

Gjuha e Lehtë

DEMENCA

Çfarë është dhe si mund të ngadalësojmë përparimin e simptomave të saj?

Udhëzime



Falënderojmë anëtarët e shoqatës
Klubi Dëshira

Grupi Kontrollues:

Lumnije Demolli

Driton Krasniqi

Hasan Krasniqi

Qëndrim Jashari

Blerta Krasniqi

Qëndresa Krasniqi

Shefqet Sinani

Sokol Hamiti



© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.

Më shumë informata në:

www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

Gjuha e lehtë do të thotë që teksti është i kuptueshëm dhe i arritshëm për të gjithë, pavarësisht nga aftësia intelektuale apo pengesa të tjera për të kuptuar.

Shënim: Përmbajta e kësaj broshure është përgjegjësi e vetme e autorëve dhe nuk pasqyron detyrimisht pikëpamjet e Renovabis dhe Caritas Austria.

Çfarë është DEMENCA?



Demenca është sëmundje e cila dëmton qelizat nervore në tru.



Qelizat vdesin shpejtë.

Qelizat nuk mund të rriten përsëri.



Demenca shkakton vështirësi për të menduar, kujtuar, apo për të kryer gjërat e zakonshme dhe të përditshme.

Kush mund të preket nga demenca?



Pleqtë mbi moshën 65 vjeçare.

Personat me vështirë në të nxënë.



Personat me vështirësi në të nxënë mund të preken edhe në moshë më të reja.



Simptomat e demencës janë shpesh të lehta në fillim.

Me kalimin e kohës simptomat përkeqësohen.

Cilat janë shenjat e demencës?

Shenjat e demencës janë të ndryshme për çdo person.



Shenjat më të zakonshme janë:

1. HARRESA

Demenca mund të të bëjë të hutohesh dhe të harrosh më shumë se zakonisht.



Mund të mos e dish ose të ngatërrosh se çfarë dite ose ore është sot.



Të bën të humbësh edhe në vende që i njeh mirë.



2. Veprimet



Demenca të vështirëson të bësh gjërat e jetës së përditshme, që më parë kanë qenë të lehtë, si:



të gatuash,

të kryesh punët e shtëpisë,



të vishesh vetë,



të paguash në dyqan dhe veprime të ngjashme.

3. Probleme me fjalët



Mund të bën të harrosh emrat e njerëzve apo gjësendeve të tjera.



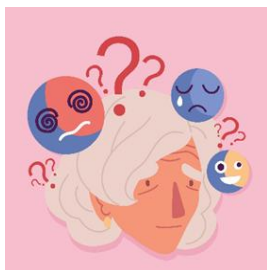
Demenca mund ta bëjë të vështirë të gjesh fjalën e duhur.

Ndonjëherë thua fjalë të gabuara.

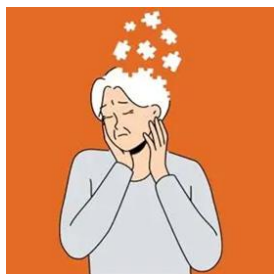


Ose ke vështirësi të kuptosh çfarë thonë të tjerët.

4. Ndryshimet emocionale



Demenca mund të bën të ndihesh i trishtuar, i nervozuar, i shqetësuar, i lodhur pa arsye.



Apo të mos kënaqesh më gjërat që më parë të kanë pëlqyer.



KUJDES!

Këto shenja mund të jenë edhe nga sëmundje të tjera ose thjesht nga plakja.



Nëse ke ndonjërin nga këto shenja, shko te mjeku.

Si mund ta zvogëloj rrezikun për të pasur demencë?



Ushqehu shëndetshëm (fruta, perime, peshk, fruta të thata, etj).



Mos ha ushqime me shumë kripë, sheqer dhe yndyrë.

Mos përdor duhan ose alkool.



Mbaje peshën e trupit të shëndetshme duke qenë më aktiv fizikisht.

Bën lëvizje trupore si ecje ose sport.



Takoni shpesh familjarët dhe miqtë tuaj.



Mbani trurin aktiv përmes aktiviteteve që kërkojnë vëmendje si punët e dorës, leximi, etj.



Krijimi i zakoneve duke bërë gjërat e njëjta në të njëjtin orar çdo ditë.



Përdorni kalendar dhe shënime për të parë se çka do të bëni në ditët e caktuara.



Vendosni gjërat e rëndësishme si çelësat, kuletën, syzet në vendin e njëjtë.



Tregoni të tjerëve se si ndiheni.

Nëse keni nevojë kërkoni ndihmë nga ta.



Nëse njihni një të afërm që po përjeton këto shenja, ju mund ta ndihmoni duke i përdorur këshillat më lartë.

DEMENCA

Nëse njihni dikë që ka këto shenja mund t'ia tregoni këtë broshurë.



Për më shumë informacione dhe ndihmë profesionale ju lutem kontaktoni një mjek profesionist për të marrë ndihmën e duhur.



Për të përmirësuar punën, ju lutemi vlerësoni tekstin.
Këtë mund ta bëni duke skanuar kodin QR ose
nëpërmjet lidhjes:

<https://forms.gle/qNbXxNhhXtiRCxh9>



**CARITAS
KOSOVA**

Përgatitur: Caritas Kosova www.caritaskosova.org /
383 (0) 290 328 110 info@caritaskosova.org
Adresa: Rr. Shën Nënë Tereza Nr. 3/Kisha Katolike
70000 Ferizaj, Kosovë