detyrimet dhe shpenzimet, përfshi shpenzimet ligjore dhe tarifat e arsyeshme të avokatëve, të cilat lindin nga një akt neglizhence apo mospërmendje nga faqja e internetit Master Trainer pas përdorimit të këtij materiali.

	<b><u>Titulli i Seancës</u></b>	<b><u>Data e Takimit</u></b>
<b>Seanca 1</b>	<b>Hyrja e Programit</b>	_____
<b>Seanca 2</b>	<b>Eksplorimi i Mendimeve dhe Shqetësimeve Ndaj Rrëzimit</b>	_____
<b>Seanca 3</b>	<b>Ushtrime dhe Parandalimi i Rrëzimit</b>	_____
<b>Seanca 4</b>	<b>Vendosmëria dhe Parandalimi i Rrëzimit</b>	_____
<b>Seanca 5</b>	<b>Menaxhimi i Shqetësimeve për Rrëzimin</b>	_____
<b>Seanca 6</b>	<b>Njohja e Zakoneve të Rrëzimit</b>	_____
<b>Seanca 7</b>	<b>Njohja e Rrezikut të Rrëzimit në Shtëpi dhe Komunitet</b>	_____
<b>Seanca 8</b>	<b>Praktika e Zakoneve të Mos-Rrëzimit / Parandalimi i Rrëzimit: Bashkimi i Gjithçkaje</b>	_____

**Udhëzime**

Më poshtë do të gjeni 12 fjali që përshkruajnë sjelljen që në njëfarë mënyre i bashkëngjitet rrëzimit. Lexoni secilën fjali dhe shënoni me grep në kutinë në anën e djathtë të fjalisë nëse e “Pohoni” apo “Kundërshtoni”.

<b>Anketa e Sjelljes ndaj Rrëzimit</b>	<b>Pohoj</b>	<b>Kundërshtoj</b>
1. Rrëzimi duhet të pranohet si pjesë e natyrshme e plakjes.		
2. Shumë rrëzime nuk mund të parandalohen.		
3. Raportimi i rrëzimit te mjeku mund të çojë në kufizimin e lirisë sime.		
4. Nëse raportoj rrëzimin te mjeku, ai/ajo do të mendojë se nuk kujdesem dot për veten.		
5. Nëse raportoj rrëzimin te një i afërm, ai/ajo do të mendojë se nuk kujdesem dot për veten.		
6. Mjeku im është shumë i zënë dhe nuk kam pse ta mundoj me shqetësimet e mia për rrëzimin (nëse kam ndonjë).		
7. Infermierja ime është shumë e zënë dhe nuk kam pse ta mundoj me shqetësimet e mia për rrëzimin (nëse kam ndonjë).		
8. Të rrëzohesh është poshtëruese.		

*Mjaft! A u përgjigjët me “Pohoj” në ndonjë nga këto pyetje? Nëse i përgjigjeni me “Pohoj” pyetjeve 1-8, kjo mund të jetë arsyeja pse nuk e keni raportuar rrëzimin te ofruesi juaj i kujdesit shëndetësor. Duke mos kërkuar ndihmë apo duke mos e diskutuar faktin që jeni rrëzuar me një mjek apo infermiere, po i mohoni vetes mundësinë për të zbuluar se çfarë ka shkaktuar në të vërtetë rrëzimin. Duke ditur arsyen pse u rrëzuat, mund të bëni hapin e parë të parandalimit të rrëzimit në të ardhmen. Rrëzimet janë të parandalueshme! Shumë nga ofruesit e kujdesit shëndetësor bëjnë çmos për t’ju siguruar një shërbim që të jeni të sigurt në shtëpinë tuaj.*

<b>Anketa e Sjelljes ndaj Rrëzimit</b>	<b>Pohoj</b>	<b>Kundërshtoj</b>
9. Edhe kur jashtë vendi nuk është i lagur apo i rrëshqitshëm, me raste nuk dal nga frika e një rrëzimi të mundshëm.		
10. Thuajse çdo ditë mendoj për faktin që mund të rrëzohem dhe të vritem.		
11. Zakonisht jam nervoz kur eci.		
12. Ka gjëra që do të doja t'i bëja, por nuk i bëj dot sepse kam frikë se mund të rrëzohem.		

*Mjaft! A u përgjigje me “Pohoj” pyetjeve 9-12? Kjo mund të nënkuptojë se keni frikë nga rrëzimi. Stresi është përgjigjja e trupit tuaj ndaj gjithçkaje që ju bën të ndiheni nën trysni apo të kërcënuar. Është një kërkesë ndaj trupit që ju nxit të adaptoni, përshtatni, apo përgjigjeni ndaj një faktori stresues në veçanti. Stresi jo gjithmonë është i keq. Shpesh na nxit apo na shtyn të gjejmë një mënyrë të re për të bërë gjërat. Shqetësimi ndaj rrëzimit mund të çojë në një mënyrë jetese më të sigurt. Sidoqoftë, nëse frika nga rrëzimi nuk ju lë të bëni gjërat që dëshironi, duhet ta bisedoni me ofruesin tuaj të kujdesit mjekësor.*

### **Udhëzime**

Për çdo fjali ku jeni përgjigjur me “Pohoj”, rikthehuni dhe shkruani një fjali pozitive që tregon se e kontrolloni frikën ndaj rrëzimit.

### **Shembull:**

11. Zakonisht jam nervoz kur eci.

*“Eci plot vetëbesim sepse kam ndërmarrë hapa për të parandaluar rrëzimin, si ushtrimet, këpucë të rehatshme, etj.”*

## Vlerësimi i Mendimeve Mbi Rrëzimin

### Mendimet që keni mbi rrëzimin ndikojnë te veprimet tuaja

Për të kapërcyer shqetësimin ndaj rrëzimit keni nevojë për zotësi mendore dhe fizike. Këto shqetësime hyjnë në jetën tuaj si një ide që diçka e tmerrshme mund dhe ndoshta do t'ju ndodhë nëse nuk bëni kujdes. Kur është e fuqishme, ju ndikon në marrjen e rreziqeve. Mund t'ju burgosë. Kur kjo ndodh, shoqërohet nga ideja e pafuqisë, të tipit, “Nuk mund ta mbroj dot veten nga rrëzimi. Më mirë të mos bëj asgjë prej gjëje.” Idetë e varësisë, si “Të tjerët do të vijnë të kujdesen për mua”, fillojnë t'ju vijnë ndërmend. Duhet të mësoni t'i njihni dhe t'i sfidoni këto ide, në të kundërt do të jeni skllavi i tyre.

Shqetësimi ndaj rrëzimit mund të hyjë ngadalë dhe gradualisht në jetën tuaj—ju nguliten në mendime dhe fuqizohen me kalimin e kohës—ose mund të vijnë befás. Kjo ndodh sidomos pas një rrëzimi të keq apo të papritur, apo nëse i ka ndodhur dikujt që njihni. Frika dikton ndjenjat dhe veprimet tuaja. Pasi ju pushton, ju bind t'i vini jetës caqe në shumë mënyra, çka ju sjell humbje të mëdha. Nuk vizitoni miqtë, nuk bëni shëtitje, nuk bëni gjërat që ju falin kënaqësi. Mund të ndikojë në aktivitetet më bazike si gatimi, pastrimi, dushi. Mund t'ju marrë pavarësinë dhe t'ju shtyjë të bëheni më të izoluar dhe depresuar. Bllokton orvatjen tuaj për të zgjidhur problemet, ju rrëmben fuqinë për të kontrolluar jetën tuaj. Më e keqja, mund t'ju shtyjë të jeni aq inaktiv sa muskujt dhe kockat të bëhen shumë të brishta. Tragjedia këtu është se më pas keni vërtet më shumë gjasa të rrëzoheni nëse tentoni të bëni diçka aktive.

### Vlerësimi i frikës suaj

Për të menaxhuar frikën ndaj rrëzimit, hapi i parë është ta pikasësh atë dhe efektet që ajo ka mbi ndjenjat dhe veprimet tuaja. Më pas duhet të vlerësoni sa realiste është frika juaj, nëse ju pengon për të ndërmarrë masa konstruktive. Frika jonë ka gjasa të jetë sinjal paralajmërues që na mbron nga rreziku. Ndonjëherë ndizet sinjali i kuq, që na thotë të mos vazhdojmë më tej, kur duhet të ishte ndezur sinjali i verdhë, që na thotë të vazhdojmë me kujdes. Me pak praktikë, mund të ktheni sinjalin e kuq në të verdhë, ndoshta edhe në jeshile, nëse trajtoni idenë e rrezikut që ju lind në mendje.

## **Shembull**

### **Shqetësimi Ndaj Rrëzimit**

“Ekuilibri im është aq i keq sa nuk bëj dot asgjë vetë.”

### **Ndjenja:**

Ankthi i të lëvizurit pa ndihmë. Pasiguria e të qëndruarit vetëm.

### **Sjellja:**

Aktivitete të kufizuara; kërkues ndaj familjes.

**Listoni disa shqetësime që keni mbi rrëzimin dhe si ndiheni dhe silleni për shkak të këtyre shqetësimeve.**

<b><u>Shqetësimet</u></b>	<b><u>Ndjenjat</u></b>	<b><u>Sjelljet</u></b>



**Zëvendësimi i frikës me ide konstruktive**

Siç mund ta shihni, idetë mund t'ju pengojnë. Ato nuk ju lënë të jeni aktiv, të bëni çmos për të parandaluar rrëzimin dhe as të përballeni me to nëse ndodhin. Një mënyrë për të sfiduar shqetësimet tuaja është t'i zëvendësoni me ide më konstruktive dhe ide që ju mbushin me vetëbesim. Njerëzit kanë gjetur mënyra shumë krijuese për ta bërë këtë dhe si rrjedhojë mbajnë nën kontroll frikën e tyre.

**Shembull**

Bobin e kanë ftuar fqinjët për darkë në shtëpinë e tyre. Atij i duhet të ngjisë disa shkallë për të hyrë në shtëpinë e tyre.

**)] Mendime të padobishme**

*“Nuk shkoj dot. Nuk i ngjisë dot ato shkallë pa humbur ekuilibrin. Mund të rrëzohem dhe të thyhej legenin.”*

**)] Mendime të dobishme**

Pyetje që Bobi mund t'i bëjë vetes:

***Sa gjasa ka që shqetësimi im të ndodhë? Sa e rrezikshme është kjo situatë?***

Ndonëse zakonisht ekziston mundësia që frika jonë të ndodhë, shpesh mund të përftojme edhe rezultate pozitive. Është e rëndësishme të mos e harroni këtë, kështu nuk mendoni vetëm për më të keqen e mundshme.

Si përgjigje ndaj këtyre pyetjeve, Bobi mund të thotë si vijon :

*“Këto shkallë më bëjnë nervoz, por nuk kam rënë kurrë nga shkallët më parë dhe kam ngjitur mjaft të tilla në jetën time. Unë mund t'ia dalë.”*

***Çfarë rezultatesh pozitive mund të ndodhin nëse provoj aktivitetin që i druhem?***

Bobin mund të thotë kështu:

*“Do të më pëlqente të takohem me fqinjët e mi. Brenda mërzitem dhe jam i izoluar. Do të ndihesha mirë po të shkoja aty nëse do të mundja.”*

***Çdo të ndodh nëse i dorëzohem shqetësimit tim?***

Bobin mund të thotë kështu:

*“Nëse nuk iki, do të ndihem më i vetmuar dhe fatkeq, i turpëruar që nuk do të mund t'i them arsye e vërtetë pse s'iki dot. Do të trilloj diçka dhe ata do të mendojnë se s'jam i interesuar.”*

**Çfarë mund të bëjë që ta shtyjë veten ta provoj këtë?**

Bobi mund të thotë kështu:

*“Mund t’i kërkoj një prej fqinjëve të më ndihmojë me shkallët. Edhe pse më vjen pak droje, është më keq të rri në shtëpi.”*

Duke ristrukturuar kështu mendimin e tij, Bobi nuk lë frikën e tij të vendosë dhe bën një plan për ta kapërcyer. Nuk ka mënyra të duhura për të pasur ide që shtojnë vetëbesimin dhe ju mund të keni mundësitë tuaja të dobishme.

**Zbërthim mendimesh që forcojnë vetëbesimin**

- A. Një i afërm ju jep bileta për një shfaqje dhe e dini se do t’ju duhet të ngjisni shkallë për të shkuar në karrigen tuaj.
- B. Doni të bëni shëtitjen e përditshme, por ka rënë shi dhe trotuari është i lagur dhe mund të shkisni.
- C. Një person i famshëm që doni të takoni po mban një fjalim në lokalitetin tuaj, por e dini që do t’ju duhet të ndesheni me një turmë për të hyrë.
- D. Doni të merrni metronë për në qendër, por një nga fëmijët tuaj ju ka paralajmëruar të mos e bëni sepse mund të rrëzoheni.
- E. Doni të pastroni dhe sistemoni disa rafte të cilat nuk i arrini dot.
- F. Një mik i juaji ju fton të shihni një film në mbrëmje, por duhet të ecni në errësirë si brenda edhe jashtë kinemasë.

## Udhëzime

Për të sfiduar frikën tuaj ndaj rrëzimit, le të identifikojmë një aktivitet kuptimplotë për shumë prej nesh dhe që na shqetëson se mos rrëzohemi. Më pas, do të votoni për një aktivitet që do të jetë subjekti i ushtrimit të radhës. (Fiton shumica).

*Vërejtje për anëtarët e grupit: Në këtë ushtrim hyrës, kjo fletë pune do të plotësohet si grup. Pasi të jeni familjarizuar me procesin, ju nxisim ta përdorni fletën e punë në mënyrë të pavarur.*

1. Çfarë kam frikë të bëj sepse mund të rrëzohem?

---



---



---



---



---



---

2. Sa reale është frika ime? Bazuar mbi përvojën time, sa e rrezikshme është kjo situatë? Rrethoni nivelin e frikës në shkallën e mëposhtme:

*Aspak e Rrezikshme*

*Disi e Rrezikshme*

*Shumë e Rrezikshme*

0    10    20    30    40    50    60    70    80    90    100

3. A mund të ndërmarrë ndonjë veprim për ta bërë më të sigurt dhe për ta nxitur veten ta provoj? Nëse po, cili është ai?

---

---

---

---

---

---

4. Çfarë rezultatesh pozitive mund të ndodhin nëse provoj ta bëj këtë?

---

---

---

---

---

---

5. Çfarë do të ndodhë nëse i dorëzohem frikës sime dhe nuk e provoj?

---

---

---

---

---

---

## **Udhëzime**

Regjistri duhet të përdoret për të mbajtur shënim atë që ndodh dhe atë që mendoni kur përballemi me një situatë ku keni frikë mos rrëzoheni.

## **Situata** \_\_\_\_\_

Bëni një përshkrim të shkurtër të situatës apo ngjarjes që ju bëri të shqetësoheni për rrëzimin. Për shembull, fqinja ju kërkon të shkoni me këmbë te dyqani pak blloqe larg bashkë me të. Sidoqoftë, ka pasur reshje dhe trotuari është i mbushur me gjethe.

## **Frika apo Shqetësimi mbi Rrëzimin** \_\_\_\_\_

Shkruani mbi atë që ju shqetëson. Për shembull, “Do të shkas mbi gjethet e lagura dhe do të bie.”

## **Mendime që Shtojnë Vetëbesimin** \_\_\_\_\_

Shkruani një mendim më pozitiv dhe realist. Për shembull, “Nëse tregohem i kujdesshëm, nëse eci me ngadalë dhe përdor shkopin, mund të shkojë i sigurt me këmbë te dyqani.”

## **Rezultati** \_\_\_\_\_

Shkruani çfarë ndodhi apo çfarë bëtë. Për shembull, “Shkova në dyqan dhe nuk u rrëzova edhe pse gjethet ishin të rrëshqitshme.”



\* *Instituti Kombëtar i Plakjes*

*Departamenti Amerikan i Shëndetit dhe i Shërbimeve Njerëzore, Instituti Kombëtar i Shëndetit*

## **Ushtrime dhe Aktivitete Fizike: Përjetësisht në Formë**

*“Pasi eca në pistën e vrapimit në qendrën komunitare lokale, e dija që do të isha më e lumtur jashtë. Kështu, mora një matës hapash dhe nisa të ecja në lagje. Që atëherë, kam parë tulipanët e verdhë të çelin në pranverë dhe gjethet e kuqe të thanës të bien në vjeshtë. Gjithmonë vij në shtëpi me energji dhe e lumtur për të vazhduar me pjesën tjetër të ditës.” Marian (77 vjeç)*

*“Unë dhe ime shoqe kemi të dy probleme me zemrën. Gati 2 vite më parë iu bashkuam klubit të shëndetit vendas, ku të dy bëjmë ushtrime për rezistencë dhe fuqi. Në ditët pushim, ecim pranë shtëpisë. Kjo na ka shpëtuar jetët.” Bobi (78 vjeç)*

Këta të moshuar janë provë e gjallë se ushtrimet dhe aktivitetet fizike ju bëjnë mirë, pavarësisht moshës suaj. Në fakt, të qenit aktiv ju ndihmon:

- Të ruani dhe shtoni fuqinë që të mund të jeni të pavarur.
- Të keni më shumë energji për të bërë gjërat që doni.
- Të përmirësoni ekuilibrin tuaj.
- Në parandalimin apo shfaqjen me vonesë të disa sëmundjeve si sëmundjet e zemrës, diabetit dhe osteoporozës.
- Të përmirësoni humorin dhe të ulni depresionin.

Nuk keni pse të blini veshje të veçanta apo për palestër për të qenë më aktiv. Aktivitetet fizike mund dhe duhet të jenë pjesë e jetës suaj të përditshme. Gjeni gjëra që ju pëlqejnë të bëni. Bëni shëtitje të shkurtra. Ngisni biçikletën. Kërceni. Punoni në shtëpi. Kopsht. Ngjisni shkallët. Notoni. Pastroni gjethet. Provoni aktivitete të ndryshme që ju vënë në lëvizje. Gjeni mënyra të reja për të krijuar aktivitete në rutinën e përditshme.

## **Katër Mënyra për të Qenë Aktiv**

Për të përfutur të gjitha të mirat e aktivitetit fizik, provoni katër llojet e ushtrimeve për—1) rezistencë, 2) fuqi, 3) ekuilibër, dhe 4) elasticitet.

1. Përpiquni të bëni të paktën 30 minuta aktivitete që ju bëjnë të merrni frymë me vështirësi në pjesën më të madhe apo gjatë të gjitha ditëve të javës. Çdo ditë është e duhura. Ky quhet ushtrim **rezistence** sepse shton energjinë apo “fuqinë për të qëndruar”. Nuk keni pse të jeni aktiv për 30 minuta njëherazi. Dhjetë minuta me radhë mjaftojnë.

Sa fort duhet ta nxisni veten? Nëse mund të flisni pa probleme, nuk po stërviteni aq fort sa duhet. Nëse nuk flisni dot fare, po stërviteni shumë fort.

2. Vazhdoni të përdorni muskujt. Ushtrimet e **fuqisë** bëjnë që të vini muskuj. Kur keni muskuj të fortë, mund të ngriheni vetë nga karrigia, mund të ngrini nipërit/mbesat dhe mund të shëtisni në park.

Të mbajturit të muskujve në formë parandalon rrëzimet që shkaktojnë probleme si legen të thyer. Kur muskujt e këmbëve dhe legenit janë të forta ka më pak gjasa të rrëzoheni.

3. Bëni gjëra që ju ndihmojnë me **ekuilibrin**. Provoni të qëndroni me një këmbë, pastaj me tjetrën. Nëse mundeni, mos u mbani në asgjë për mbështetje. Ngrihuni nga karrigia pa përdorur duart apo krahët. Hera-herës ecni thembër-majë. Teksa ecni, vendosni thembrën e njëjës këmbë përpara gishtave të këmbës tjetër. Gishtat dhe thembrat duhet të preken ose thuajse të preken.

4. **Shtriquuni**. Të shtriquarit mund t’ju ndihmojë të jeni më elastik. Nëse lëvizni më lirisht, do ta keni më të lehtë të uleni për të lidhur këpucët apo për t’u kthyer trupin kur ecni mbrapa me makinë në oborrin tuaj. Shtriquuni kur i keni muskujt e nxehur. Mos u shtriquni aq shumë sa të ndjeni dhimbje.

### ***Kush duhet të bëjë ushtrime?***

Pothuajse kushdo, pavarësisht moshës, mund të bëjë ndonjë lloj aktiviteti fizik. Mund të bëni ushtrime edhe nëse keni probleme shëndetësore si sëmundje të zemrës apo diabet. Në fakt, aktivitetet fizike mund t’ju ndihmojnë. Për shumë të moshuar, ecjet e shpejta, xhirot me biçikletë, noti, peshëngritja dhe kopshtaria janë të sigurta, sidomos nëse vini muskuj gradualisht. Por, duhet të konsultoheni me mjekun nëse jeni mbi 50-të dhe nuk jeni mësuar me aktivitete energjike. Arsye të tjera pse duhet të konsultoheni me mjekun para se të ushtroheni janë:

- ⌋ një simptomë e re që nuk e keni biseduar me doktorin tuaj
- ⌋ marrje mendsh apo frymëmarrje me vështirësi
- ⌋ dhimbje në krahë apo trysni, apo ndjesia se zemra rreh çuditshëm, fort apo në mënyrë të çrregullt

- mpiksje gjaku
- një infektion apo temperaturë me dhimbje muskujsh
- humbje e paplanifikuar në peshë
- këmbë apo kyçe të dhembur që nuk shërohen
- nyje të fryra
- retinë të gjakosur apo të shkëputur, operim të syve, apo trajtim laser
- hernie
- operacion në legen apo shpinë bërë rishtazi

### **Këshilla Sigurie**

Më poshtë do të gjeni disa gjëra që mund të bëni për t'u siguruar se po ushtroheni të sigurt:

- )] Filloni me ngadalë, sidomos nëse keni kohë që s'jeni aktiv. Gradualisht, shtoni aktivitetet dhe sa fort ushtroheni.
- )] Mos e mbani frymën gjatë ushtrimeve për fuqi. Kjo mund të shkaktojë ndryshime në presionin tuaj të gjakut. Fillimisht mund t'ju duket e çuditshme, por rregullisht është të nxirrni frymën kur po ngrini diçka; merrni frymë kur çlodheni.
- )] Përdorni pajisje sigurie. Për shembull, vini një kokore kur ngisni biçikletën apo këpucët e duhura për ecje apo vrap.
- )] Nëse mjeku juaj nuk ju ka kërkuar të limitoni lëngjet, sigurohuni të pini shumë kur bëni aktivitete. Shumë të moshuar nuk ndihen të etur edhe kur trupi i tyre ka nevojë për lëngje.
- )] Gjithmonë përkuluni përpara nga legeni, jo beli. Nëse e mbani kurrizin drejt, me gjasa po përkuleni në mënyrën e duhur. Nëse "lakohet", me gjasa po e bëni gabim.
- )] Ngrohni muskujt para se të shtriqeni. Provoni të ecni dhe të ngrini pesha të lehta.

Ushtrimet nuk duhet t'ju shkaktojnë dhimbje apo t'ju bëjnë të ndiheni të lodhur. Mund të keni pak pezmatim, pak siklet, apo të jeni pak të lodhur, por jo të keni dhimbje. Në fakt, të qenit aktiv do t'ju bëjë të ndiheni mirë në shumë aspekte.

### ***Për Më Shumë Informacione***

Qendrat Lokale të fitnesit apo spitalet mund t'ju ndihmojnë të gjeni një program me aktivitete fizike të përshtatshëm për ju. Mund të kontrolloni edhe me grupet fetare, qendrat qytetare për të moshuarit, parqet, shoqatat e argëtimit, YMCA-të, YWCA-të, madje edhe me qendrat tregtare pranë jush për programe ushtrimesh, mirëqenieje apo ecjeje.



Po kërkoni për më shumë informacione si të bëni ushtrime të sigurt? Kontrolloni **Go4Life™**, në [www.nia.nih.gov/Go4Life](http://www.nia.nih.gov/Go4Life). Kjo fushatë ushtrimesh dhe aktivitete fizike nga Instituti Kombëtar i Plakjes përmban ushtrime, histori sukcesi, video pa pagesë dhe materiale për printim, përfshi *Exercise and Physical Activity: Your Everyday Guide from the National Institute on Aging (Ushtrime dhe Aktivitete Fizike: Guida Juaj e Përditshme nga Instituti Kombëtar i Plakjes)*.

Shumë grupe kanë informacione mbi aktivitetet fizike dhe ushtrime për të moshuar. Lista e mëposhtme e burimeve do t'ju ndihmojë si pikënisje:

**American College of Sports Medicine (Kolegji Amerikan i Mjekësisë Sportive)**

P.O. Box 1440

Indianapolis, IN 46206-1440

1-317-637-9200

[www.acsm.org](http://www.acsm.org)

**Centers for Disease Control and Prevention  
(Qendrat e Kontrollit të Sëmundjeve dhe Parandalimit)**

1600 Clifton Road

Atlanta, GA 30333

1-800-232-4636 (pa pagesë)

1-888-232-6348 (TTY/pa pagesë)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

**MedlinePlus**

“Exercise for Seniors” (Ushtrime për të Moshuar)

“Exercise and Physical Fitness” (Ushtrime dhe Fitnesi Fizik)

[www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov)

**President’s Council on Fitness, Sports, and Nutrition  
(Këshilli Presidencial i Fitnesit, Sporteve dhe Ushqimit)**

1101 Wootton Parkway, Suite 560

Rockville, MD 20852

1-240-276-9567

[www.fitness.gov](http://www.fitness.gov)

Për më shumë informacione mbi shëndetin dhe plakjen, kontaktoni:

**National Institute on Aging Information Center  
(Qendrën e Informacionit të Institutit Kombëtar të Plakjes)**

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

1-800-222-2225 (pa pagesë)

1-800-222-4225 (TTY/pa pagesë)

[www.nia.nih.gov](http://www.nia.nih.gov)

[www.nia.nih.gov/espanol](http://www.nia.nih.gov/espanol)

[www.nia.nih.gov/Go4Life](http://www.nia.nih.gov/Go4Life)

Për t'u regjistruar për lajmërimet të vazhdueshme me email rreth botimeve të reja dhe informacione të tjera nga NIA, vizitoni [www.nia.nih.gov/health](http://www.nia.nih.gov/health).

Vizitoni [www.nihseniorhealth.gov](http://www.nihseniorhealth.gov), një faqe interneti për të moshuar nga Instituti Kombëtar i Plakjes dhe National Library of Medicine. (Biblioteka Kombëtare e Mjekësisë). Kjo faqe interneti ka informacione mbi shëndetin dhe mirëqenien për moshën e tretë. Disa tipare të veçanta bëjnë që të jetë më i thjeshtë për përdorim. Për shembull, mund të klikoni një buton që teksti t'ju lexohet me zë apo t'ju zmadhohet.

Instituti Kombëtar i Plakjes  
Instituti Kombëtar i Shëndetit  
Departamenti Amerikan i Shëndetit dhe Shërbimeve Njerëzore

Tetor 2006  
Përditësuar më qershor 2011

Go4Life logoja dalluese e Departamentit Amerikan të Shëndetit dhe Shërbimeve Njerëzore.

*Ky ushtrim përgatit mendjen dhe trupin për ushtrime.*

## Ushtrime për Nxehje

### Frymëmarrje e Thellë

Vendosni duart mbi stomak dhe merrni frymë thellë, duke mbushur diafragmën. Ndjeni duart tek lëvizin teksa merrni frymë thellë. Nxirrni frymën dhe ndjeni duart të rikthehen.

Filloni duke përsëritur 3 deri në 5 herë çdo ushtrim nxehjeje. Shtojeni në 8 deri 12 herë, sipas mundësisë.



*E drejta e autorit VHI 1993*

*Shtriqja për një Mëngjes të Mirë dhe Rrotullimi i Shpatullave përmirësojnë lëvizjen e shpatullave dhe të shpinës. Gjithashtu janë një mënyrë e shkëlqyer për të çtendosur muskujt.*

### Shtriqje për një Mëngjes të Mirë

Hapini krahët plotësisht. Merrni frymë thellë dhe nxirrni, shtriquni edhe pak, shtoni një kthim të butë majtas dhe djathtas. Lëvizni ngadalë dhe merrni frymë thellë.

### Rrotullimi i Shpatullave

Rrotulloni shpatullat përpara duke bërë rrotullime të vogla duke numëruar deri në 5. Pastaj rrotulloni shpatullat në anë të kundërt duke numëruar deri në 5.

Një set zgjat 10 kohë



*E drejta e autorit VHI 1993*

*Ky ushtrim nxeh trupin dhe mund të përmirësojë lëvizjen e pjesës së sipërme të trupit, ekuilibrin në përgjithësi dhe rezistencën fizike.*

### **Prekni Trupin Diagonalisht me Krah**

Duke filluar me krahun e majtë, shtrini krahun djathtas përgjatë trupit. Alternoni krahun e djathtë me të majtin. Përsëritni 5 deri në 10 herë.

### **Pushoni, merrni frymë thellë 2 apo 3 herë.**

*Kyçet janë një ndër nyjat më të rëndësishme për “ekuilibrin”. Nyja e kyçit të këmbës “reagon” sipas ndryshimeve të terrenit dhe “i raporton” trurit dhe muskujve të tjerë informacionet e nevojshme për të bërë përshtatjet dhe për të qenë të sigurt. Rrotullimi i kyçeve të këmbës përmirëson lëvizjen dhe ekuilibrin.*

### **Rrotullimi i Këmbës**

Uluni duke mbajtur të dyja këmbët në dysheme. Ngrijeni një këmbë dhe rrotullojeni butësisht në sens orar për 5 herë. Ndryshoni drejtim dhe përsëriteni.

Përsëritni të njëjtën gjë me këmbën tjetër.

E drejta e autorit VHI, 1993



*Ngritja e Gjurit Ulur përmirëson stabilitetin e legenit dhe lëvizshmërinë. Mund të ndihmojë në rezistencën fizike.*

### **Ngritje e Gjurit Ulur (Marshimi Ulur)**

Ngrini gjurin e majtë dhe pastaj uleni. Ngrini gjurin e djathtë dhe pastaj uleni, sikur të ishit duke marshuar.

Përsëritni 5 deri në 10 herë.



E drejta e autorit VHI 1993

### **Pushoni, merrni frymë thellë 2 apo 3 herë.**

## USHTRIME PËR FUQI DHE EKUILIBËR

*Ky ushtrim përmirëson lëvizjen e shpatullave dhe kurrizit. Mund të përmirësojë edhe rezistencën fizike.*

### **Kaloni Krahun Diagonalisht Përgjatë Trupit dhe Drejt Dyshemesë**

Duke filluar me krahun e majtë, uleni djathtas, përgjatë trupit, drejt dyshemesë. Alternoni krahun e djathtë me të majtin.

Përsëritni 5 deri në 10 herë. Shtoni një set kur pjesëmarrësit fitojnë fuqi.

*Ky ushtrim përmirëson lëvizjen e shpatullave dhe kurrizit. Mund të përmirësojë edhe rezistencën fizike.*

### **Kaloni Krahun Diagonalisht Përgjatë Trupit dhe Pak Mbi Kokë**

Duke filluar me krahun e majtë, ngrijeni djathtas drejt tavanit dhe përgjatë trupit. Alternoni krahun e djathtë dhe të majtin.

Përsëritni 5 deri në 10 herë. Shtoni një set kur pjesëmarrësit fitojnë fuqi.

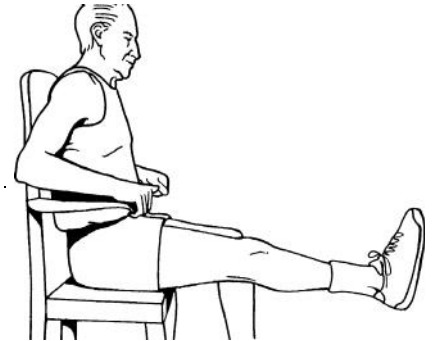
### **Ushtrimi i Vozitjes**

Me të dyja krahët të zgjatura përpara trupit, tërhiqni krahët, sikur të ishit duke vozitur në një varkë. Përpiquni të bashkoni kokat e shtatullave teksa vozitni.

Përsëritni ciklin 5 deri në 10 herë. Shtoni setin sipas rastit.

### **Zgjatimi i Këmbës Ulur**

Me ngadalë drejtoni këmbën e majtë dhe pastaj uleni këmbën e majtë në dysheme. Me ngadalë drejtoni këmbën e djathtë dhe pastaj uleni këmbën e djathtë në dysheme.



*E drejta e autorit VHI, 1993*

Alternoni dhe përsëriteni 5 deri në 10 herë. Shtoni një set kur pjesëmarrësit fitojnë fuqi.

*Ky ushtrim forcon trungun, legenin dhe muskujt e kofshës.*

### **Ngritje e Gjurit Ulur (Mos e Alternoni)**

Së pari, ngrini gjurin e majtë dhe pastaj uleni.

Përsëritni 5 deri në 10 herë.

Së dyti, ngrini gjurin e djathtë dhe pastaj uleni.

Përsëritni 5-10 herë.



*E drejta e autorit VHI 1993*

### **Merrni frymë thellë dhe ngrihuni në këmbë.**

*Ky ushtrim përmirëson ekuilibrin dhe muskujt e këmbëve.*

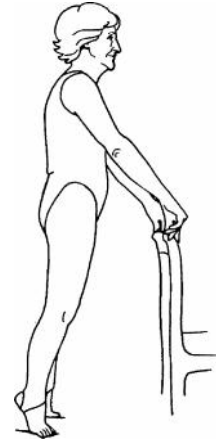
#### **Në Majë të Gishtave (Thembrat Lart)**

Qëndroni pas karriges. Përdorni karrigen për mbështetje. Hapni këmbët sipas gjerësisë së shpatullave dhe ngrini thembrat nga dyshemeja duke u ngritur në majë të gishtave. Ndaloni, pastaj ulini thembrat në dysheme.

Përsëritni 5-10 herë.

Shtoni një set apo praktikojeni me një këmbë, sipas rastit.

*E drejta e autorit VHI 1993*



*Ky ushtrim përmirëson ekuilibrin dhe rezistencën fizike.*

#### **Alternim Hapash (Marshimi Në Vend)**

Filloni të marshoni, duke alternuar hapat me shpejtësi të ngadalë deri në të moderuar.

Vazhdoni për 15 deri në 30 sekonda.

Shtoni kohëzgjatjen apo setet sipas rastit.

*E drejta e autorit VHI 1993*



### **Hapa Anash**

Hidheni këmbën e majtë majtas, pastaj hidheni këmbën e djathtë në mënyrë që të përkojë me të majtën.

Hidheni këmbën e djathtë sërish djathtas, pastaj hidheni këmbën e majtë në mënyrë që të përkojë me të djathtën. Vazhdoni për 15 deri në 30 sekonda.

(Majtas bashkoni, djathtas, bashkoni, majtas bashkoni, djathtas, bashkoni...).

Shtoni kohëzgjatjen apo setet sipas rastit.

*Ky ushtrim përmirëson ekuilibrin, koordinimin dhe rezistencën fizike.*

### **Box Step-i (Waltz)**

Hidhni këmbën e djathtë përpara, pastaj bashkoni këmbët.

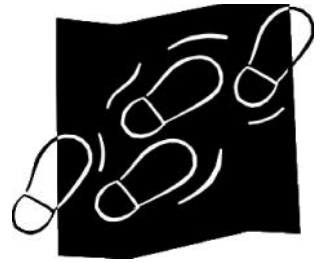
Hidhni këmbën e majtë anash, pastaj bashkoni këmbët.

Hidhni këmbën e majtë mbrapa, pastaj bashkoni këmbët. Hidhni këmbën e djathtë djathtas, pastaj bashkoni këmbët.

Ky ushtrim përmirëson ekuilibrin, koordinimin dhe rezistencën fizike.

Përsëritni ciklin 3 deri në 5 herë, shtojeni sipas rastit.

**Pushoni. Merrni frymë thellë 2 apo 3 herë.**





*Secili prej ushtrimeve për legenin/këmbën shton fuqinë,  
përmirëson lëvizjen dhe ekuilibrin.*

### **Zgjatimi i Legenit Duke Qëndruar në Këmbë**

Qëndroni pas një karrigeje apo tavoline rezistente, rrëshqitni këmbën mbrapa, duke nisur nga thembra te majat e gishtave, duke përfunduar me këmbën mbrapa, majat drejt për prekin tokën.

Përsëriteni 5 deri në 10 herë me secilën këmbë.

### **Rrëshqitja e Këmbës në Anë**

Rrëshqitni këmbën e majtë në anë, pushoni, afrojeni në gjysmë të largësisë. Prekni gishtat e këmbës së djathtë me thembrën e këmbës së majtë.

Përsëritni 5 deri në 10 herë.

Rrëshqitni këmbën e djathtë në anë, pushoni, afrojeni në gjysmë të largësisë. Prekni gishtat e këmbës së majtë me thembrën e këmbës së djathtë.

Përsëritni 5 deri në 10 herë.

**Merrni frymë thellë 2 apo 3 herë. Uluni me ngadalë në karrigen tuaj.**

*Ky ushtrim mund të shtojë shkathtësinë, koordinimin dhe lëvizjen.*

### **Ngritja dhe Ulja e Kycit**

Vendosni duart në mbajtëset e karriges. Butësisht, lëri duart të varen nga mbajtësja e karriges. (Përdorni sipërfaqen e tavolinës nëse nuk keni karrige me mbajtëse.)

Përkulni me ngadalë pjesën e pasme të dorës, ngrini gishtat në drejtim të tavanit. Pastaj uleni butësisht dorën.

Përsëritni 3 deri në 5 herë, shtojeni sipas rastit.

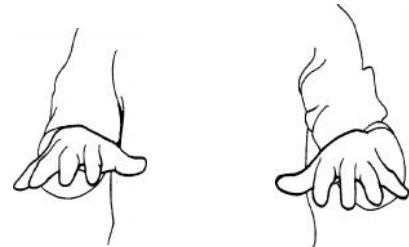


*E drejta e autorit VHI 1993*

### **Hapja e Gishtave**

Hapini sa më shumë gishtat e të dyjave duarve, duke i mbajtur gishtat drejtë. Pastaj qetësoni duart dhe gishtat duke i mbledhur grusht butësisht.

Përsëritni 3 deri në 5 herë, shtojeni sipas rastit.



*E drejta e autorit VHI 1993*

### **Rrotullim të Kyçeve**

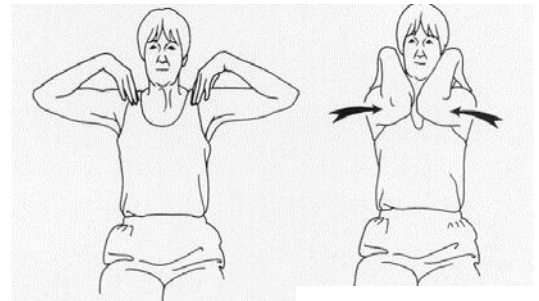
Hapini sa më shumë gishtat e të dyja duarve (si te hapja e gishtave). Pastaj, rrotulloni dorën duke kthyer pëllëmbën para dhe mbrapa.

Përsëritni 3 deri në 5 herë, shtojeni sipas rastit.

*Ky ushtrim ndihmon me fleksibilitetin e kraharorit/ kurrizit dhe lëvizjen e trungut.  
Bën shumë mirë për të mbajtur trupin drejtë.*

### ***Prekni Bërrylat Hapini (para dhe mbrapa)***

**Hapini Para:** Vendosni majat e gishtave mbi shpatulla. Ngrini bërrylat në nivel me shpatullat. Bashkoni butësisht bërrylat (drejt mesit të trupit tuaj). Përpiquni t'i bashkoni sa më shumë, por pa u ndjerë keq. Qëndroni për 3-5 sekonda.



*E drejta e autorit VHI 1993*

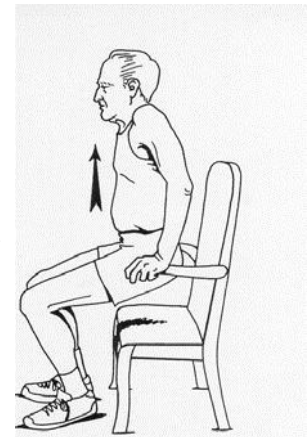
### **Shtyni nga Kolltuku**

Vendosini duart te krahet e karriges dhe shtyni trupin lart, duke qëndruar pjesërisht në këmbë.

Përsëritni 3-5 herë.

**Para se të qëndroni sërish në këmbë, merrni frymë thellë dy apo tre herë.**

*E drejta e autorit VHI 1993*



## NGRIHUNI NË KËMBË

### Rrotullim i Legenit

Me duart në bel, rrotulloni legenin pa lëvizur shpatullat. Imagjinoni sikur po bëni kërcimin hula apo po luani me rrethin hula-hoop.

Bëjeni këtë nga secili drejtim për 10-15 sekonda.

Përsëritni ciklin 2 herë.



*E drejta e autorit VHI 1993*

*Nyjat e kyçeve të këmbëve janë të rëndësishme për ekuilibrin. Rrotullimi i kyçeve përmirëson lëvizjen dhe mund të përmirësojë aftësinë për t'u përshtatur me ndryshimet e terrenit.*

### Rrotullimi i Këmbës Duke Qëndruar në Këmbë

Duke përdorur karrigen për mbështetje, qëndroni me të dyja këmbët në dysheme, ngrini njërin thembër butësisht nga dyshemeja, duke vazhduar të mbani gishtat e këmbës mbi dysheme.

Rrotulloni thembrën në sens orar. Përsëritni 5 herë.

Rrotulloni këmbën në sens anti orar. Përsëritni 5 herë.

*Fleksibiliteti i tendonit të thembrës është një tregues i fortë i ekuilibrit në tërësi dhe i lëvizshmërisë.*

### **Shtrijje e Tendonit të Thembrës**

Qëndroni larg karriges me një largësi sa shtirja e krahut. Me këmbën e djathtë përpara të majtës, anohuni përpara duke mos e ngritur thembrën e majtë nga dyshemeja.

Qëndroni 10 deri në 15 sekonda. Numëroni me zë të lartë.

Përsëriteni duke vendosur këmbën tjetër para.

Përsëritni ciklin 2 herë.



*E drejta e autorit VHI 1993*

**Para se të uleni në vendin tuaj, merrni frymë thellë dy apo tre herë.**

### **Qetësohuni!**

*Ky është një ushtrim që mund të bëhet kudo dhe kurdo. Është një ushtrim i mirë për lëvizjen e qafës dhe çtendosjen.*

### **Veshin në Shpatull**

Afroni veshin e majtë te shpatulla e majtë dhe qëndroni për 10 sekonda.

Bëni të njëjtin veprim me të djathtin. Përsëritni ciklin 3 herë.

*Ky është një ushtrim që gjithashtu mund të bëhet kudo dhe kurdo. Përmirëson lëvizjen e qafës, ju ndihmon për të parë majtas dhe djathtas kur ngisni makinën.*

### **Shikoni Majtas, Shikoni Djathtas**

Shikoni nga ana e majtë, shikoni nga ana e djathtë. Lëvizni ngadalë.

Përsëritni 5 herë.



*E drejta e autorit VHI 1993*

*Një shtriqje çlodhëse për të gjithë trupin.*

### **Një shtriqje çlodhëse për të gjithë trupin.**

Hapini krahët fort dhe gogësin, nëse dëshironi. Merrni frymë thellë dhe nxirreni, shtriquni edhe pak, shtoni një kthim të butë majtas dhe pastaj djathtas.

Lëvizni ngadalë dhe merrni frymë thellë. Përsëritni ciklin 2 deri në 3 herë.



### **Shtriqja si Përqaqimi i Ariut Gjigant**

Mbështilli krahët përreth trupit. Përpiquni të arrini të prekni kurrizin me dorë (si një përqaqim i ariut të madh). Shtrëngoni, shtriquni dhe qetësohuni.

**Ia dolët- Urime!**

**Merrni frymë thellë 2 apo 3 herë.**

**Qetësohuni! Punë e paqme!**





### *Rrëzimi dhe Frakturat*

Një gjë e thjeshtë mund t'ju ndryshojë jetën—si të pengoheni në një tapet apo të rrëshqitni mbi dyshtemenë e lagur. Nëse rrëzoheni, mund të thyeni ndonjë kockë, sikurse i ndodh mijëra të moshuarve çdo vit. Një kockë e thyer mund të mos ju duket e tmerrshme. Por, për të moshuarit, një thyerje mund të jetë fillimi i ndërlikimeve më të rënda.

Të shumta janë gjërat që mund të shkaktojnë rrëzimin. Shikimi, dëgjimi dhe reflekset mund të mos jenë të mprehta sikur ishit më të rinj. Diabeti, sëmundjet e zemrës apo problemet me tiroidet, nervat, këmbët, apo me enët e gjakut mund të ndikojnë në ekuilibrin tuaj. Disa ilaçe mund t'ju shkaktojnë marrje mendsh apo përgjumje, çka shton mundësinë për t'u rrëzuar.

Por, mos e lejoni frikën nga rrëzimi t'ju bëjë pasiv. Nëse bëni aktivitete si takimi me miqtë, kopshtari, shëtitje apo të shkoni në qendrën lokale për të moshuarit, ato ju ndihmojnë të jeni të shëndetshëm. Lajmi i mirë është se ka mënyra të thjeshta për të parandaluar pjesën më të madhe të rrëzimeve.

### **Merrni Hapat e Duhura**

Nëse kujdeseni për shëndetin tuaj në përgjithësi, mund të ulni mundësitë për t'u rrëzuar. Në pjesën më të madhe të rasteve, rrëzimet dhe aksidentet nuk ndodhin “rastësisht”. Këtu do të gjeni disa këshilla që do t'ju ndihmojnë të shmangni rrëzimin dhe thyerjen e kockave:

- )] Qëndroni fizikisht aktiv. Planifikoni një program ushtrimesh që bën për ju. Të ushtruarit rregullisht përforcon muskujt dhe ju bën më të fuqishëm. Gjithashtu ndihmon me fleksibilitetin e nyjave, tendinëve dhe ligamenteve. Aktivitetet me pak peshë, të tilla si të ecurit apo ngjitja e shkallëve, mund të ngadalësojnë konsumimin e kockave nga osteoporozja.
- )] Kontrolloni sytë dhe veshët. Qoftë edhe ndryshimet më të vogla në shikim dhe dëgjim mund t'ju shkaktojnë rrëzimin. Kur vini syze të reja, merreni shtruar që të mësoheni me to. Mbajini gjithmonë syzet sa herë ju nevojiten. Nëse keni aparat dëgjimi, sigurohuni të jetë i puthitur mirë dhe mbajeni në vesh.
- )] Zbuloni efektet anësore të çfarëdoqilaj ilaçi që merrni. Nëse një ilaç ju shkakton përgjumje apo marrje mendsh, informoni doktorin apo farmacistin tuaj.
- )] Flini mjaftueshëm. Nëse jeni të përgjumur, keni më shumë gjasa të rrëzoheni.
- )] Limitoni sasinë e alkoolit që konsumoni. Madje edhe një sasi e vogël alkooli mund të ndikojë në ekuilibrin dhe reflekset tuaja.

- )] Ngrihuni në këmbë me ngadalë. Ngritja e beftë mund të ulë presionin e gjakut. Kjo mund t'ju shkaktojë humbje ekuilibri.
- )] Përdorni një shkop nëse keni nevojë për ndihmë që të mos keni luhatje kur ecni. Nëse mjeku ju thotë të përdorni një shkop apo patericë, sigurohuni që të ketë përmasën e duhur për ju dhe që rrotat të mos ngecin. Kjo është shumë e rëndësishme kur ecni në zonat që nuk i njihni mirë apo në zona të paasfaltuara mirë.
- )] Bëni shumë kujdes kur ecni në sipërfaqe të lagësht apo me akull. Mund të shkitni shumë lehtë në to! Përpiquni të hidhni rërë apo kripë mbi zonat me akull pranë derës suaj të jashtme apo të pasme.
- )] Vishni këpucë me gomë dhe pa taka të cilat nuk shkasin, ose këpucë me lidhëse që kanë shollë që nuk shket dhe mbështetin plotësisht këmbët tuaja. Është e rëndësishme që sholla të mos jetë as shumë e hollë, as shumë e trashë. Mos ngjisni shkallët apo mos ecni me çorape, këpucë apo pantofla me shollë të lëmuar.

Informoni gjithmonë doktorin tuaj nëse jeni rrëzuar që nga kontrolli i fundit-edhe nëse nuk jeni lënduar kur u rrëzuat.

### **Kocka të Brishta**

Osteoporozë është një sëmundje që ju dobëson kockat dhe i bën më lehtësisht të thyeshme. Shumëkush mendon se osteoporozë është një problem femëror, por mund të prekë edhe meshkujt e moshuar. Për personat me osteoporozë, edhe rrëzimi më i vogël mund të jetë i rrezikshëm. Bisedojeni me mjekun tuaj nëse keni osteoporozë.

### **Alarmi Juaj Mjekësor**

Mendoni të merrni një sistem monitorimi në shtëpi. Zakonisht, vini në qafë një varëse me një buton. Nëse rrëzoheni apo keni nevojë urgjentisht për ndihmë, mund të shtypni butonin për të lajmëruar shërbimet. Mund të gjeni shërbime për “alarm mjekësor” që ndodhen pranë jush në faqet e verdha. Pjesa më e madhe e kompanive të sigurimit dhe Medicare-i nuk mbulojnë sistemet e monitorimit në shtëpi. Sigurohuni të pyesni për kostot.

### **Bëjeni të Sigurt Shtëpinë Tuaj**

Në shtëpinë tuaj mund të bëni shumë ndryshime që do t'ju ndihmojnë të shmangni rrëzimin dhe të jeni të sigurt.

### ***Nëpër Shkallare, Korridore Dhe Rrugë Kalimi***

- )] Vendosni mbajtëse metalike në të dyja anët e shkallëve dhe sigurohuni të jenë të shtrënguara fort. Mbahuni te mbajtëset kur ngjisni dhe zbritni shkallët. Nëse duhet të mbani diçka kur jeni në shkallë, mbajeni me njërin dorë dhe me tjetrën mbahuni te mbajtësja. Mos lejoni që ajo që po mbani t'ju bllokojë pamjen e shkallëve.



- )] Sigurohuni të ketë ndriçim të mirë dhe çelësat e dritës sipër dhe poshtë shkallares dhe nga të dyja anët e një korridorit të gjatë. Mos harroni të përdorni dritat!
- )] Sistemoni mirë zonat ku kaloni. Mos lini libra, letra, veshje dhe këpucë në dysheme apo shkallë.
- )] Sigurohuni që të gjitha tapetat të jenë të puthitura mirë me dyshemenë që të mos rrëshqitni. Vendosni ngjitëse kundër rrëshqitjes mbi pllaka apo parket. Këto ngjitëse mund t'i blini në dyqanet e materialeve të ndërtimit.
- )] Mos përdorni rrugica apo tapete për hapësira të vogla.

### ***Në Tualet dhe Banjë***

- )] Montoni doreza mbajtëse pranë VC-së dhe brenda, por edhe jashtë vaskës apo dushit tuaj.
- )] Vendosni tapete apo rrugica të gomuar në të gjitha sipërfaqet që mund të lagen.
- )] Mos harroni të ndizni dritat për natën.

### ***Në Dhomën Tuaj të Gjumit***

- )] Vendosni drita për natën dhe çelësa dritash pranë krevatit tuaj.
- )] Mbani telefoni pranë krevatit tuaj.

### ***Në Zonën e Ndenjes***

- )] Mbani kordonët e pajisjeve elektronike dhe telat e telefonit pranë mureve dhe larg zonës ku ecni.
- )] Ngjitni mirë në dysheme të gjitha tapetat apo muketet e mëdha.
- )] Vendosni orenditë tuaja (sidomos tavolinën e mesit) dhe objektet e tjera në mënyrë të atillë që të mos i kenë nëpër këmbë kur ecni.
- )] Sigurohuni që divanet dhe karriget tuaja të kenë lartësinë e duhur për ju që të mund të uleni e ngriheni lehtë.
- )] Mos ecni mbi dyshemenë e sapo larë-është e rrëshqitshme.
- )] Mbajini sendet që përdorni shpesh aty ku i arrini lehtë.
- )] Mos hipni mbi një karrige apo tavolinë për të arritur diçka që është shumë e lartë-përdorni një “shkop zgjatimi” ose kërkoni ndihmë. Shkopinjtë e zgjatimit janë mjete të veçanta për të kapur gjëra. Mund t'i gjeni në dyqane të shumta materialesh ndërtimi apo në dyqane artikujsh mjekësorë. Nëse përdorni një stol, sigurohuni të jetë vendosur mirë dhe të ketë një mbështetëse sipër. Mbani dikë pranë jush.

- ⌋ Bëni kujdes të mos pengoheni nga macja apo qeni juaj. Sigurohuni të dini ku ndodhet kafsha juaj shtëpiake sa herë jeni në këmbë apo po ecni.
- ⌋ Mbani pranë çdo telefoni numrat e urgjencës të printuara me numra të mëdha.

### **Masat e Sigurimit në Shtëpi Parandalojnë Rrëzimin**

Shumë qeveri shtetërore dhe vendore kanë programe informuese dhe/apo modifikuese të shtëpisë që ndihmojnë të moshuarit të parandalojnë rrëzimin. Konsultohuni me departamentin vendas të shëndetësisë, zyrën e çështjeve të të moshuarve apo agjencitë lokale të plakjes për të parë nëse ka ndonjë program pranë jush.

### **Për Më Shumë Informacione**

Më poshtë do të gjeni burime të dobishme:

#### **Eldercare Locator**

1-800-677-1116 (pa pagesë)  
[www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov)

#### **National Center for Injury Prevention and Control**

#### **(Qendra Kombëtare e Parandalimit dhe Kontrollit të Dëmtimeve)**

Centers for Disease Control and Prevention

4770 Buford Highway, NE

MS F-63

Atlanta, GA 30341 -3717

1-800-232-4636 (pa pagesë)

1-888-232-6348 (TTY/pa pagesë)

[www.cdc.gov/ncipc](http://www.cdc.gov/ncipc)

#### **National Resource Center on Supportive Housing and Home Modifications**

#### **(Qendra e Burimeve Kombëtare për Mbështetjen e Banesave dhe Modifikimeve në Shtëpi)**

University of Southern California

3715 McClintock Avenue

Los Angeles, CA 90089-0191

1-213-740-1364

[www.homemods.org](http://www.homemods.org)

#### **Rebuilding Together (Të Rindërtojmë Bashkë)**

1899 L Street, NW, Suite 1000

Washington, DC 20036

1-800-473-4229 (pa pagesë)

[www.rebuildingtogether.org](http://www.rebuildingtogether.org)

Merrni një kopje falas të *Ushtrime dhe Aktivitete Fizike: Guida Juaj e Përditshme nga Instituti Kombëtar i Plakjes*. Kjo guidë është pjesë e ushtrimeve të Go4Life dhe fushatës së aktiviteteve fizike për të moshuarit.

Për më shumë informacione mbi osteoporozën, sigurimin e banesave për të sëmurët me Alzheimer, apo burime të tjera mbi shëndetin dhe plakjen, kontaktoni:

National Institute on Aging  
Information Center  
P.O. Box 8057  
Gaithersburg, MD 20898-8057  
1-800-222-2225 (pa pagesë)  
1-800-222-4225 (TTY/pa pagesë)  
[www.nia.nih.gov](http://www.nia.nih.gov)  
[www.nia.nih.gov/espanol](http://www.nia.nih.gov/espanol)

Për t'u regjistruar për lajmërimet të vazhdueshme me email rreth botimeve të reja dhe informacione të tjera nga NIA, NIA, shkoni në [www.nia.nih.gov/health](http://www.nia.nih.gov/health).

Vizitoni NIHSeniorHealth ([www.nihseniorhealth.gov](http://www.nihseniorhealth.gov)), një faqe interneti për të moshuar nga Instituti Kombëtar i Plakjes dhe Biblioteka Kombëtare e Mjekësisë. Kjo faqe interneti ka informacione mbi shëndetin për moshën e tretë. Disa tipare të veçanta bëjnë që të jetë më i thjeshtë për përdorim. Për shembull, mund të klikoni një buton që teksti t'ju lexohet me zë apo të zmadhohet.

Instituti Kombëtar i Plakjes Instituti Kombëtar i Shëndetit  
Departamenti Amerikan i Shëndetit dhe Shërbimeve Njerëzore

Maj 2009  
Përditësuar më prill 2011

### **Parandalimi i Rrëzimit: Disa Sugjerime Praktike\***

*\*Parandalimi i Rrëzimit: Disa Sugjerime Praktike* është një botim i Departamentit të Rehabilitimit, Terapisë Fizike, Qendrave Mjekësore të Universitetit të Kalifornisë, në San Francisko.

#### **Të Ngrihesh nga Krevati**

---

Shtrihuni me kurriz me të dy gjunjët të përthyer dhe tabanin të mbështetur plotësisht. Rrotullohuni në anë nga drejtimi që do të ngriheni nga krevati. Shtrijini këmbët drejt anës së krevatit dhe ulini poshtë teksa shtyni trupin me krahët.

#### **Kalimi nga i Ulur në Këmbë**

---

Afrohuni në anë të krevatit/karriges. Vendosni këmbën më të fort pak më mbrapa këmbës së dobët. Vendosni duart te mbajtësja e krahëve ose në skaj të krevatit. Zgjatni trungun përpara dhe ushtroni forcë me krahët që të ngriheni në këmbë. Nëse karrigia është shumë e thellë, kaloni në cep të karriges para se të provoni të ngriheni. Nëse jeni ulur në një karrige të gradueshme, kalojeni karrigen në kënd të drejtë. Nëse karriget tuaja janë të ulëta, shtoni jastëk që të rritni nivelin e uljes.

#### **Shkallët**

---

Gjithmonë ndizni dritën e shkallëve.

##### ***Në ngjitje:***

Vendosni të parën këmbën e fortë, pastaj ngrini dhe më të dobëtën tek e njëjta shkallë, pastaj shkopin (nëse e përdorni).

##### ***Në zbritje:***

Zbritni me këmbën më të dobët në fillim, pastaj ulni të fortën në të njëjtën shkallë. Nëse përdorni një shkop, duhet ta ulni të parin.

Përdorni mbajtësen nëse ka,

Përdorni këto udhëzime kur hipni apo zbritni nga autobusi apo metroja.

**Kodrat** \_\_\_\_\_***Në ngjitje:***

Filloni me këmbën e fortë.

***Në zbritje:***

Filloni me këmbën e dobët.

Përpiquni të kaloni në anë nëse kodra është e rrëpirë.

Zbritni nga kodra në mënyrë diagonale, njësoj sikur po bëni zig-zag.

**Të Ngriturit nga Dyshemeja** \_\_\_\_\_

Vihuni në pozicion gjunjëzimi. Vendosni para njëren këmbë duke marrë një pozicion gjysmë të gjunjëzuar; pastaj ngrihuni në këmbë. Mund t'ju duhet të ushtroni peshë mbi një objekt të fort pranë jush, psh. një karrige, për t'u ngritur në këmbë.

**Pajisje Ndhmëse** \_\_\_\_\_**Shkopi**

Me majën e shkopit që vendoset 10 cm para dhe 10 cm në anë, shkopi duhet t'ju arrijë deri te kocka e legenit. Mund t'ju duhet një shkop më i shkurtër që të përkulni bërrylin në 20 gradë.

Kur përdorni një shkop, gjithmonë mbajeni në dorën e kundërt me anën e dobët.

**Paterica**

Përshtatni lartësinë si me shkopin (shikoni lart).

Vendoseni patericën mirë në tokë, me të katra këmbët në kontakt me dyshemënë.

Mbajeni patericën në një largësi krahu të rehatshëm dhe me bërrylat lehtësisht të përkulur.

Qëndroni drejt dhe shmangni kërrusjen.

Përdorni një “çantë paterice” për të mbajtur objektet tuaja.

## **Burimet për Parandalimin e Rrëzimit**

### ***Organizatrat***

#### **AARP**

Burime për informacione mbi shëndetin dhe mirëqenien.

#### ***Libër Ushtrimesh për Aktivitete Fizike***

Libri i Ushtrimeve për Aktivitete Fizike tregon se mund të shtoni aktivitete fizike në rutinën tuaj të përditshme bazuar në nevojat unike dhe në mënyrën e jetesës. Gjithashtu ju mëson se si të filloni të sigurt, të caktoni synime, të krijoni një rrjet mbështetjeje, të gjeni shtysë dhe të tejkaloni barrierat. Kopja e parë është pa pagesë.

Telefononi 1-888-OUR-AARP (1-888-687-2277) për të kërkuar një kopje.  
601 E. Street NW  
Washington, DC 20049  
[www.aarp.org](http://www.aarp.org)

#### **Administrata e Plakjes (Administration on Aging) ([www.aoa.gov](http://www.aoa.gov))**

##### **Eldercare Locator**

Eldercare Locator-i është një shërbim publik i Administratës Amerikane mbi Plakjen që lidh amerikanët e moshuar dhe personat që kujdesen për ta me burime informacionesh mbi shërbimet për të moshuarit. Shërbimi lidh ata që kanë nevojë për ndihmë me agjencitë shtetërore dhe lokale mbi plakjen dhe organizatat e bazuara te komuniteti që i shërben të tjerë të moshuarve dhe të tjerë personave që kujdesen për ta.

Telefononi: 1-800-677-1116  
[www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov)

#### ***Fondacioni i Artritit (Arthritis Foundation)***

Një pamflet pa pagesë ju ofron udhëzime si të mbroni nyjat gjatë bërjes së ushtrimeve, si edhe shumë ushtrime të bazuara te lëvizja për nyjat e lëvizshmërisë.

Arthritis Foundation  
P.O. Box 7669  
Atlanta, GA 30357  
1-800-568-4045 apo 404-965-7888  
[www.arthritis.org](http://www.arthritis.org)

***Këshilli Kombëtar i Plakjes (National Council on the Aging)***

*Këndi i të moshuarve: Këshilla Shëndetësore*

Gjeni këshilla që ju ndihmojnë të qëndroni më gjatë të shëndetshëm.

***NCOA Headquarters***

1901 L Street, NW, 4th floor

Washington, DC 20036

Telefoni: 202-479-1200

Faks: 202-479-0735

TDD: 202-479-6674

[www.ncoa.org](http://www.ncoa.org)

***Instituti Kombëtar i Plakjes***

Instituti Kombëtar i Plakjes boton një koleksion faqesh me fakte që ofrojnë këshilla praktike mbi çështjet e lidhura me shëndetin (përfshi rrëzimin) për moshën e tretë. Faqet me fakte quhen “Faqet e Moshës”. Një tjetër burim i disponueshëm quhet *Talking to Your Doctor: A Guide for Older People (Të Flisni me Doktorin Tuaj: Një Guidë për Moshën e Tretë.)*

Për të porositur botimet telefononi:

1-800-222-2225

1-800-222-4225 (TDD)

[www.nihseniorhealth.gov](http://www.nihseniorhealth.gov)

***Këshilli Kombëtar i Sigurisë***

Ofron një larmi pamfletesh mbi shumë aspekte të shëndetit dhe sigurisë.

National Safety Council

1121 Spring Lake Drive

Itasca, IL 60143-3201

(630) 285-1121

[www.nsc.org](http://www.nsc.org)

**Video*****Bëni Ushtrime Për Kockat***

Video Ushtrimesh nga Fondacioni Kombëtar i Osteoporozës (National Osteoporosis Foundation)

1-202-223-2226

[www.nof.org](http://www.nof.org)

***Go 4 Life – Instituti Kombëtar i Plakjes në NIH***

*Ushtrime dhe Aktivitete Fizike: Guida Juaj e Përditshme nga Instituti Kombëtar i Plakjes*

Guidë e lehtë për t'u lexuar, e disponueshme në anglisht dhe spanjisht, është e mbushur me informacione të dobishme, kampione ushtrimesh, dhe histori sukcesi të vërteta.

<http://go4life.niapublications.org/exercise-guide-video>

***Sistemet e Përgjigjes Personale Ndaj Urgjencave***

Sistemet e Përgjigjes Personale Ndaj Urgjencave (Personal Emergency Response System, PERS) është një pajisje elektronike që ju lejon të kërkon ndihmë në raste urgjence.

Për më shumë informacione kontaktoni:

Komisionin Federal të Tregtisë për Konsumatorin (Federal Trade Commission for the Consumer).

1-877-FTC-HELP (1-877-382-4357) ; TTY: 1-866-653-4261

<http://www.ftc.gov/bcp/edu/microsites/whocares/emergency.shtm>

***Programe ushtrimesh***

Për të hulumtuar programet me ushtrime të përshtatshme për moshën e tretë, telefononi YWCA-në, YMCA-në apo JCC-në. Disa komunitete mund të kenë një Agjenci mbi Plakjen, qendër të moshuarish, universiteti apo spitali që gjithashtu mund të ofrojë burime të mëtejshme.



## **Qëllimi**

---

Të krijoni dhe zbatoni një plan me ushtrime të zakonshme.

## **Veprimi**

---

Ushtrohuni rregullisht.

## **Materialet/Nevojat për Ndihmë Fizike**

---

## **Probleme të Mundshme**

---

## **Zgjidhje**

---

### ***Përmirësoni Ekuilibrin Tuaj\****

\**Përmirësoni Ekuilibrin Tuaj* është një botim i Promovimit të Shëndetit dhe Ushtrimeve për Moshën e Tretë, ©1990 Aspen Publishers, Inc.

---

#### ***Bëni***

1. Shtriquni dhe lëvizni sa më shpesh që të mundeni. Kur po shihni televizor, ngrihuni dhe lëvizni legenin (kjo do t'ju bëjë më elastik).
2. Sigurohuni që shtëpia të jetë e ndriçuar mirë (ndriçimi jo i mirë mund të bëjë që të mos shihni një rrezik të mundshëm).
3. Fokusohuni te një objekt i largët kur ecni (kjo do t'ju ndihmojë të vizualizoni ekuilibrin).
4. Përkuluni kur përballeni me forcat. Për shembull, nëse fryn erë, përkuluni në drejtim të tij (kjo ju jep një avantazh për të mbajtur ekuilibër).
5. Bëjini çdo ditë ushtrimet dhe bëni durim (mund të mos shihni rezultate për të paktën tre muaj).

---

#### ***Mos Bëni***

1. Mos u ngrini shumë shpejt në këmbë (mund të shkaktojë marrje mendsh).
2. Mos kaloni nga një zonë e errët në një zonë me diell të fort pa vendosur syze dielli (drita e fortë ndikon në ekuilibrin tuaj). Hiqini syzet e diellit kur hyni në një ndërtesë.
3. Mos e tej mundoni veten nëse ndiheni të lodhur (tej mundimi i vetes kur jeni të lodhur mund të mbingarkojë sistemin tuaj dhe t'ju shkaktojë rrëzimin).

ÇËSHËTJE EKUILIBRI / SEANCA 5 <b>BROSHURA 5.3</b>	MENAXHIMI I SHOETËSIMEVE MBI RRËZIMI N ROLI I FRIKËS NGA RRËZIMI (FQ 1 NGA 2)
--	--

<b>Inskeniimi 1 Reagim Negativ</b>	<b>Inskeniimi 1 Reagim Pozitiv</b>
Do të rrëshqas, prandaj nuk shkoj dot.	Nuk e di me siguri që do të rrëshqasësh.
Nuk ka asnjë garanci që nuk do të ndodhë.	E vërtetë, por ka gjëra që mund të bësh për të ulur mundësitë.
Preferoj të mos e provoj. Nuk dua të rrezikoj.	Preferon të rrisht ulur në shtëpi? Nëse e bën, rrezikon të rrezohesh sepse muskujt e tu bëhen shumë të dobët.
Nuk dua të rri ulur në shtëpi dhe të ligështohem. Çfarë të bëj?	Mund të përdorësh patericën. Ose mund t'i kërkosh dikujt që të vijë me ty.
Them ta provoj.	Nëse e bën do të ndihesh shumë më mirë.
<b>Inskeniimi 2 Reagim Negativ</b>	<b>Inskeniimi 2 Reagim Pozitiv</b>
Këto turma më bëjnë nervoz.	Zakonisht, njerëzit u lënë të tjerëve hapësirën e tyre si këmbësor. Nuk vijjnë të përplasen me ty.
Ata fëmijët po lëvizin shumë shpejt.	Ec në vijë të drejtë. Është përgjegjësia e tyre të lënë vend për ty. Ata mund të ndryshojnë drejtimin e tyre më shpejt se ne.
Ndoshta do të përplasemi të dy.	Urdhëro, mbahu te krahu im. Do të formojmë një “bllokadë” dhe njerëzit do të lëvizin përreth nesh. Pastaj, jemi miq, do të ishte bukur të kapemi për krahu.
Nuk dua të ndihem e dobët.	Nuk janë këmbët e tua ato që janë të dobëta, Është vetëbesimi yt. Mendoj se të dy do të ndiheshim më mirë nëse do ta përballonim bashkë turmën.
Mirë, më jep krahu tënd. Që tani ndihem më mirë.	

<b>Inskeniimi 3 Reagim Negativ</b>	<b>Inskeniimi 3 Reagim Pozitiv</b>
Nuk mund ta besoj që nuk kanë mbetur vende bosh për t'u ulur në këtë autobus. Them të zbres.	Ti e di që është e drejta jote të kërkosh për një vend për t'u ulur. Një nga karriget është e rezervuar për të moshuarit.
Nuk mund t'i kërkoj asaj vajze të re të lëvizë.	Mendo për pasojat nëse nuk e bën. Ose do të zbresim të dy nga autobusi, ose do të jemi shumë të shqetësuar.
Po sikur vajza të thotë se nuk lëviz?	Atëherë duhet ta flas me shoferin e autobusit; por po t'ia kërkojmë, ka për të lëvizur.
Nuk dua të këmbëngul.	Ka një dallim mes të qenit këmbëngulës dhe i vendosur.
Aktori #1 i flet një personi të tretë dhe i kërkon të lëvizë.	
<b>Inskeniimi 4 Reagim Negativ</b>	<b>Inskeniimi 4 Reagim Pozitiv</b>
Nuk mund ta besoj! Do të më duhet të lahem me sfungjer! Mbrëmë për pak nuk rrëshqita në vaskë.	Thjesht të duhet një dorezë mbajtëse.
Qiradhënësi im nuk do të pranojë kurrë.	Nuk ka pse. Është e drejta jote si qiramarrës të bësh shtëpinë tënde më të aksesueshme. Është me ligj.
Nëse i tregoj të drejtat, do të ma nxijë jetën.	Thuaji se duhet ta bësh apartamentin më të sigurt dhe se e kupton që nëse ai dëshiron të heqë mbajtëset pasi të largohesh, ti do të mbulosh koston për këtë. Marrëdhënia jote me qiradhënësin ka qenë gjithmonë e mirë. Ai do ta kuptojë.
Nuk e dija se kishte ligje të këtilla. Nuk e di kurrë se ku të mësoj për këto gjëra.	Ke shumë burime në dispozicion: biblioteka, qendra për të moshuarit, Agjencia e Zonës për të Moshuarit. Pasi të jesh informuar, do të kesh më shumë besim dhe do të mund të bësh një kërkesë më të drejtpërdrejtë.
Epo, qiradhënësi im nuk ka qenë kurrë më parë i paarsyeshëm. Do të marrësh një kopje me informacione për të shpjeguar të drejtat e qiramarrësve?	Do të të ndihmoj me kënaqësi dhe jam i sigurt që edhe qiradhënësi do të të ndihmojë me kënaqësi.

## Udhëzime

Në vijim do të gjeni një listë gjërash që mund të bëni për të parandaluar rrëzimin. Lexoni të gjitha fjalitë dhe pastaj shënjoni përgjigjen tuaj (“Gjithmonë,” “Ndonjëherë,” “Kurrë”) në kutinë ngjitur me fjalitë.

Zakonet e Mos-Rrëzimit	Gjithmonë	Ndonjëherë	Kurrë
Pastroj shpejt gjithçka që derdhet.			
Nuk para vesh shapka të rrëshqitshme apo “shapka me gisht.”			
Kur mbaj pesha, njërën dorë e lë të lirë për t’u mbajtur te parmaku apo orenditë e fiksuara mirë për mbështetje (edhe pse për këtë arsye më duhet të bëj dyfish rrugë).			
Mbledh gjithçka më bie në dysHEME.			
E marr shtruar për t’iu përgjigjur telefonit kur e dëgjoj të bjerë.			
E marr shtruar për të hapur derën kur dëgjoj zilen apo trokitje.			
Përdor shkopin, patericën, apo pajisje të tjera përshtatëse që më ka dhënë mjeku apo terapisti im.			
Përdor dorezën mbajtëse kur hyj dhe dal nga vaska apo dushi.			

<b>Zakonet e Mos-Rrëzimit</b>	<b>Gjithmonë</b>	<b>Ndonjëherë</b>	<b>Kurrë</b>
Bëj pushim për të bërë ushtrime.			
Kam një mik, të afërm, apo fqinj që çdo ditë më kontrollon si jam (qoftë personalisht apo me telefon).			
E marr shtruar kur jam ulur dhe ngrihem në këmbë.			
E marr shtruar kur ngrihem nga krevati.			
Tregohem i vëmendshëm në gjithçka bëj.			
Në ditët kur nuk “ndihem vetvetja” e marr shumë shtruar.			
Përdor ashensorin (në vend të shkallëve) atëherë kur ka ashensor.			
Shmang ecjen mbi sipërfaqe të lagura apo të rrëshqitshme dhe nëse është e nevojshme, i bie në një rrugë tjetër.			
Ndez dritën kur hyj në një dhomë të errët.			
Kur dal nga zyra e mjekut, i kam kuptuar shumë qartë udhëzimet.			
E di nëse mjekimet që marr e shtojnë apo jo rrezikun për t’u rrëzuar.			

Zakonet e Mos-Rrëzimit	Gjithmonë	Ndonjëherë	Kurrë
I pi ilaçet sipas recetës, në ditën e duhur, në kohën e duhur, dhe në sasinë e duhur.			
Ndihem i qetë për të folur me familjarët e mi për rrëzimin.			
Ndihem i qetë për të folur me doktorin tim për rrëzimin.			
Flas me doktorin se si konsumi i alkoolit mund të shtojë rrezikun për t’u rrëzuar.			
Ndihem i qetë për të kërkuar ndihmë kur kam nevojë.			

Rishqyrtoni përgjigjet tuaja. Fjalitë që u jeni përgjigjur “Gjithmonë” janë zakonet e “Mos Rrëzimi”, apo zakone të cilat, kur praktikohen rregullisht, ju ndihmojnë në parandalimin e rrëzimit. Bëni kujdes me fjalitë të cilave u jeni përgjigjur me “Ndonjëherë” apo “Kurrë”. A ka mënyra se si mund të ndryshoni sjelljen për ta bërë ditën tuaj më të sigurt? Për shembull, nëse e gjeni veten gjithmonë duke vrapuar për të kapur telefonin, a mund t’i kërkonti familjarëve dhe miqve ta lënë telefonin të bjerë të paktën dhjetë zile? A do të ndiheshit më të sigurt nëse ju kontrollojnë çdo ditë? Ndoshta mund ta bisedoni këtë me një fqinj dhe të krijoni një “sistem miqsh” ku kontrolloni çdo ditë njëri-tjetrin, qoftë personalisht apo me telefon.

Lutemi të listoni zakone të cilat nuk janë përmendur në anketë por që mendoni se e rrisin mundësinë për t’u rrëzuar. Më vonë nëpër seanca do të flasim si t’i ndryshojmë këto zakone.

### Udhëzime

Shqyrtoni përmbajtjen e *Broshurës 5.4 Zakonet e Mos-Rrëzimit*. Në këtë formular, shkruani çfarëdolloj sjelljeje apo zakoni që mendoni se shtojnë mundësinë për t'u rrëzuar, duke shënuar se ku ndodhin. Pastaj shkruani se si mund ta ndryshoni këtë sjellje. Shkruani se sa e lehtë apo e vështirë është për ju që të ndryshoni këtë sjellje.

### *Zakonet e Mos-Rrëzimit #1*

---

Përshkrimi dhe vendndodhja e zakonit/sjelljes së rrëzimit:

Si do ta ndryshonit këtë zakon/sjellje?

Sa e lehtë apo e vështirë do të ishte për ju që të ndryshonit zakonet/sjelljen e përshkruar?

E lehtë për t'u bërë

Mesatare

E vështirë për t'u bërë



### ***Zakonet e Mos-Rrëzimit #2***

---

Përshkrimi dhe vendndodhja e zakonit/sjelljes së rrëzimit:

Si do ta ndryshonit këtë zakon/sjellje?

Sa e lehtë apo e vështirë do të ishte për ju që të ndryshonit zakonet/sjelljen e përshkruar?

E lehtë për t'u bërë

Mesatare

E vështirë për t'u bërë

### ***Zakonet e Mos-Rrëzimit #3***

---

Përshkrimi dhe vendndodhja e zakonit/sjelljes së rrëzimit:

Si do ta ndryshonit këtë zakon/sjellje?

Sa e lehtë apo e vështirë do të ishte për ju që të ndryshonit zakonet/sjelljen e përshkruar?

E lehtë për t'u bërë

Mesatare

E vështirë për t'u bërë

## **Lista e Kontrollit të Sigurisë në Shtëpi\***

\***Lista e Kontrollit të Sigurisë në Shtëpi** është përshtatur nga Safety for Older Consumers—Home Safety Checklist (Siguria për Konsumatorët e Moshuar—Lista e Kontrollit të Sigurisë në Shtëpi), i cili është një botim i Komisionit Amerikan të Sigurisë së Produkteve për Konsumatorët.

*Erdhi koha të përmendim Parandalimin e Rrëzimit.. Kontrolloni për Rreziqe Rrëzimi në Shtëpi*

Kjo listë kontrolli mund të përdoret për të pikasur rreziqe në ambientin e shtëpisë tuaj që mund t'ju shkaktojë të rrëzoheni. Shënjoni me “Po” apo “Jo” për t'iu përgjigjur secilës pyetje. Pastaj rikthehuni te lista dhe ndërmerrni masa për të korrigjuar ato pjesë që kanë nevojë për vëmendje.

Kjo listë kontrolli është organizuar sipas zonës së shtëpisë. Sidoqoftë, ka disa rreziqe të mundshme të cilat duhet të kontrollohen në më shumë se një ambient të shtëpisë suaj. Këto rreziqe janë shqyrtuar në fillim të listës së kontrollit.

Mbajeni listën e kontrollit si një kujtesë të praktikave të sigurta dhe përdoreni periodikisht për të rikontrolluar shtëpinë tuaj.

---

### **Të gjitha zonat**

Po

Jo

#### **1. A janë vendosur kordonët e llambave dhe telat e telefonit larg vendit ku kaloni?**

Kordonët e lënë të shtrira në tokë mund të bëjnë që dikush të pengohet.

#### **Rekomandime:**

- )] Vendosini orenditë në mënyrë të atillë që të kenë priza pranë llambave dhe pajisjeve pa u dashur të përdorni zgjatues.
- )] Nëse duhet të përdorni një zgjatues, vendoseni në dysHEME, ngjitur me murin, ku njerëzit të mos pengohen. Zëvendësoni kordonet e konsumuara apo të dëmtuara.
- )] Lëvizini telefonat në mënyrë që telat e telefonit të mos varen aty ku ecin njerëzit.

Po

Jo

**2. A janë rrugicat e vogla dhe shtrojat kundër rrëshqitjes?****Rekomandime:**

- )] Hiqini rrugicat dhe shtrojat që ju bëjnë të shkasin.
- )] Përdorni ngjitëse nga të dyja anët për tapete dhe shtresa gome poshtë rrugicave dhe shtrojave.
- )] Blini rrugica që nga pas janë kundra rrëshqitjes.
- )] Kontrolloni rregullisht tapetët dhe rrugicat për të parë nëse duhet zëvendësuar ngjitësja.
- )] Vendosni një shtresë gome poshtë rrugicave. Mund të gjeni në shitje shtresa gome që priten sipas përmasave.

**Kujdes:** Me kalimin e kohës, ngjitësja mund të konsumohet. Rrugicat që nga pas janë kundër rrëshqitjes mund të humbasin efikasitetin me larjen. Kontrolloni rregullisht rrugicat dhe shtrojet për të parë nëse duhet ngjitëse e re apo shtresë mbrojtëse.

---

Po

Jo

**3. A janë tapetët dhe rrugicat në gjendje të mirë?****Rekomandime:**

- )] Rrugicat e dëmtuara duhet të riparohen apo zëvendësohen.
  - )] Rrugicat duhet të ngjiten në anë apo të gozhdohen që të mos i kthehen anët.
- 

Po

Jo

**4. A është dyshemeja e njëtrajtshme, pa ndonjë ndryshim të papritur në lartësi?**

Sidomos në shtëpitë e vjetra, ngritje të papritura në dysheme, verandë apo zona të kalueshme, mund të bëjnë që të humbisni ekuilibrin.

**Rekomandime:**

- )] Montoni një rampë të lehtë me një sipërfaqe kundër rrëshqitjes për të “niveluar” dyshemenë.

Po

Jo

**5. A janë dhomat dhe korridoret të sistemuara dhe pa rrëmujë?**

Orenditë, kutitë dhe artikuj të tjerë mund të jenë një pengesë apo një rrezik rrëzimi.

**Rekomandime:**

- )] Ndryshoni vendet e orendive për të hapur vend ku të kaloni.
  - )] Hiqni kutitë dhe rrëmujën.
- 

Po

Jo

**6. A është dyshemeja e palustruar?**

Dyshemetë e lustruar janë më të rrëshqitshëm se ato të palustruar.

**Rekomandime:**

- )] Mos lustroni dyshemenë.
  - )] Nëse duhet medoemos ta bëni, përdorni dyllë kundër rrëshqitjes. Lustroni mirë me pastë dylli.
- 

Po

Jo

**7. A janë të gjitha dhomat dhe korridoret me ndriçim?**

Korridoret e errëta mund t'ju pengojnë që të shihni qartësisht vendin ku kaloni.

**Rekomandime:**

- )] Përdorni llamba me voltazhin maksimal të rekomanduar të të gjitha burimet e ndriçimit.
  - )] Shtoni burimet e ndriçimit.
- 

Po

Jo

**8. A mund t'i arrini lehtësisht çelësat e dritës kur hyni në dhomë?**

Nëse çelësat janë lehtësisht të arritshme, keni më pak rrezik për t'u rrëzuar kur hyni në një dhomë të errët.

**Rekomandime:**

- )] Instaloni çelësat e dritave pranë derës.
- )] Instaloni një llambë dyshemeje apo një ndriçim për natën pranë derës nëse e keni të pamundur të instaloni çelësat.

Po

Jo

**9. A keni postuar numrat e urgjencës në apo pranë telefonit?**

Në rast urgjence, numrat e telefonit të policisë dhe zjarrfikëses, së bashku me numrin e një fqinji, duhet të jenë lehtësisht të aksesueshme.

**Rekomandime:**

- )] Shkruani numrat në gërma të mëdha dhe ngjitini te telefoni, apo vendosini pranë telefonit ku shihen lehtë.

Po

Jo

**10. A keni akses te telefoni nëse rrëzoheni (apo ndodheni në ndonjë rast tjetër urgjence që nuk ju lejon të qëndroni në këmbë dhe të zgjateni për te telefoni në mur)?****Rekomandime:**

- )] Vendosni të paktën një telefon aty ku mund ta merrni lehtësisht në raste aksidenti ku e keni të pamundur të qëndroni në këmbë.

**Kuzhina**

Po

Jo

**1. A keni një rrugicë të gomuar në dysheme pranë vendit ku keni lavamanin?**

Rrugica e gomuar mund t'ju ndihmojë të mos shkisni në dysheme të lagur.

**Rekomandime:**

- )] Vendosni një rrugicë të gomuar te zona e lavamanit.

Po

Jo

**2. A është shënjuar qartësisht pozicioni “on” dhe “off” në çelësin e gazit?**

Çelësat e shënjuar qartësisht mund të parandalojnë rënien si pasojë e asfiksimit të gazit, sidomos nëse nuhatja juaj nuk është shumë e mirë.

**Rekomandime:**

- )] Shënjoni qartësisht pozicionin “on” dhe “off” të çelësi i gazit.

Po

Jo

**3. A mund t’i aksesoni lehtësisht artikujt e kuzhinës që përdorni më shpesh (të lëna shumë lart apo shumë poshtë)?****Rekomandime:**

- )] Mbani artikujt që përdorni më shpesh në lartësi mesatare (niveli i belit) në mënyrë që të mos t’ju duhet të përdorni stolë apo të zgjateni.
- )] Montoni rafte, bufe në një nivel lehtësisht të arritshëm.

Po

Jo

**4. A keni një stol me nivele të qëndrueshëm dhe në gjendje të mirë?**

Përdorimi i stolit me nivele për të arritur raftet e larta *nuk rekomandohet*. Sidoqoftë, nëse duhet ta përdorni medoemos stolin me nivele, merrni masat e mëposhtme:

**Rekomandime:**

- )] Zgjidhni një stol me nivele dhe me mbajtëse ku të mund të mbaheni kur qëndroni në nivelin e sipërm.
- )] Përpara se të hipni në stole të ndryshme me nivele, sigurohuni të jenë të hapur plotësisht dhe të qëndrueshëm.
- )] Shtrëngoni vidat dhe mbahuni në stolin me nivele.
- )] Hidhni stonet me nivele që kanë pjesë të prishura.

**Dhoma e gjumit**

Po

Jo

**1. A janë llambat dhe çelësat e dritave të aksesueshme nga secili krevat?**

Llambat dhe çelësat të vendosura pranë secilit krevat i mundësojnë njerëzit të shohin se ku shkojnë kur zgjohen natën.

**Rekomandime:**

- )] Vendosini orenditë më pranë çelësave apo lëvizni llambat më pranë krevatit.
- )] Instaloni drita nate dhe mbani pranë një elektrik dore.

Po

Jo

**2. A i keni vendosur orenditë në mënyrë të atillë që të lëvizni lehtësisht në dhomë?**

**Rekomandime:**

- )] Rregulloni orenditë në mënyrë të atillë që të lëvizni lehtësisht sidomos përreth krevatit - pa u përplasur me orenditë.

Po

Jo

**3. A keni diçka të fortë ku të mbaheni ngjitur me krevatin që t'ju ndihmojë të çoheni nga krevati?**

**Rekomandime:**

- )] Vendosni një orendi të rëndë ngjitur me krevatin.
- )] Instaloni një dorezë në mur.
- )] Përdorni një shkop me tre zgjatime apo patericë për mbështetje.

Po

Jo

**4. Nëse ju duhet të përdorni shpesh tualetin pasi jeni shtrirë në krevat, a e keni pranë banjën me krevatin në mënyrë që të shmangni nxitimin për në tualet?**

**Rekomandime:**

- )] Përdorni një dritë nate për të ndriçuar rrugën nga dhoma e gjumit në banjë.
- )] Mbajeni telefonin pranë krevatit, për raste urgjence.

**Banjë**

Po

Jo

**1. A keni pajisur banjën dhe dushin me rrugica që nuk shkasin, rripa abrazivë apo sipërfaqe jo të rrëshqitshme?**

Pllakat e lagura, me shkumë apo sipërfaqet me porcelan janë gjithmonë të rrëshqitshme dhe mund t'ju shkaktojnë të rrëzoheni.

**Rekomandime:**

- )] Përdorni rripa pëlhura apo ngjitëse në pjesën fundore të vaskës dhe dushit.
- )] Përdorni rrugica që nuk shkasin në vaskë apo në dush dhe në dyshtemenë e tualetit.
- )] Nëse ju dridhen këmbët, përdorni një stol me këmbë që nuk shkasin për t'u ulur gjatë larjes.

Po

Jo

**2. A keni në vaskë apo dush të paktën një (mundësisht dy) mbajtëse hekuri?**

Mbajtëset e hekurit ju ndihmojnë të futeni dhe dilni nga vaska apo dushi, dhe mund t'ju parandalojnë rrëzimin,

**Rekomandime:**

- )] Kontrolloni mbajtëset ekzistuese për fortësi dhe stabilitet, nëse nevojitet, riparojini.
- )] Vendosni mbajtëse hekuri, në pllaka, për mbështetje strukturore në mur, ose montoni mbajtëse të dizenuara enkas për t'u vënë në anë të vaskës. Nëse nuk jeni të sigurt se si bëhet, merrni dikë të kualifikuar që t'ju ndihmojë.



Po

Jo

**3. A është temperatura e ujit 48 gradë Celsius apo më pak?**

Temperatura e ujit mbi 48 gradë mund të bëjë që personi të hidhet dhe të bjerë.  
Temperatura e ujit mbi 48 gradë mund t'ju shkaktojë djegie nga uji.

**Rekomandime:**

- )] Uleni gradacionin e bulierit në “low” apo 48 gradë. Nëse nuk dini si të gradoni bulierin tuaj, kërkojini një personi të kualifikuar ta gradojë për ju. Nëse sistemi i ujit të ngrohtë kontrollohet nga qiradhënësi juaj, kërkojini që të ulë gradimin.
- )] Kujdes: Nëse bulieri nuk ka matës temperature, mund të përdorni një termometër për të kontrolluar temperaturën e ujit në çezmë.
- )] Gjithmonë kontrollojeni ujin me dorë para se të hyni në vaskë apo dush.

Po

Jo

**4. A janë të pajisura dushet me valvula që gradojnë temperaturën në mënyrë që uji në vaskë të ketë temperaturë konstante?**

Pa një valvul që rregullon temperaturën, një ndryshim i beftë në temperaturën e ujit, e shkaktuar nga dikush që po përdor ujin diku tjetër në shtëpi, mund të bëjë që personi të hidhet dhe rrëzohet.

**Rekomandime:**

- )] Montoni valvula që rregullojnë temperaturën.
- )] Nëse ujit i ndryshon temperatura si pasojë e përdorimit diku tjetër në shtëpi, njoftoni personin tjetër në shtëpinë tuaj që do të laheni në mënyrë që të mos e përdorin ujin në atë moment.

Po

Jo

**5. A ka dyshemeja e tualetit tuaj sipërfaqe që nuk shkasin, apo të paktën rrugica që të thithin ujin?**

**Rekomandime:**

- )] Vendosni një rrugicë banjoje që nuk shket pranë vaskës apo dushit dhe lavamanit.

Po

Jo

**6. A është VC-ja juaj shumë e ulët? (A e keni të vështirë të ngriheni nga tualeti?)****Rekomandime:**

- )] Montoni një ndenjësë tualeti të lartë.
- )] Vendosni doreza mbajtëse të ndarëset e murit ngjitur me VC-në.

Po

Jo

**7. A janë bravat e dyerve të atilla që mund të hapen nga të dyja anët e derës?****Rekomandime:**

- )] Shmangni mbylljen me çelës të derës së tualetit.
- )] Përdorni brava që mund të hapen nga të dyja anët e derës në mënyrë që të tjerët të mund të hyjnë në rast se rrëzoheni.

**Ilaçet**

Po

Jo

**1. A i ruani të gjitha ilaçet në kontenitorët origjinal dhe a i keni shënjuar qartësisht?**

Marrja e ilaçeve të gabuara apo mosmarrja e një doze të ilaçit që ju duhet mund të rezultojë në probleme fizike që shkaktojnë rrëzimin.

**Rekomandime:**

- )] Instaloni ndriçim më të fortë në zonat ku përgatiteni për të marrë ilaçet.
- )] Mbani pranë një xham zmadhues, nëse nevojitet.

)] Mbajini ilaçet larg fëmijëve.

---

### **Karriget dhe Tavolinat**

Po

Jo

#### **1. A janë karriget dhe tavolinat të forta, pa rrota?**

Orenditë duhet të jenë aq të forta sa të mbajnë peshën e personit që mbështetet në to.

#### **Rekomandime:**

- )] Shmangni tripodet apo tavolinat me një këmbë. Tavolinat duhet të kenë katër këmbë të forta dhe me gjatësi të barabartë.
- )] Hiqini rrotat karrigeve dhe tavolinave. Nëse rrotat janë të rëndësishme, vendosni karriget/tavolinat me rrota ngjitur me murin.

Po

Jo

#### **2. A janë të pajisura me mbështetëse krahu dhe mbështetëse të larta kurrizi karriget që përdorni më shpesh?**

Mbështetëset e krahut ju ndihmojnë ta keni më të lehtë të uleni dhe ngriheni nga një karrige. Mbështetëset e larta të kurrizit ndihmojnë për të mbështetur qafën dhe ju shërbejnë si bazament kur transferoni peshën,

#### **Rekomandime:**

- )] Karriget që përdorni më shpesh duhet të pajisen me mbështetëse krahu dhe mbështetëse të larta kurrizi.

Po

Jo

#### **3. A janë karriget që përdorni më shpesh mjaftueshëm të larta sa t'ju lehtësojnë ngritjen në këmbë?**

Ngritja nga një karrige e ulët mund të jetë e vështirë.

**Rekomandime:**

- )] Karriget që përdorni më shpesh duhet të kenë ndenjëse më të larta.
- )] Vendosni jastëk apo vatinë në karriget me ndenjëse të ulët.

**Hyrja**

Po	Jo	<b>1. A është hyrja në shtëpinë tuaj apo në ndërtesë pa plasaritje apo vrima?</b>
Po	Jo	<b>2. A ka ndriçim të përshtatshëm në dyert e ndërtesës apo shtëpisë suaj?</b>
Po	Jo	<b>3. A janë dyert në gjendje të mirë dhe a hapen/mbyllen lehtësisht?</b>
Po	Jo	<b>4. A keni tapet te dera, a është në gjendje të mirë dhe a është i shtruar plotësisht?</b>
Po	Jo	<b>5. A ka në hyrjen e ndërtesës suaj një strehë apo tendë për të mbrojtur nga shiu, apo rripa kundër rrëshqitjes/bordura sigurie?</b>
Po	Jo	<b>6. Nëse ka ashensorë, a mbyllen dyert mjaftueshëm ngadalë që të keni kohë për të hyrë dhe dalë?</b>
Po	Jo	<b>7. Nëse ka ashensorë, a ndalon ashensori në nivel me katin e hollit apo korridorit?</b>

Po	Jo	8. <b>A kanë shkallët e jashtme parmacë të fortë dhe që kapen lehtë?</b>
----	----	--

**Rekomandime:**

- )] Për banorët e pallatit, administratori i pallatit është përgjegjës për këto gjëra. Problemet duhet t'i bëhen me dije, duke shpjeguar për rrezikun ndaj sigurisë së banorëve.

---

**Oborret**

Po	Jo	<b>1. A është gardhi i oborrit dhe verandës mjaftueshëm rezistent sa të mbajë peshën e disa personave që mbahen tek ai?</b>
----	----	---

**Rekomandime:**

- )] Mbani gjithmonë gardhin e oborrit dhe verandës në gjendje të mirë.

---

**Shkallët**

Po	Jo	<b>1. A kanë ndriçim të mirë shkallët?</b>
----	----	--

Shkallët duhet të jenë të ndriçuara mirë në mënyrë që të shihen mirë gjatë ngjitjes dhe zbritjes së shkallëve, sidomos shkallët në skaje. Ndriçimi nuk duhet të shkaktojë verbim apo hije në shkallë.

**Rekomandime:**

- )] Përdorni llamba me voltazh maksimal në portollamba. (Nëse nuk e dini voltazhin e duhur, përdorni një poç jo më të madh se 60 vat.)
- )] Ulni mundësinë e verbimit nga drita duke përdorur llamba akulli, ndriçim jo të drejtpërdrejtë, strehëza apo globe te portollamba.
- )] Kërkojini një personi të kualifikuar të shtojë portollambat. Sigurohuni që llambat që përdorni të jenë të llojit dhe voltazhit të duhur për portollambën.

Po

Jo

**2. A ka çelësa të vendosura lart dhe poshtë pjesës së brendshme të shkallëve?**

Edhe nëse jeni mësuar me këto shkallë, ndriçimi është një faktor i rëndësishëm në parandalimin e rrëzimit. Duhet të mund të ndizni dritën përpara se të përdorni shkallët nga të dyja anët.

**Rekomandime:**

- )] Nëse nuk keni asnjë dritë tjetër, mbani një elektrik dore në një vend të rehatshëm në të dyja skajet e shkallëve.
- )] Instaloni drita për natën në prizat pranë.
- )] Merrni në konsideratë të instaloni çelësa në të dyja skajet e shkallëve.

Po

Jo

**3. A janë parmakët të montuar mirë nga të dyja anët e shkallëve?**

Parmaku duhet t'ju ofrojë një mbajtje të rehatshme dhe duhen përdorur gjithmonë kur ngjisni dhe zbrisni shkallët.

**Rekomandime:**

- )] Riparoni mbajtëset e prishura.
- )] Ngushtoni vidat që fiksojnë mbajtëset në mur.
- )] Nëse nuk keni mbajtëse, montoni të paktën një (në të djathtën tuaj kur zbrisni shkallët).

Po

Jo

**4. A vazhdon mbajtësja përgjatë të gjithë gjatësisë së shkallares, nga fillimi e deri në fund?**

Nëse mbajtësja nuk shtrihet përgjatë të gjithë gjatësisë së shkallëve, ata që nuk e dinë këtë mund të mendojnë se kanë mbërritur te shkalla e fundit kur mbaron mbajtësja. Ngatërrimi i shkallës së fundit mund të shkaktojë rrëzimin. Mbajtësja duhet të vendoset qoftë edhe për një shkallë.

**Rekomandime:**

- )] Kur përdorni shkallët, përpuni të mbani mend nëse mbajtësja nis përtej shkallës së parë apo nëse mbaron përpara shkallës së fundit, duhet të bëni shumë kujdes.
- )] Zëvendësoni mbajtësen e shkurtër me një më të gjatë.

---

Po                      Jo                      **5. A mund të mbështesni plotësisht këmbën mbi shkallë?**

Bordurat apo rrugicat e konsumuara apo të çlira mund të çojnë në hedhje hapi të pasigurt që pasohet me rrëshqitje apo rrëzim.

**Rekomandime:**

- )] Përpuni të shmangni kalimin mbi shkallë kur jeni vetëm me çorape, me këpucë me shollë apo shapka.
- )] Sigurohuni që tapeti të jetë ngjitur mirë pas shkallëve përgjatë të gjithë gjatësisë
- )] Mendoni të shtroni sërish apo të zëvendësoni bordurat apo rrugicat e konsumuara.
- )] Lyeni shkallët nga jashtë me bojë që ka përbërje të ashpër, ose përdorni rripa abrazivë.

---

Po                      Jo                      **6. A janë shkallët në nivel dhe/apo kanë ato të njëjtat përmasa dhe lartësi?**

Edhe ndryshimi më i vogël në sipërfaqen e shkallëve apo në lartësi mund të çojë në rrëzim.

**Rekomandime:**

- )] Shënjoni shkallët që janë posaçërisht të ngushta apo që janë më të larta apo më të ulëta se të tjerat. Bëni kujdes me këto hapa kur përdorni shkallët.

Po

Jo

**7. A janë shkallët e shtruara në gjendje të mirë?**

Shtrimi i konsumuar apo i hequr, apo gozhdët e dala nga shtrimi mund t'ju pengojnë apo t'ju bëjnë të rrëzoheni.

**Rekomandime:**

- )] Riparoni pjesët e hequra
- )] Shqepni shtrimin nëse është e pamundur të riparohen.

Po

Jo

**8. A mund të shikoni skajet e shkallëve?**

Rrëzimi mund të ndodh kur skajet e shkallëve janë të vështira për t'u parë.

**Rekomandime:**

- )] Lyeni skajet e shkallëve të jashtme me të bardhë që t'i shihni më mirë natën.
- )] Shtoni ndriçim shtesë.
- )] Nëse keni në plan të vishni shkallët me tapet, shmangni rrugicat me fije të gjata, me motive apo me ngjyra të errëta pasi do ta keni të vështirë të shihni qartë skajet e shkallëve.



### **Detektorët e Tymit**

Po

Jo

#### **1. A keni detektor tymi të vendosur ku duhet dhe funksional?**

Detektorët e tymit ju ofrojnë një lajmërim të hershëm dhe mund t'ju zgjojnë nga gjumi në rast zjarri.

#### **Rekomandime:**

- )] Sigurohuni që detektorët të vendosen pranë dhomave të gjumit, qoftë në tavan apo në mur, 15-30 cm nën tavan. Vendosini detektorët e tymit larg ventilatorëve të ajrit.
- )] Kontrolloni dhe zëvendësoni bateritë sipas udhëzimeve të prodhuesit.
- )] Kujdes: Disa zjarrfikëse ofrojnë ndihmë në blerjen apo montimin e detektorëve të tymit.

---

### ***Qëllimi***

Të eliminoni një rrezik rrëzimi mjedisor në shtëpi.

*Rreziqet që duhen adresuar:*

---

### ***Veprimi***

---

### **Materialet/nevojat për ndihmë fizike**

---

### **Probleme të mundshme**

---

### **Zgjidhje**

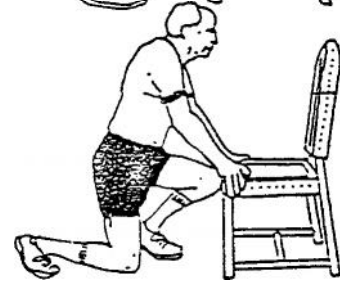


***Ndiqui këtë procedurë që t'ju ndihmojë të uleni dhe të ngriheni më lehtë nga toka.***

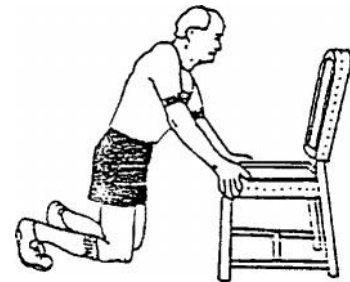
1. Qëndroni përpara karriges suaj, përkulni mesin me gjunjët pak të përthyera dhe prekni skajin e karriges, duke mbajtur veten. (Sigurohuni që karrigia juaj të jetë e sigurt dhe të mos shkasë, si edhe që të jetë mjaftueshëm e rëndë sa t'ju mbajë pa u rrëzuar.)



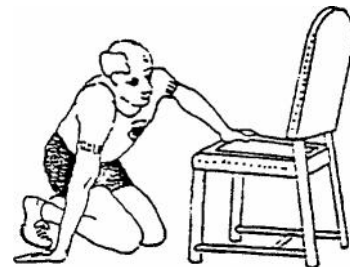
2. Përdorni krahët dhe karrigen që të mbajë peshën tuaj. Ulni njërin gju me ngadalë dhe butësisht në dysheme. Bëjeni me secilin gju me radhë.



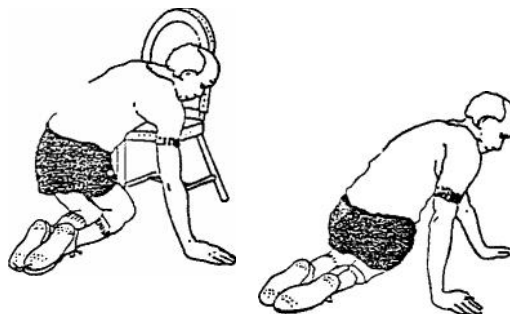
3. Pasi njëri gju është vendosur mirë në dysheme, më pas mund të ulni edhe gjurin tjetër, duke u mbajtur ende te karrigia për bazament.



4. Mbahuni te karrigia me njërin dorë ndërkohë që largoni dorën tjetër nga karrigia dhe e vendosni mbi dysheme në anën tuaj të djathtë.



5. Mbani peshën tuaj me një dorë.  
Afroni dorën tjetër pranë trupit tuaj në mënyrë që të mbaheni me të dyja duart dhe krahët. Ulni me ngadalë legenin në dysHEME pranë duarve tuaja.



6. Mbani veten me krahët dhe duart tuaj. Anohuni me ngadalë duke shtrirë njëren këmbë përpara.



7. Pastaj shtrini edhe këmbën tjetër dhe drejtoheni pranë këmbës së parë. Duhet të mund të uleni në dysHEME me të dyja këmbët para dhe të mbështeteni te krahët.



### **Ngritja sërish në këmbë**

- )] Në mënyrë që të ngriheni sërish në këmbë, thjesht vendosuni këmba-dorazi para karriges, pozicioni 3.
- )] Pastaj ngrini këmbën në pozicionin 2.
- )] Ushtroni forcë me krahë dhe këmbë dhe ngrihuni me ngadalë.

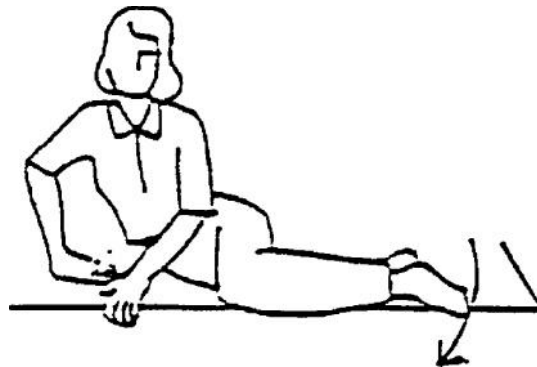
### **Praktikohuni**

Në fillim, praktikoni hapat, 1, 2 dhe 3 disa herë, të ngriheni në këmbë dhe të uleni poshtë. Pastaj vazhdoni me hapat 4, 5, 6 dhe 7. Praktikojeni të gjithë procedurën disa herë në mënyrë që të familjarizoheni me të.

### ***Të ngriheni më lehtë nga krevati***

---

- )] Shtrihuni me kurriz me të dy gjunjët të përthyer dhe tabanin e mbështetur plotësisht.
- )] Rrotullohuni në anë nga drejtimi që do të ngriheni nga krevati.
- )] Jepini trupit përpara duke shtyrë me krahët. Shtrijini këmbët drejt anës së krevatit dhe ulini këmbët në dysheme.



- )] Qëndroni ulur në anë të krevatit për disa minuta para se të ngriheni në këmbë.

## **Qëllimi**

---

Të shmangni aktivitetet/sjelljet që ju vënë në rrezik për t'u rrëzuar.

*Rreziqet që duhen adresuar:*

## **Veprimi**

---

## **Materialet/nevojat për ndihmë fizike**

---

## **Probleme të mundshme**

---

## **Zgjidhje**

---

Ushtrime	Ushtrime	Ushtrime	Ushtrime
Ushtrime	Ushtrime	Ushtrime	Ushtrime
Seanca 1	Seanca 1	Seanca 1	Seanca 1
Seanca 1	Seanca 1	Seanca 1	Seanca 1
Seanca 2	Seanca 2	Seanca 2	Seanca 2
Seanca 2	Seanca 2	Seanca 2	Seanca 2
Seanca 3	Seanca 3	Seanca 3	Seanca 3
Seanca 3	Seanca 3	Seanca 3	Seanca 3
Seanca 4	Seanca 4	Seanca 4	Seanca 4
Seanca 4	Seanca 4	Seanca 4	Seanca 4
Seanca 5	Seanca 5	Seanca 5	Seanca 5
Seanca 5	Seanca 5	Seanca 5	Seanca 5
Seanca 6	Seanca 6	Seanca 6	Seanca 6
Seanca 6	Seanca 6	Seanca 6	Seanca 6
Seanca 7	Seanca 7	Seanca 7	Seanca 7
Seanca 7	Seanca 7	Seanca 7	Seanca 7
Seanca 8	Seanca 8	Seanca 8	Seanca 8
Seanca 8	Seanca 8	Seanca 8	Seanca 8