

# AKTIU DHE L/E PAVARUR

*Një udhërrëfyes për vet përkujdesje për  
personat me lëndim të pascës kurrizore*



**ABILIS**

**HANDIKOS**  
SHOQATA E PARAPLEGJIKËVE DHE E PARALIZËS SË FEMËJEVE TË KOSOVËS  
ASSOCIATION OF PARAPLEGICS AND PARALYSED CHILDREN OF KOSOVA

Një ndihmesë zhvillimore për  
personat me aftësi të kufizuara



# AKTIV DHE I PAVARUR

Një udhërrëfyes për vet-përkujdesje tek lëndimi i palcës kurrizore

ISBN 978-952-5526-47-9 (Print)

978-952-5526-48-6 (Pdf)

Fondacioni Abilis  
Lintulahdenkatu 10  
00500 Helsinki  
FINLAND

E-mail: [abilis@abilis.fi](mailto:abilis@abilis.fi)

Web: [www.abilis.fi](http://www.abilis.fi)

Teksti: Sanna Hukkanen, Rea Konttinen  
Mina Mojtahedi ja Sarianna Savolainen

Ilustrimet: Sanna Hukkanen

Botuar nga: Tyylipaino 2014

Përktheu dhe përshtati në gjuhën shqipe:

Vlora Oruçi  
Handikos- Kosovë

Ky publikim është bërë me mbështetjen financiare nga ana e  
Ministrit të Punëve të Jashtme të Finlandës

Në këtë udhërrëfyes ne do të flasim lidhur me shumë tema për të cilat ne poashtu diskutojmë ne grupet mbështetëse PEER (që do të thotë kolegë apo të barabartë) në organizatat tona.

Këto janë temat të cilat ne do t'i mbulojmë:



Shpresojmë që ky udhërrëfyes të jetë i dobishëm për ju!

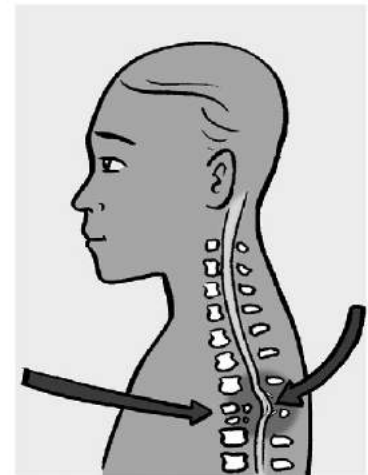






# LËNDIMI I PALCËS KURRIZORE me pak fjalë :

Lëndimi I palcës kurrizore mund të shkaktohet nga aksidentet, siç janë aksidentet në trafik apo rënia (rrëzimi) ose dëmtimet nga faktorët jo traumatik siç janë Tumori apo Infeksioni

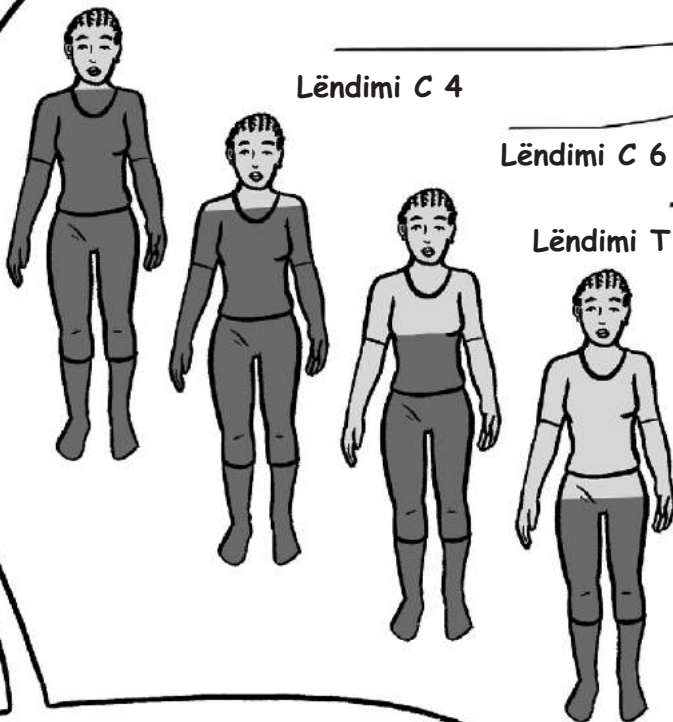


Lëndimi i Palcës Kurrizore

Kocka e Thyer

Me fjalë tjera, sinjalet që vijnë nga truri nuk mund të kalojnë përmes Palcës Kurrizore në muskuj, organe dhe lekure që ndodhen poshtë (nën ) nivelin e lëndimit.

Lëndimi i Palcës Kurrizore rezulton në humbje totale (të plotë) apo parciale ( të pjesërishtme ) të funksionit dhe ndjeshmërisë së organit dhe muskulit. Ky kombinim I humbjes së funksionit dhe ndjeshmërisë është I ndryshëm në çdo lëndim.

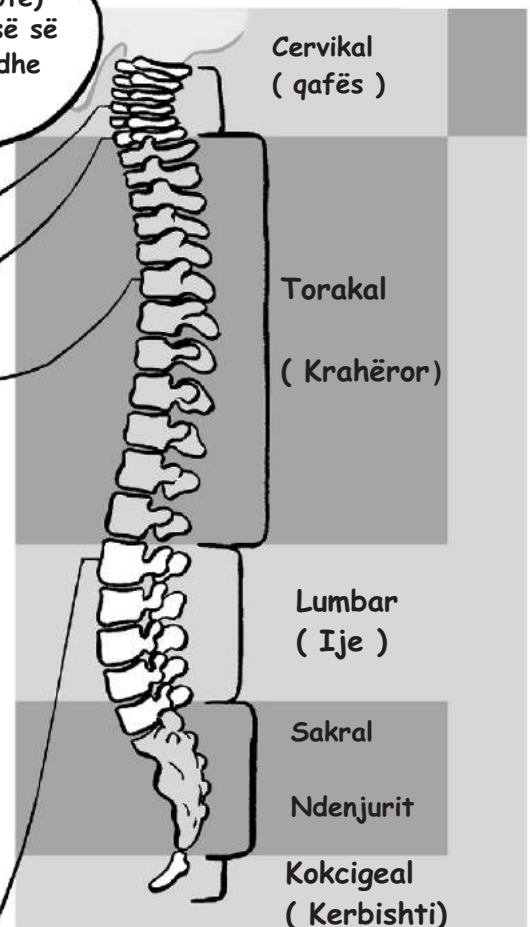


Lëndimi C 4

Lëndimi C 6

Lëndimi T 6

Lëndimi L 1



Cervikal (qafës)

Torakal (Krahëror)

Lumbar (Ije)

Sakral

Ndenjurit

Kokcigeal (Kerbishti)

Sa më lart që të jetë niveli i lëndimit në palcën tuaj kurrizore aq më shumë do të preken funksionet tuaja trupore.



# LËVIZSHMËRIA

dhe aktivitetet e jetës së përditshme

Shumë nga aktivitetet themelore mund të duken të vështira për personat me lëndime të palcës kurrizore...

Por ju do të befasohehit me atë se sa shumë në të vërtetë JU mund të bëni vet !



Ju mund të mësoni se si të bëheni të pavarur duke mësuar disa teknika dhe ndihmesa, madje edhe në qoftë se ju mund të përdorni vetëm disa muskuj.



Së pari rrotulloni kokën dhe krahun tuaj në anën në të cilën ju dëshironi të ktheheni...

dhe shtyje dorën tënde përpara.



Për t'u ulur (nga pozita) e shtrirë mbështetu përpara dhe shtyje veten drejt (në pozitë të ulur-ndenjur)



Kur jeni në pozitë ulur JU mund të kaloni transferoheni ne karrocën tuaj.

Në fillim mund ta keni më lehtë nëse përdorni një dërrasë lëvizëse ( rrëshqitëse).

Së pari vendosni dërrasën lëvizëse nën vithet tuaja... dhe rrëshqitni përgjatë dërrasës për në ulësen tuaj duke rrotulluar pjesën e sipërme të trupit.







Dhe kur të mësoni për të lëvizur apo zhvendosur ju po ashtu do të jeni në gjendje që t'i veshni vet rrobat e juaja.

Janë disa mënyra të ndryshme për ta bërë këtë ...

Ju Falemnderit , por tani e tutje unë do ta bëj këtë vet !

Ju mund të visheni në shtrat...



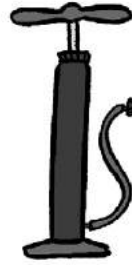
Ose në karrocën tuaj ...

Ju duhet të provoni dhe ta gjeni mënyrën tuaj !



Përkujdesuni për karrocën tuaj! Është më mirë në qoftë se këtë mund ta bëni vet !

Do të ju nevojiten disa vegla -mjete elementare siç janë



Pompa e Bicikletës



Kaçavida



Çelsi rregullues



Çelsi Alen



Lima

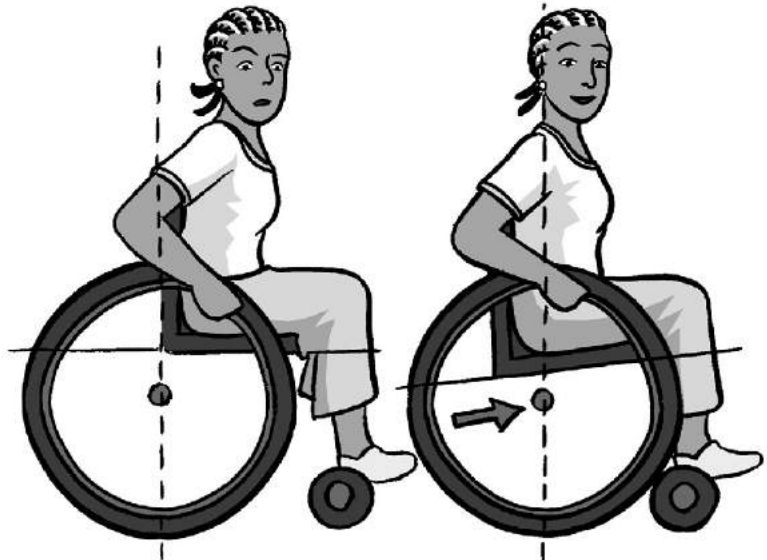


Vaj motorri sasi mesatare

Në qoftë se karroca e juaj mund të përshtatet-rregullohet ju mund të gjeni apo zgjedhni një balancim ( ekuilibër ) optimal

Kontrollo këto gjëra vazhdimisht

- Fryej gomat tuaja
- Pastro rrotat e përparme
- Mbaje karrocën të pastër
- Pastro jastëkun ( shilten) tënde dhe sigurohu që të jetë e paprekur e pa dëmtuar



Një mirëmbajtje e mirë bën që karroca e juaj të qëndroj kohë më të gjatë dhe ju siguron një ngasje më të lehtë dhe të rehatshme !





Për të lëvizur rrotull me karrocën tuaj, ju duhet të ushtroni më parë...



Së pari ju duhet të mësoni të mbani ekuilibrin-drejtëpeshimin duke qëndruar në dy rrotat e pasme...



Hej, shiqoni PO bëj manovër me rrota !!!

Ngriti rrotat e përparme në nivel më të lartë ...



Përkuluni përpara derisa shtyni me forcë, koordinimi në kohë është mjaft I rëndësishëm !

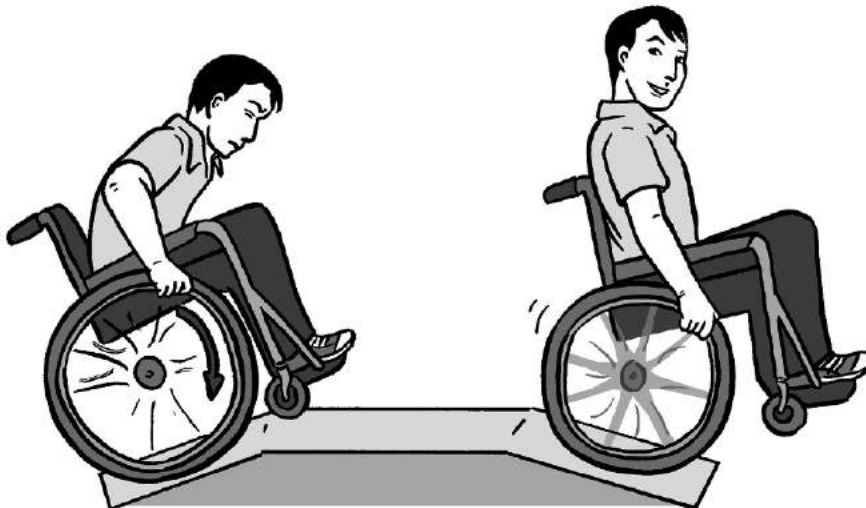


uluni drejt vertikalisht pasi të keni vendosur rrotat e pasme në mënyrë të sigurtë në nivelin më të lartë...



Për të kaluar mbi një platformë të pjerrët (rampë) apo lartësi-ngritje përkuluni përpara dhe shtyni nga skaji i përparmë

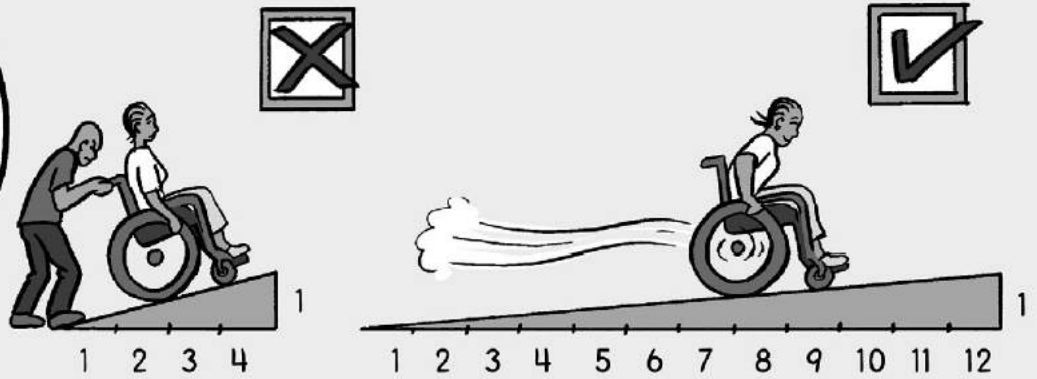
Për të zbritur poshtë një platforme të pjerrët apo një lartësie, rrotullohuni me kujdes duke mbajtur drejtëpeshimin në dy rrota.ose kthejeni karrocën nga mbrapa dhe përkuluni me trup përpara derisa lëvizni poshtë këtyre.





Shikoni! Unë ndërtova një platformë të pjerrët në shtëpinë time!

Pjerrinat (rampat) mund të ndërtohen kudo. Ato duhet të jenë mjaft të gjata në mënyrë që të mos jenë shumë të pjerrëta.



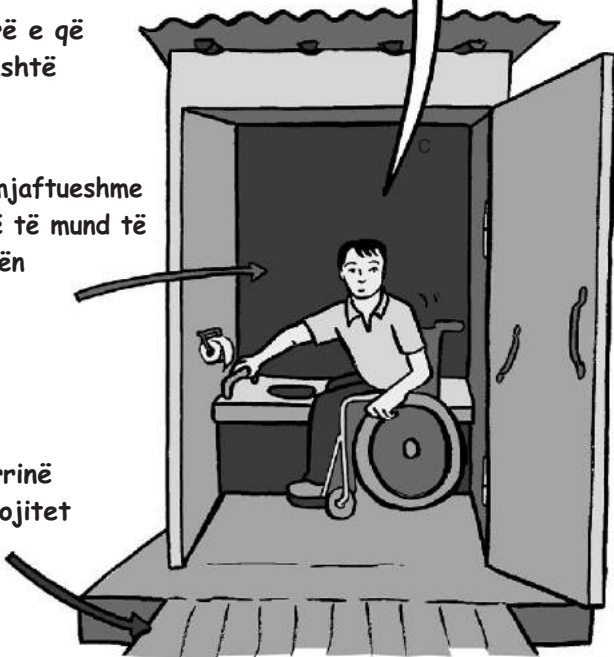
Këtu kemi një shembull se si mund ta bëjmë një toalet me qasje, pra të jetë i arritshëm për karrocë.

Në toalet ku duhet të uleni galiç ju mund të bëni një ulëse të thjeshtë në formë arke-sanduku me një hapje-vrimë në mes dhe me mbajtëse (mbështetëse) për duar.

Derë të gjerë e që hapet nga jashtë

Hapësirë të mjaftueshme brenda saj që të mund të lëvizni karrocën

Të ketë pjerrinë po që se nevojitet




Të mësosh të jesh i pavarur duhet të ushtroni pak !





# TË JETUARIT E SHËNDETSHËM

A black and white illustration of a woman with braided hair, wearing a white V-neck shirt and a patterned skirt, sitting in a wheelchair. She is smiling and lifting a barbell with both hands above her head. The background is a textured, greyish wall.

Ushtrimet dhe ushqimi janë të rëndësishëm për të ju mbajtur të shëndoshë si dhe të parandalojnë komplikimet dhe sëmundjet.

Të qenit fizikisht aktiv do ta bëj jetën tuaj më të lehtë .





Siç e kemi parë në kapitujt e mëparshëm, ushtrimi mund të na ndihmojë në shumë mënyra.

Ka mundësi që të ndihmojë në uljen e spasticitetit dhe të enjturit ... (të ajurit)

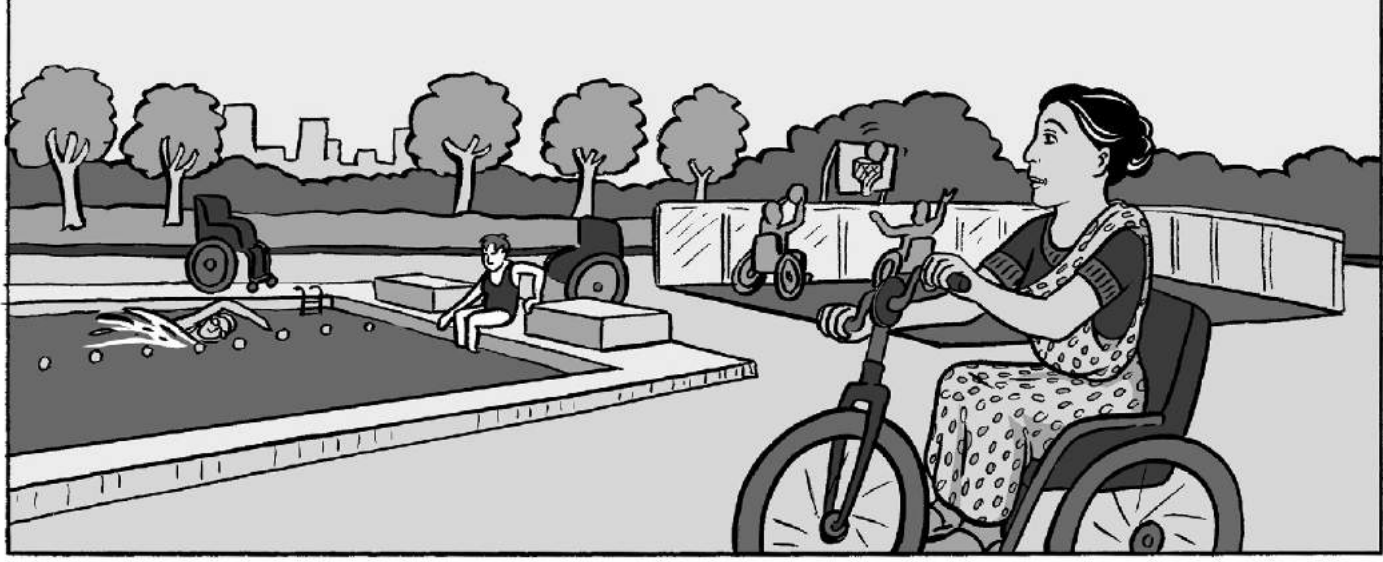
Trupi i juaj do të jetë më rezistent ndaj sëmundjeve...

Menaxhimi i zorrëve tuaja do të jetë më i lehtë ...

Dhe kur ju jeni më i fuqishëm do ta keni më të lehtë të arrini me karrocën tuaj.



Dhe mbi të gjitha, sporti është argëtim! Është e mundur që të bëhen të gjitha llojet e ndryshme të sporteve po që se ju keni dëshirë !





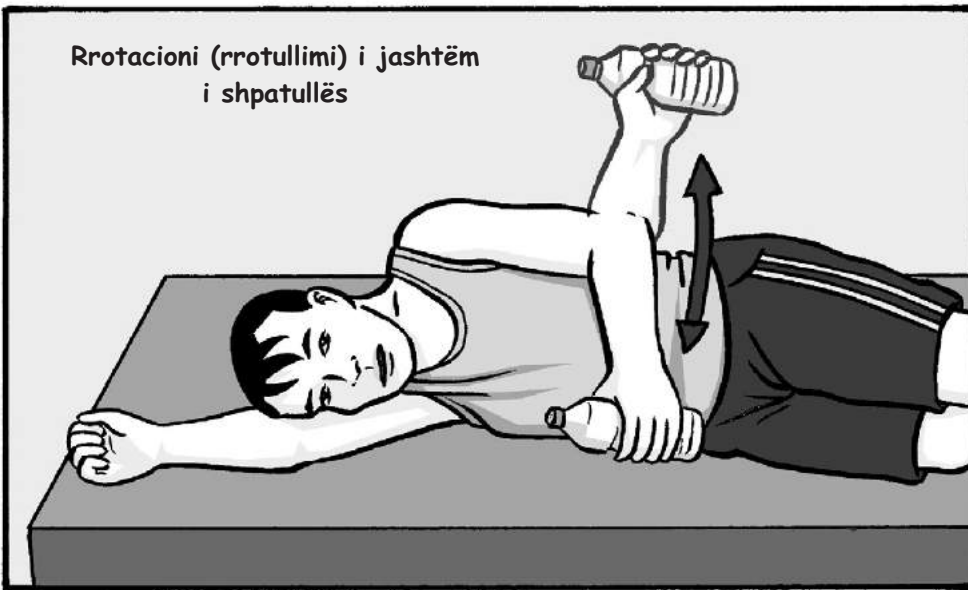
# Shtrirje të pjesës së sipërme trupore

## HEKUR POMPIMI

Përdoruesit e karrocës shpeshherë pësojnë lëndime në supe-shpatulla.  
Përpiqu që të ngresh pesha të vogla dhe të bësh shtrirjen e pjesës së sipërme të trupit me qëllim të parandalimit të lëndimeve si pasojë e mbi përdorimit  
Ja disa shembuj !

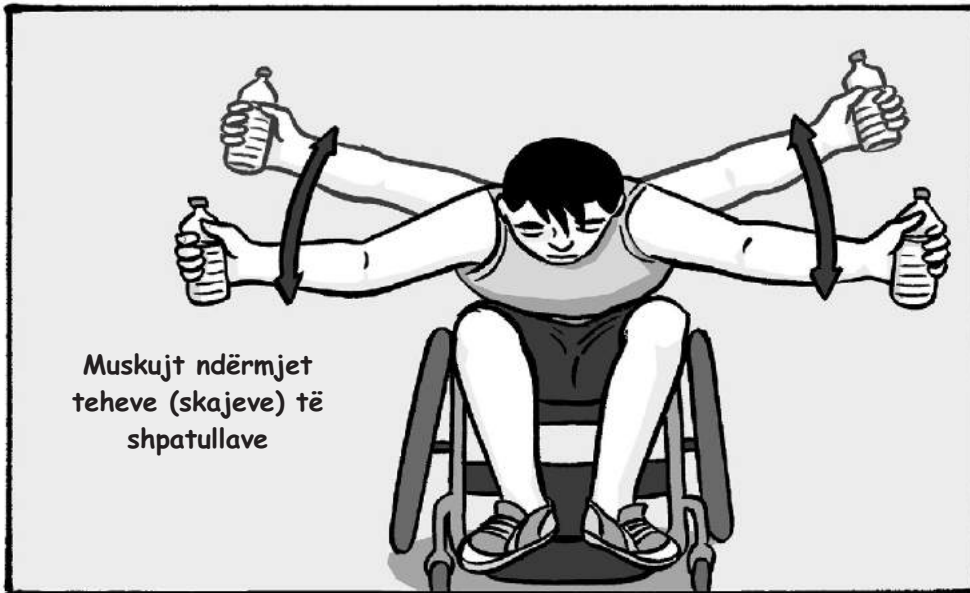
Ju mund t'i bëni vet peshat e juaja duke përdorur shishe nga 0.5-1 litër të mbushura me ujë rërë (zall) apo ndonjë gjë tjetër

Rrotacioni (rrotullimi) i jashtëm i shpatullës



Ushtrim për shpatulla dhe muskuj të shpinës





Muskujt ndërmjet  
teheve (skaqeve) të  
shpatullave

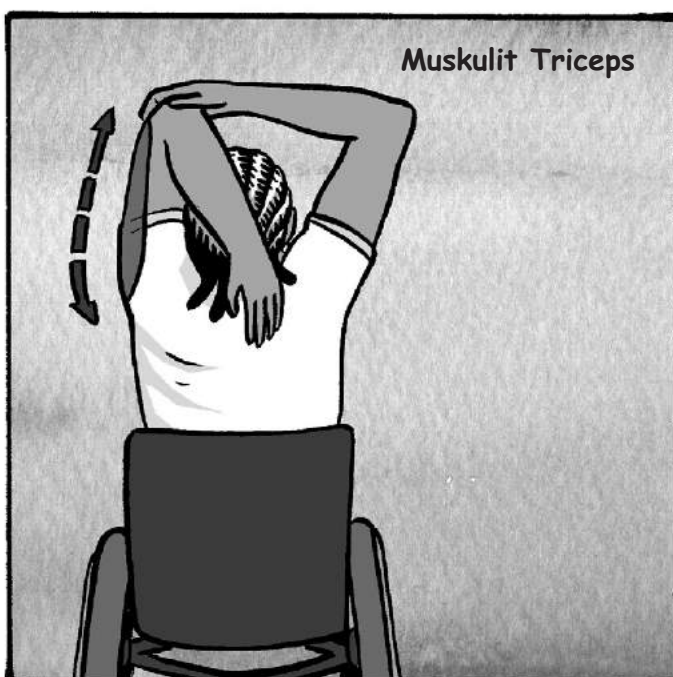


Bëj shtrirjen e muskujve  
të krahërorit

Mbaje në mend  
që t'i bësh  
këto shtrirje-  
zgjatime çdo  
ditë !



Të qafës

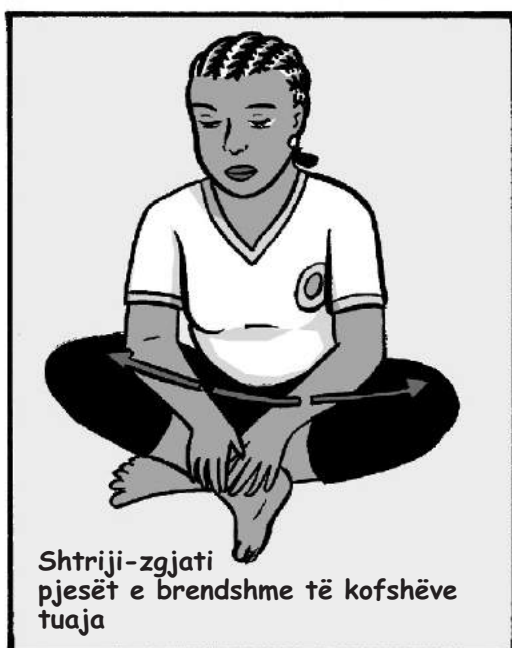


Muskulit Triceps



Si dhe pjesës së  
pasme të shpatullës







# Ushqyeshmëria për jetë të shëndoshë

Ushqimi dhe uji me cilësi - kualitet të mirë mund të ju ndihmoj të qëndroni I shëndetshëm dhe të parandaloni gjërat si plagët (varrët) dekubitare dhe infeksionet e traktit urinar.

Do të ju japim disa shembuj në vijim.



Pini mjaft ujë çdo ditë dhe qëndroni I Hidratuar

Hani ushqim të mjaftueshëm me përmbajtje proteinash gjatë ditës në mënyrë që të qëndroni I fuqishëm si dhe ta mbani lëkurën tuaj të shëndetshme.

Përfshini ushqime me përmbajtje Kalciumi ne dietën tuaj me qëllim që t'i mbani kockat (eshtrat) tuaj të fortë.



Merrni do të thotë konsumoni çdo ditë nga pesë (grushte) sasi frutash dhe perimesh të të gjitha ngjyrave në mënyrë që të siguroheni që keni marr shumëllojshmëri të vitaminave dhe mineraleve që I nevojiten trupit tuaj.

Një dietë e balancuar me shumëllojshmëri ushqimesh do të ndihmoj trupin tuaj që të luftoj sëmundjet !





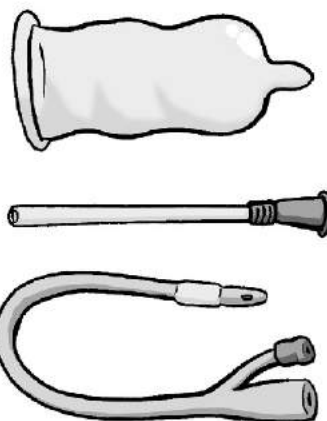
Tani do të flasim lidhur me sistemin urinar! Kur keni lëndim të palcës së kurrizit, fshikëza e urinës nuk do të funksionoj njëjtë si më parë ...

Sistemi urinar do të funksionoj në mënyra të ndryshme...  
Varësisht nga vendi i lëndimit të palcës kurrizore.



Në këtë kapitull ne do të shpjegojmë metodat të cilat mund të përdoren për të zbratur llojet e ndryshme të fshikëzave të urinës.

## MENAXHIMI I FSHIKËZËS URINARE



Disa nuk mund ta zbrazin fshikëzën e urinës pa ndihmën e kateterit...



Derisa të tjerët kanë vështirësi që ta mbajnë urinën.



Burrat dhe Gratë që nuk mund ta zbrazin fshikëzen e tyre urinare përdorin "katetër intermitent"



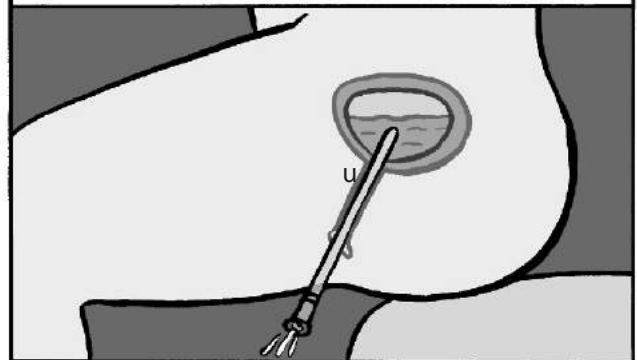
Vendosja e kateterit intermitent nënkupton përdorimin e kateterit për të zbrazur fshikëzën e urinës çdo 4-5 orë. Urina nga fshikëza e urinës del jashtë përmes kateterit.



Kateteri vendoset (duke rrëshqitur ngadalë) në fshikëzën urinare përmes hapjes uretrale ...



Dhe kur arrin në fshikëz urinare, urina fillon të rrjedh jashtë dhe ju mund ta zbrazni fshikëzën tuaj urinare në toalet ose ta mbledhni urinën, për shembull në ndonjë shishe.



Për të përdorur kateterin kërkohet paksa ushtrim-praktikë  
Për gratë është ndihmuese përdorimi i pasqyrës për të ushtruar në fillim!



Shumica e kateterëve që ne i kemi në disponim kanë lubrifikues në ta. Por në qoftë se ju e përdorni sërish kateterin tuaj, mbani në mend që t'i shtoni lubrifikues!

Mbani në mend që gjithmonë t'i lani duart dhe gjenitaliet para se të përdorni kateterin!



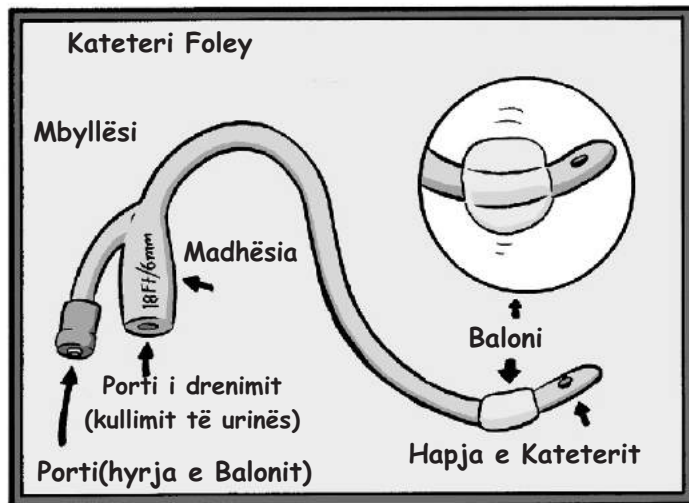
Në vend të kateterit intermitent edhe burrat edhe gratë mund të përdorin kateter Permanent (Përherëshëm) (kateterët Foley) të cilët qëndrojnë në fshikëz të urinës.



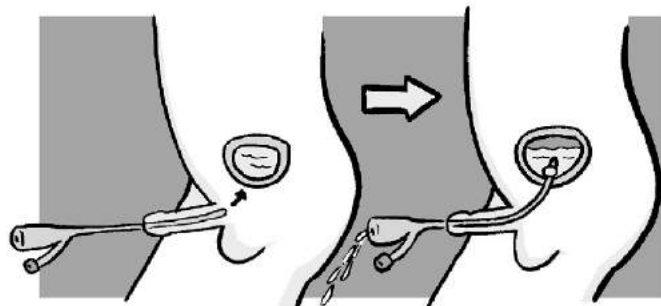
Qesja urinare



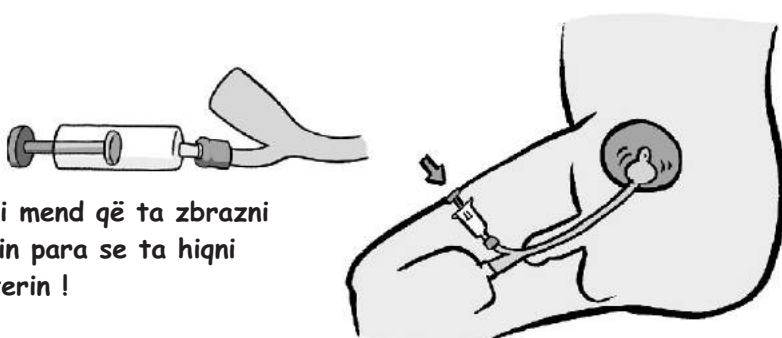
Hapi 1: Fute kateterin ngadalë dhe me kujdes përmes uretrës deri sa të arrij në fshikëzën tuaj urinare.



Ju do ta dini që kateteri ka arritur në fshikëzën urinare në momentin kur urina fillon të rrjedhë jashtë.



Hapi 2 : Përdore një shiringë për ta mbushur balonin me ujë apo xhel të veçantë pasi të keni futur-vendosur kateterin, Baloni e mban kateterin në fshikëz urinare.



Mbani mend që ta zbrazni balonin para se ta hiqni kateterin !

Kateteri duhet të mbahet i mbyllur gjatë ditës, dhe i hapur vetëm për të zbrazur fshikëzën urinare qdo 4-5 orë.

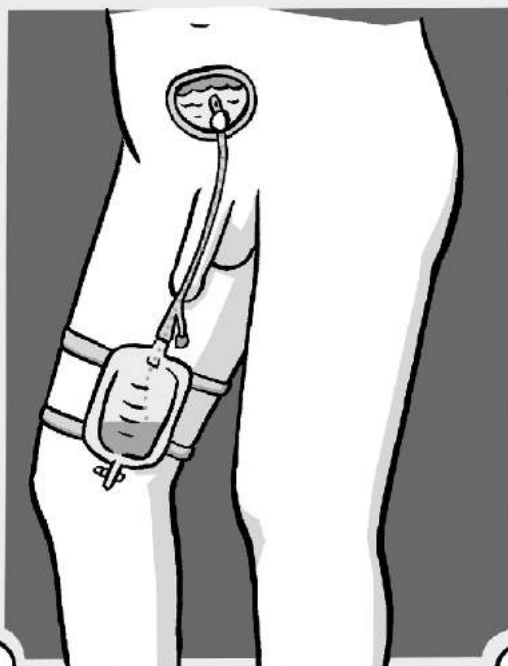
Mbaje kateterin hapur gjatë natës.

VINI RE: Po që se e keni mbajtur kateterin tuaj të hapur, mos e mbyllni atë!

Ju duhet ndërruar kateterin tuaj çdo tetë ditë në mënyrë që t'i shmangeni infeksioneve.



Hapi 3: Lidhe skajin tjetër të kateterit me qesen urinare, të cilën ju mund ta ngjisni për këmbën tuaj ose shtratin tuaj kur fleni.



Ka mundësi që ju të mos keni nevojë për përdorim të kateterit. Në qoftë se ju keni një fshikëz urinare me refleks të ruajtur, ju poashtu mund të jeni në gjendje të përdorni metodën e quajtur " nxitje apo provokim" për të zbrazur fshikëzën tuaj urinare.

Përdorimi i nxitësve-provokuesve mund të shkaktoj kontrahimin e fshikëzës urinare dhe zbrazjen e saj.

Shembuj të nxitësve janë trokitja e lehtë në fshikëzën urinare, fërkimi I kofshëve, tërheqja e qimeve pubike- (qimet e turpfit) ose bërja e push-ups ushtrimeve në ulëse. Provoni cila nga këto funksionon për ju!



Në qoftë se nuk mund të ndjeni se kur fshikëza e juaj është plot, ju mund të mësoni ta ndjeni atë me duart tuaja duke prekur abdomenin (barkun) tuaj poshtë kërthizës ...



Trokit lehtë në zonën e fshikëzës urinare tuaj me dorën tënde për shtatë herë, ndalu dhe pusho për 3 deri në 5 sekonda dhe trokit sërish



Përsërite këtë për një minutë apo derisa të filloj urinimi ...



Dhe atëherë me kujdes ju mund të shtyeni me dorën tuaj nga abdomeni ( barku) për teposhtë.



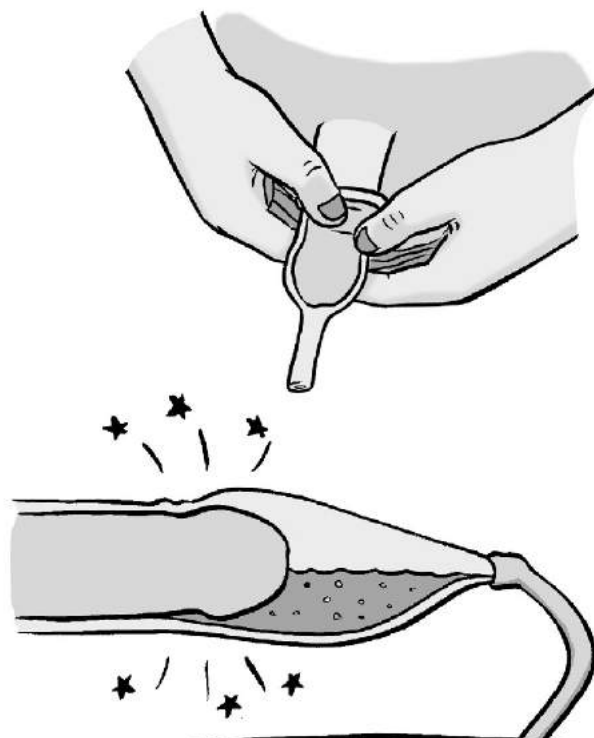
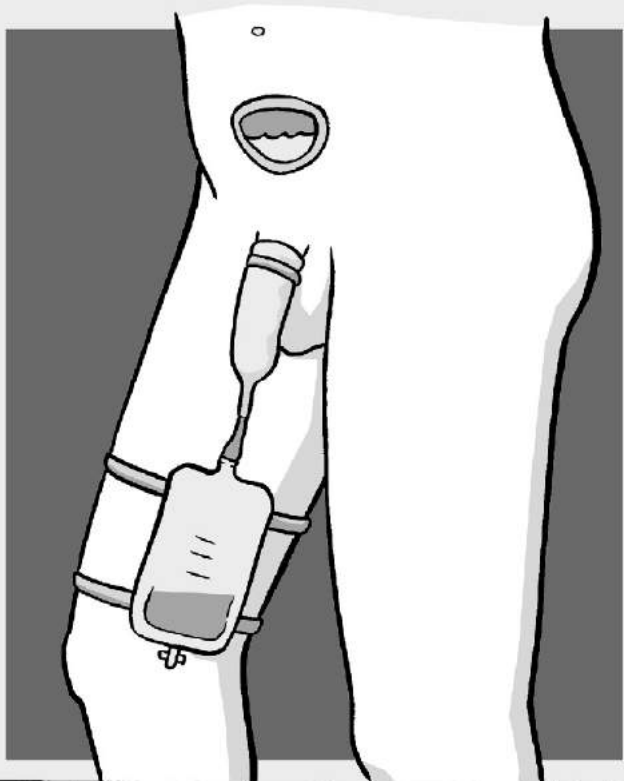


Në qoftë se keni inkontinencë (mospërmbajtje), që nënkupton rrjedhjen apo pikimin e urinës, janë disa lloje vatash higjienike dhe brekë (veshje të brendshme) që ju mund t'i përdorni.

Burrat me inkontinencë mundën poashtu të përdorin të ashtuquajturin Kondom urinar !

Në qoftë se nuk mund t'i gjeni vatat e tilla higjienike, ju mund të përdorni leckë -rrobe absorbuese (thithëse).

Kondomi është i ngjitur në penis dhe një tub (gyp) dhe qese urinare janë të ngjitur për kondomi. Urina drejtohet përmes kondomit dhe tubit në qese urinare.



Sigurohu që kondomi të jetë i puthitur mirë për majën e penisit dhe të mos ketë hapësirë ndërmjet penisit dhe kondomit, sepse po që se kondomi është shumë i çlirë mund të vijë deri te akumulimi i urinës në kondom dhe të bëjë pezmatimin e lëkurës.

Në qoftë se kondomët urinar nuk janë në dispozicion, atëherë me shumë lehtësi mund ta bëni një kondom të tillë urinar nga kondomi i zakonshëm...

Ja se çfarë ju nevojitet:



Një Kondom



Një gjilpërë e mprehtë



Një gyp gome

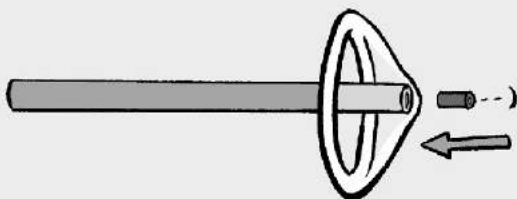


Një copë e vogël e tubit që mund të futet brenda tubit më të gjatë të gomës

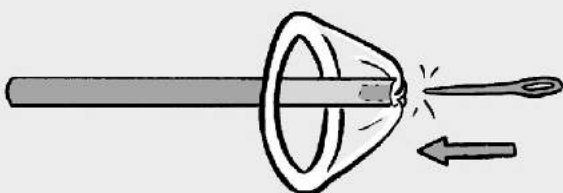


**Këndi i këshillave të Gjergjit**

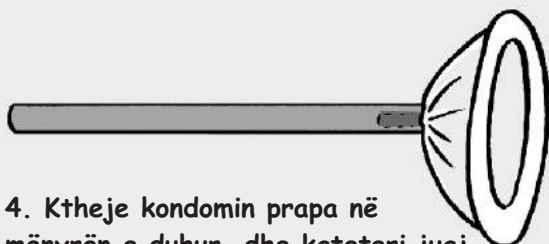
1. Shtyje tubin e gomit shtrëngueshëm përkundër mesit të anës së jashtme të kondomit (dhe ktheje kondomin mbrapsht)...



2. Shtyje copën e vogël të tubit brenda tubit të gjatë të gomës përmes kondomit...

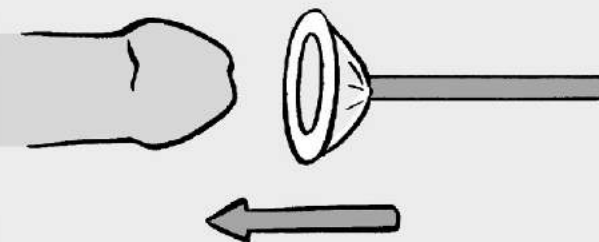


3. Shpoje një vrimë përmes kondomit me gjilpërë

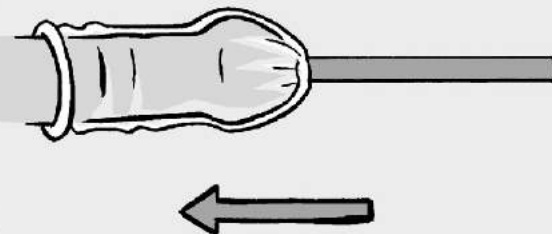


4. Ktheje kondomin prapa në mënyrën e duhur, dhe kateteri juaj tashmë është gati për t'u përdorur.

5. Vendose kondomin në maje të penisit ...



6. dhe pastaj shpërvjele kondomin deri sa të mbuloj penisin në përgjithësi deri tek baza.



7. Lidhe kondomin me një brez-lidhëse të gjerë 1cm të bërë nga një rrobe elastike dhe sigurohu që të mos rrëshqas . Kujdes që të mos e lidhësh shumë shtrëngueshëm!



Përdorimi i kateterit rritë rrezikun ndaj infeksioneve, një nga infeksionet më të zakonshme quhet "cystit"- Cistiti është infeksion i traktit urinar apo fshikëzës urinare kryesisht infeksion ky i shkaktuar nga Bakteria .

Ju ka mundësi që ta vëreni se keni Cistit në rast se ndjeni dhimbje gjatë urinimit...

**CYSTITIS**  
IS A URINARY  
TRACT OR BLADDER  
INFECTION MOST  
COMMONLY CAUSED  
BY BACTERIA.

Por varësisht nga niveli i ndjeshmërisë në zonën e organeve tuaja gjenitale ju ka mundësi që të mos e ndjeni dhimbjen fare...



Prandaj kjo është arsyeja se pse ne kemi nevojë t'i kushtojmë vëmendje shenjave -sinjaleve të tjera për të kuptuar nëse kemi apo nuk kemi infeksion !

Në qoftë se keni Cistit, urina e juaj do të ketë erë të keqe dhe do të duket më e errët, e kuqërremt dhe e turbullt, apo ju mund të vëreni sasi shumë të vogël të urinës gjatë urinimit, apo Inkontinencë pamundësi e mbajtjes së urinës...

Ju mund të keni ethe...



Ju mund të keni edhe më shumë spazma se zakonisht, apo mund të keni dhimbje shpine!

Mbani në mend se Infeksionet mund të jenë shumë të rrezikshme !



Mos e vendosni kateterin tuaj në vende të papastërta në mënyrë që t'i shmangeni marrjes së Cistitit... (infeksion i traktit urinar)

Mbani në mend që të pini shumë ujë. Uji është më i miri për të qëndruar i hidratuar .



Është e rëndësishme që ta zbrazi fshikëzën tuaj plotësisht dhe në mënyrë të rregullt... (rregullisht)



Po që se keni shenja të Cistitit ju lutem konsultohuni me mjekun ose farmacistin për ilaçe-barëra.



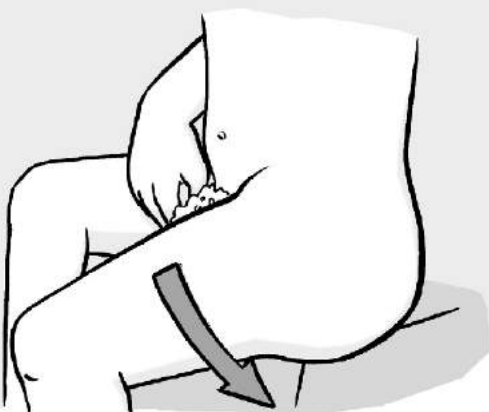


Është shumë e rëndësishme që të kujdeseni për higjienën (pastërtinë) tuaj personale në mënyrë që t'i parandaloni infeksionet...

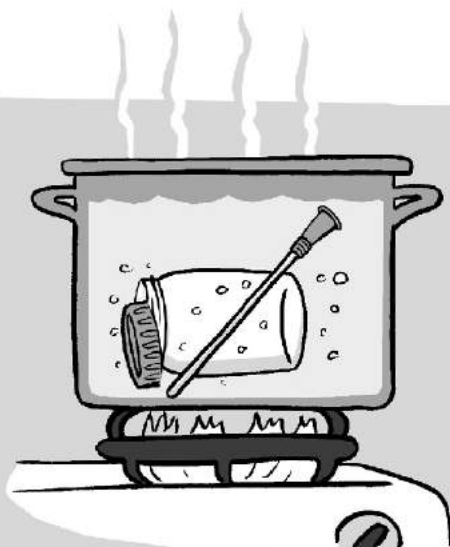


Gjithmonë lani duart para se ta përdorni kateterin.

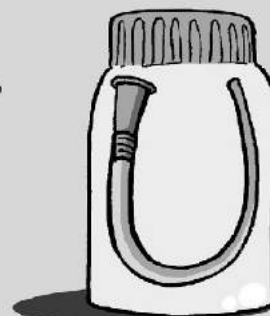
Gratë duhet t'i lajnë organet e tyre gjentiale duke filluar nga para - prapa në mënyrë që t'i shmangen përhapjes së bakterieve...



Dhe burrat duhet t'i kushtojnë vëmendje të veçantë kokës së penisit.



Mbajeni kateterin tuaj të pastër !



Kateteri i sterilizuar si dhe epruveta e xhamit (qelqit) për ta ruajtur kateterin në të.

Për ta sterilizuar, vloje kateterin dhe epruvetën para dhe pas përdorimit. Kjo gjë i mbyt bakteriet dhe e mban të pastër edhe kateterin edhe epruvetën (enë e qelqit-xhamit).

Infekcionet e traktit urinar mund të shpien drejt vdekjes !

Pse nuk erdhe të më takosh ?



Eshtë e rëndësishme t'i marrësh simptomet-shenjat seriozisht...

Dhe të kujdesesh shumë për higjienën tënde personale...



Që t'i shmangeni infeksioneve në të ardhmen !



# MENAXHIMI I ZORRËVE

Në këtë kapitull do të përqëndrohemi në traktin digjestiv (sistemin e tretjes). Funkcioni i zorrëve ndryshon pas lëndimit të palcës kurrizore.

Vendi-pozita e lëndimit të palcës kurrizore do të ketë ndikim në mënyrën e funksionimit të zorrëve.



Ju mund të gjeni mënyrën e duhur (të përshtatshme) për të zbrazur zorrët tuaja varësisht nga ajo se si funksionojnë ato...



Tani do të ju tregoj lidhur me mënyrat e ndryshme se si funksionojnë zorrët si dhe metodat e ndryshme që ju mund t'i përdorni për t'i zbrazur ato. (zorrët).



Disa njerëz me lëndim të palcës kurrizore kanë zorrë të dobëta kjo do të thotë që zorrët janë të relaksuara dhe nuk mund t'i shtyejnë fekalet (nevojën) jashtë.



Unë me siguri peshoj disa kilogram më shumë se zakonisht...



Në qoftë se jashtëqitja nuk del vet, atëherë ju duhet ta ndihmoni me gishtin tuaj.



Mirë, do të më duhet ta bëj këtë...



Ju rekomandoj që të bleni lubrifikues nga një farmaci (barnatore). Përdorimi i lubrifikuesit e bën më të lehtë futjen e gishtit tuaj në anus.





Disa njerëz kanë "zorë reflektive" dhe mund t'i zbrazin zorët e tyre duke stimuluar sfinkterin anal me gisht.  
(muskuj unazor që shërbejnë si ventil)  
Atëherë zorët kontrahohen dhe shtyejnë fekalet jasht. Ndonjëherë do të ju duhet të fusni gishtin tuaj në vrimën anale duke e lëvizur atë butësisht në formë rrethore.



Por ndonjëherë mjafton që vetëm ta prekni anusin pak. Ju mund ta provoni se çfarë funksionon më së miri për ju!



Ndonjëherë kur ju e stimuloni sfinkterin tuaj, ju mund të vëreni se fekalet në vend se të dalin jasht ato kthehen brenda. Në qoftë se ndodh kjo, thjesht duhet të vazhdoni me stimulimin e sfinkterit për një kohë më të gjatë dhe butësisht...

Kini durim. Ju poashtu mund të provoni t'i bëni masazh stomakut tuaj në këtë mënyrë

1. Shtypni teposhtë në anën e majtë
2. Dhe pastaj shtypni nga poshtë- lart në anën e djathtë sipër kërthizës dhe sërish teposhtë nga ana e majtë.

Ah, në asnjë mënyrë nuk po del jasht! Çfarë të bëj tani ?!!



Ju mund të bëni shumë gjëra për të ndihmuar zorrët tuaja që të funksionojnë në mënyrë të rregullt.

Sporti dhe ushtrimet e bëjnë shumë më të lehtë lëvizjen e tyre.



Mbani në mend që të pini mjaft lëngje, si ujë përshembull !



Përpiqu që t'i zbrazësh zorrët tuaja në po të njëjtën kohë çdo ditë. Kur do ta keni gjetur programin-ritmin tuaj ju do të keni më pak "aksidente" rastësi, dhe do të keni mundësi t'i shmangeni problemeve si infeksioni apo ulqerat (plagë, varrë) etj...

Sigurohuni që të hani ushqime që përmbajnë shumë FIBRE! ( fije)  
Këto janë disa shembuj të ushqimeve të pasura me Fibre:

Krundet (pjesa e mbetur pasi të jetë bluar gruri) si dhe drithërat (misri, tërshëra, orizi, gruri)

Farërat dhe arrat (susami, liri, farërat e lulediellit, bajamet...)

Fasulja, perimet frutat dhe manaferrat





Po që se kujdeseni mirë për veten tuaj ju do keni shumë më pak gjasa që të përballeni me "aksidentet" rastësi...



Ju do të ndjeheni më mirë dhe do të keni më shumë besim në vete për të marr pjesë në ngjarjet (rastet) shoqërore.



"Aksidentet" me zorrët edhe mëtej mund të ju ndodhin, ndoshta për shkak të diaresë... (barkqitjes)

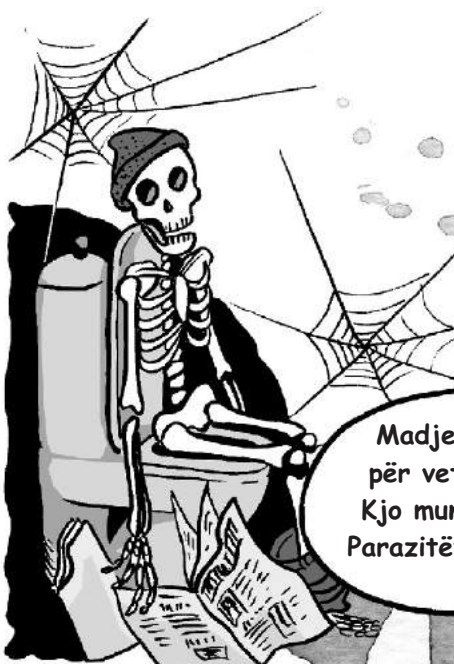
Mos u ndjeni me turp, kjo mund t'i ndodh çdokujt !

Unë mendoj që shumica e njerëzve me lëndim të palcës kurrizore kalojnë nëpër këtë herë pas here !







# DIAREA



Madje edhe në qoftë se ju përkujdeseni shumë mirë për veten tuaj prapë se prapë ju mund të keni diare. Kjo mund të shkaktohet nga shumë arsye, për shembull Parazitët ose ndonjë gjë që ju keni konsumuar-ngrënë...

Në qoftë se ju keni diare, është e rëndësishme që t'i shmangeni humbjes së lëngjeve. Dehidrimi mund të shkaktoj vdekjen dhe është e rrezikshme veçanërisht në qoftë se ju keni Kolerë ose ndonjë sëmundje tjetër që shkakton diare...(barkqitje)



Mbani mend që të pini sa më shumë! Ju mund të pini ujë, çaj, soda etj. Është e rëndësishme që të pini pasiqë të keni qenë në toalet (WC) në mënyrë që t'i rifitoni lëngjet e humbura!

Ju poashtu mund të merrni tretje rihidratuese orale(ORS) të cilën mund ta gjeni në farmaci...



Trete ORS-në në ujë të pishëm të ftohtë I cili ka qenë I vluar më parë për t'i mbytur bakteriet.





ORS është poashtu e lehtë të bëhet në shtëpi!  
Ndiqni këto udhëzime.



### TRETJE RIHIDRATUESE ORALE

NJË LITËR  
UJË

3 LUGË GJELLE  
SHEQER OSE MJALTË  
(18 GRAM)



NJË NIVEL LUGE TË  
ÇAJIT KRIPË (3GRAM)



JU MUND TË SHTONI PËRSHEMBULL GJYSMË GOTE LËNG  
PORTOKALLI OSE UJË TË KOKOSIT NË ORS'NË TUAJ

Para se të  
pish ORS  
shijoje mëparë  
Nuk do të  
duhej të  
jetë më e  
njelmët se sa  
lotët !



Vizitohu tek mjeku për të gjetur shkakun e  
diarësë suaj dhe për të ju dhënë trajtimin -mjekimin  
e duhur.



Në ndërkohë , pushoni mjaft dhe vazhdoni të pini  
shumë lëngje...



Dhe mbani në mend që higjiena e juaj personale  
është madje edhe më e rëndësishme tani !



# LE QË TË KUJDESEMI PËR LËKURËN TONË

## LËKURA

Është e rëndësishme që të kujdesesh për lëkurën tënde.

Plagët (varrët) dekubitare janë një nga problemet më të zakonshme për personat me lëndim të palcës kurrizore.

Presioni në eshtrat më të dalur (theksuar) ...

Shkaku mund të jetë:



Mungesa e jastëkut-shiltes, ose një shilte shumë e hollë, shumë e fortë e papastër, e prishur apo e lagsht...



Gërvishtjet dhe djegiet shërohen ngadal. Mos u lëndoni gjatë transferimit (kalimit) nga një vend në tjetrin. Kini kujdes me lëngjet e nxehta, cigaret etj.





Lagështia nga urina dhe fecesi (fekalet)  
mund të qojë drejt plagëve dekubitare...



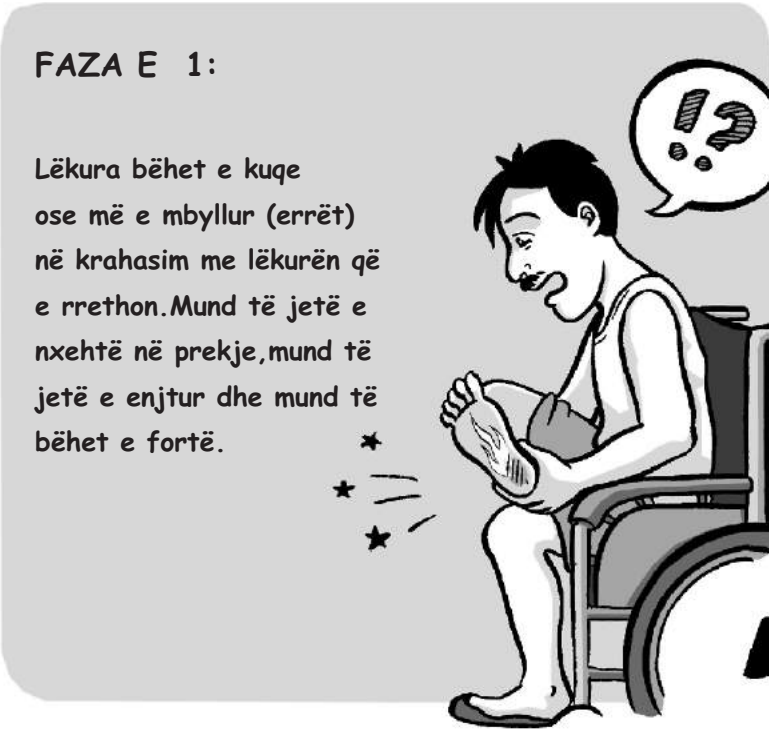
Ulçerat (plagët dekubitare ) në fillim shfaqen në pjesët ashtërore të trupit si vithet, thembrat, gjunjët, ijet, ashti i shpinës (unazat) si dhe tehet e shpatullave...

Qarkullimi i gjakut është shumë i varfër  
në këto inde si pasojë e presionit  
dhe mungesës së lëvizjes...



Kjo mund të jetë shumë  
e dëmshme, pasi që  
ju mund të mos keni  
ndjeshmëri në ato pjesë  
të trupit, kështu që ju nuk  
mund ta ndjeni presionin  
mpirjen apo  
dhimbjen e tyre ose të vëreni  
që plaga e juaj dekubitare  
është duke u rritur.









Ju mund të parandaloni plagët dekubitare (ulçerat) duke zbutur presionin në pjesët kockore (ashtërore) të trupit tuaj.

Për të mbajtur një lëkurë të shëndoshë ju duhet :

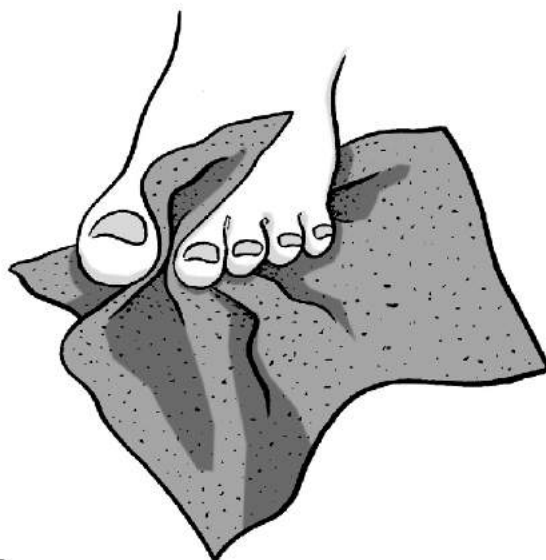
Të ushqeheni mirë dhe të pini shumë lëngje...



Të përkujdeseni për higjienën tuaj personale...



Poashtu mbani mend që të thani (terni ) trupin tuaj me kujdes në qdo pjesë pas larjes -pastrimit!

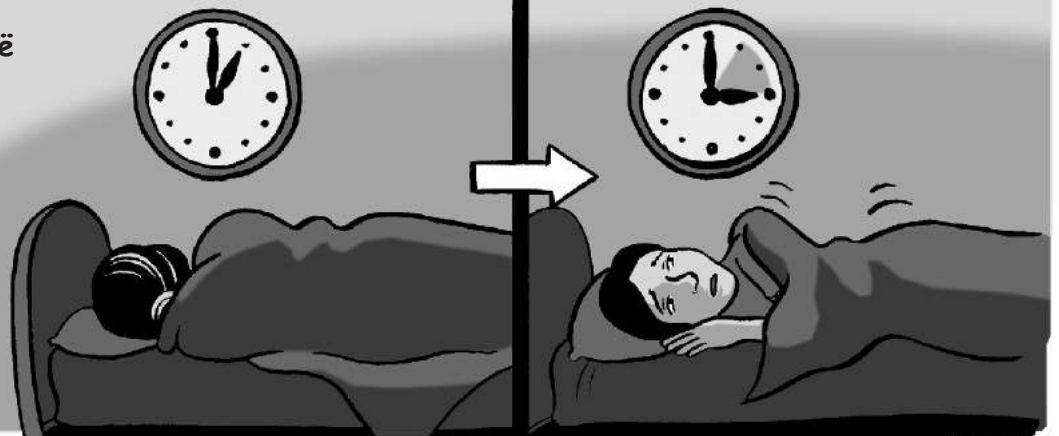


Kontrolloni lëkurën tuaj çdo ditë. Ju mund ta bëni këtë vet duke përdorur një pasqyrë ose mund të kërkonti ndihmën e dikujt. Po që se është e mundur kërkonti ndihmën e po të njëjtit person në mënyrë që ai apo ajo të dalloj-njoh ndryshimet në lëkurën tuaj.



Në qoftë se përdorni karrocë, zbutni presionin duke ngritur veten tuaj ose duke u ngritur nga karroca qdo 15-20 minuta për të përmirësuar qarkullimin e gjakut.

Po që se nuk mund të ngriheni, përpiqu që të ndërrosh pozitën çdo dy orë.



Mundohu t'i shmangesh mbajtjes së gjunjëve bashkë derisa jeni të ulur apo dhe shtrirë...



Ju mund të vendosni një jastëk ose peshqir në mes të gjunjëve tuaj dhe mbani shputat e këmbëve të larguara në mënyrë që t'i shmangeni presionit.







Poashtu mos harroni që të përkujdeseni për shputat e këmbëve tuaja !

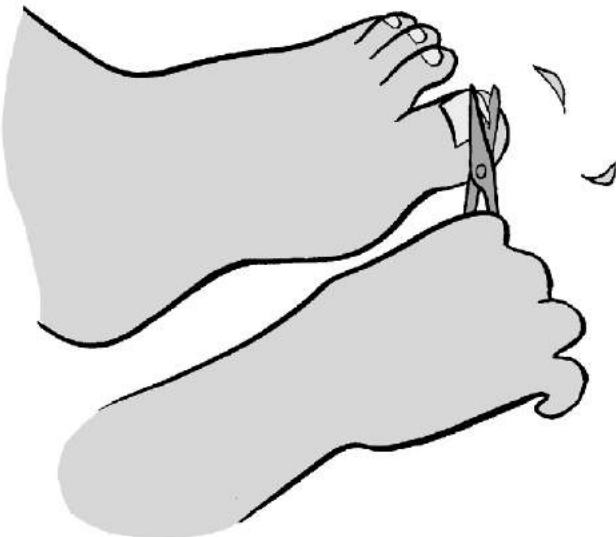
Përdorni çorape dhe këpucë të cilat nuk janë shumë të ngushta!



Po që se shputat e juaja janë shpeshherë të enjtura sigurohuni që këpucat e juaja të jenë mjaft të mëdha.

Përkujdesja për lëkurën tuaj ju ndihmon që të qëndroni i shëndoshë !

Mbajni thonjtë e gishtërinjve të këmbëve të shkurtër dhe të pastër.



Në qoftë se ju tashmë keni plagë-ulçerë dekubitare, ja se çfarë mund të bëni:

Largoni gjithë presionin nga plaga...



Mbaje zonën -vendin shumë të pastër në mënyrë që t'i shmangeni infeksioneve. Laje-pastroje plagën me kujdes dy herë në ditë me ujë të vluar të ftohur. Mos përdorni alkool, jod, apo ndonjë antiseptik tjetër të fortë ose kremra lëkure(locion).



Përziej një lugë gjelle kripë në një litër ujë.

Ujë i vluar



Në qoftë se lëkura e juaj është e tharë apo e vrazhdë ju mund të përdorni kremra në zonën përreth plagës (ulçerës) por jo në të- jo në plagë !



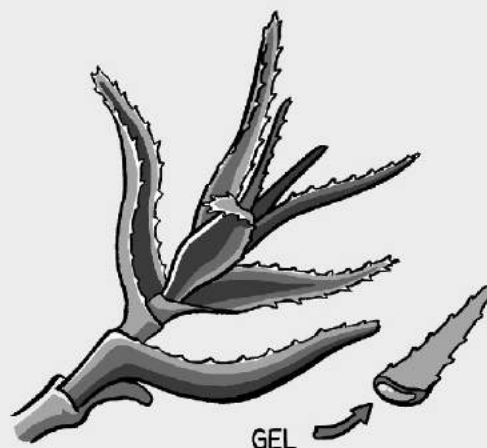


Janë poashtu disa mënyra tradicionale të shërimit të plagëve. Po që se këto bimë mund të gjinden në zonën tuaj ju mund t'i përdorni ato për të ndihmuar shërimin më të shpejtë të ulçerës:



### PLANTAIN

Plantain ( Plantago Major ) e cila rritet anës së rrugëve dhe livadheve-kullotave. Gjethet kanë një efekt antibiotiku në shërimin e varrëve dhe plagëve. Ju mund t'i fërkoni gjethet me duar për të thyer sipërfaqen dhe pastaj t'i vesh drejt për drejt në ulçerë- plagë.



### ALOE VERA

Aloe Vera (Aloe Vera është një bimë shkretëtirash me gjethet të trasha të gjelbëra (jeshile), ju mund t'i ndani gjethet e njoma (freskëta) dhe të shtrydhni xhelin nga brendia e tyre në ulçerë-plagë.



### KAMOMILA

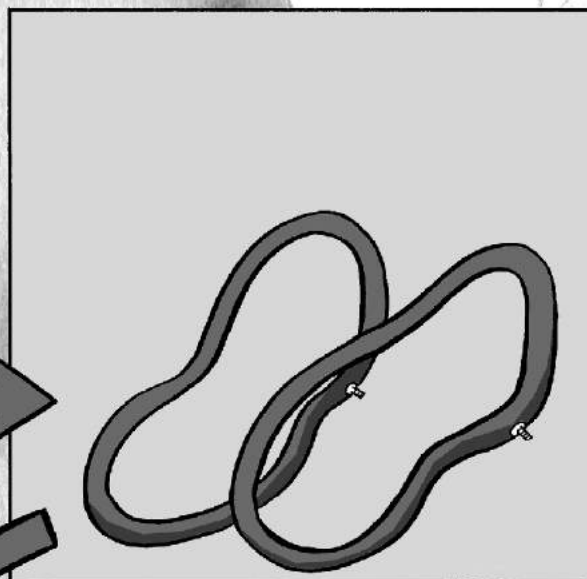
Kamomila ( Matricaria Chamomilla) më në fund ka ndarë gjethet jeshile dhe lulet e bardha me disqe të verdha në mes. Ju mund të përdorni çajin e bërë nga lulet për të larë-pastruar ulçerat. Lulet poashtu mund të përdoren për të bërë balsam (melhem, qetësues)

### MJALTA



Mjaltën mund ta gjejmë në shumë vende. Ju mund ta mbuloni ulçerën me një fashë të mbështjellur me mjaltë për të mbytur mikrobet dhe të bëj që ulçera të shërohet më shpejt.

# KËNDI I KËSHILLAVE TË GJERGJIT



Jastëkët apo shiltet me ajr të bëra nga gomat e biçikletës janë vërtet të mira për t'iu shmangur presionit. Ju mund ta përdorni atë nën dush gjithashtu !



# EFEKTET ANËSORE

Lëndimi i palcës kurrizore mund të shkaktoj ndryshime fiziologjike të cilat prekin disa njerëz por jo çdonjërin !



Kështu që ti mund të kesh disa prej këtyre ...

Kockëzim Heterotopik

Disrefleksi autonome...



Kontraktura  
(tkurrje apo shkurtim muskujsh)



Spasticitet (Spazma)



Osteoporozë  
(kocka fragjile-të thyeshme)



Të enjtura



# DISREFLEKSI AUTONOME

Njerëzit me lëndim të palcës kurrizore të nivelit cervikal (qafës) dhe torakal(krahërorit) mbi nivelin T6 rrezikojnë të kenë disrefleksi autonome.

Këtu janë disa nga shenjat të cilat tregojnë që ju mund të kenë disrefleksi autonome:

Presion i lartë i gjakut dhe djersitje ...



Kokëdhembje intensive dhe pulsuese (që rreh...)



Ftohtësi dhe të dridhura...



Ankth



Urtikarie -ndryshime në lëkurë



Të ngjethurit-rrënqethurit(goosebumps)





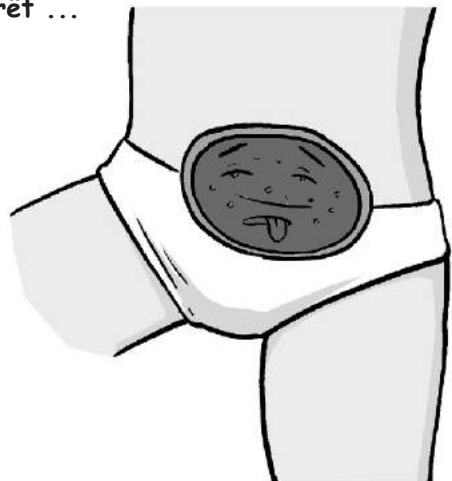


Të ulurit gjatë në karrocën tuaj apo shtrirja në shtrat për një kohë të gjatë, pa ndërruar pozitat ...



Mungesa e një mbrojtjeje të mjaftueshme të butë për pjesët kockore , për shembull përdorimi i jastëkut (shiltes) që është shumë i vogël apo shumë i fortë ...

Një fshikëz urinare e mbushur plot ose zorrët ...



Është e rëndësishme të gjeni shkaktarin e shenjave-simptomeve dhe të ndërmerri diçka lidhur me ato.




Kontrolloni lëkurën tuaj çdo ditë.



Për të lehtësuar simptomet ,shmangu nga pozita e shtrirë dhe në vend të kësaj qëndro në pozitë gjysmë të ulur



  
Nëse po kaloni simptome të rënda të disrefleksisë autonome, ju lutem merreni seriozisht sepse është e rrezikshme dhe mund të shpie në vdekje!




Doktor, nuk po ndjehem dhe aq mirë ...






# SPASTICITETI




Është edhe një efekt tjetër anësor i lëndimit të palcës kurrizore me të cilin shpesh përballemi...


I cili quhet Spasticitet ose spazma ...



Oh Jo, çfarë është duke ndodhur me mua ?!



Ato lëvizje quhen spazma. Gjymtyrët tuaja ose ijet mund të mblidhen- përkulen apo të zgjaten vetvetiu në mënyrë të pa vullnetshme.



Spazmat dallojnë shumë nga një njeri tek tjetri. Mund të bëhen më keq në qoftë se jeni të stresuar, keni plagë dekubitare, kocka (eshtra) të thyera apo probleme me fshikëzën urinare dhe zorrët. Në qoftë se vëreni një ndryshim të papritur -të befasishtëm në spazmat tuaja ( do të thotë rritje apo shuarje të plotë të tyre ) mund të jetë një shenjë që diçka nuk është në rregull.

Ju mund ta përdorni spasticitetin-spazmat si avantazh(dobi, epërsi) për shembull për t'u transferuar. Por për disa njerëz spazmat e bëjnë transferimin edhe më të vështirë.



Përpiqu t'i lehtësosh-zbusësh spazmat duke i zgjatur-shtrirë muskujt në drejtim të kundërt.



Ju mund t'i bëni një masazh të lehtë dhe të butë muskullit që ka spazma për ta qetësuar atë. Zgjatja apo shtrirja si dhe ushtrimi poashtu ndihmojnë.



Merrni vetëm barërat (ilaçet) e përshkruara nga mjeku i juaj ! Asnjëherë mos merrni barëra nga njerëz të tjerë, kjo mund të jetë shumë e rrezikshme !







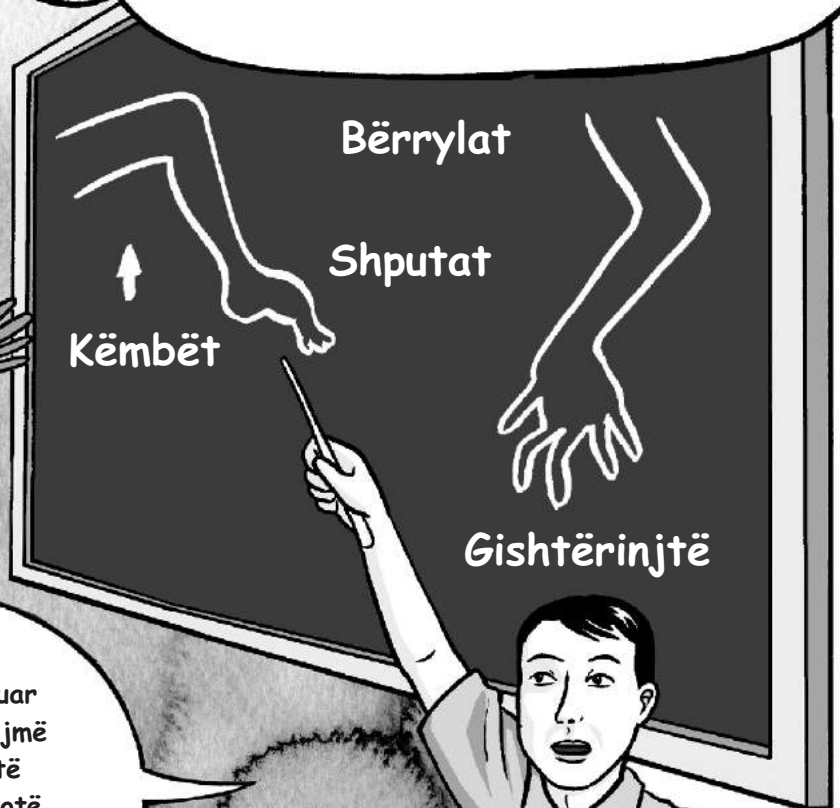
Tani ne do të vazhdojmë mëtutje me një efekt tjetër anësor të lëndimit të palcës kurrizore :  
Kontrakturat !  
(shkurtimi-tkurrja e muskulit)



# KONTRAKTURAT

Ju mund ta keni vërejtur se gjymtyrët e disa njerëzve me lëndim të palcës kurrizore janë të shtanguara-rigjide dhe në një pozitë të çuditshme ...

Kontrakturë është një shkurtim i përhershëm i muskulit apo nyjes (artikulationit ). Një spasticitet që ka zgjatur për shumë kohë shpie në kontraktura.



Po që se kontrakturat kanë ndodhur do të thotë janë zhvilluar është shumë e vështirë ta rifitojmë lëvizshmërinë, është më e lehtë që t'i shmangemi atyre do të thotë t'i parandalojmë në rend të parë. Sigurohu që të jesh ulur në një pozitë të mirë dhe zgjatu-shtrij muskujt rregullisht.

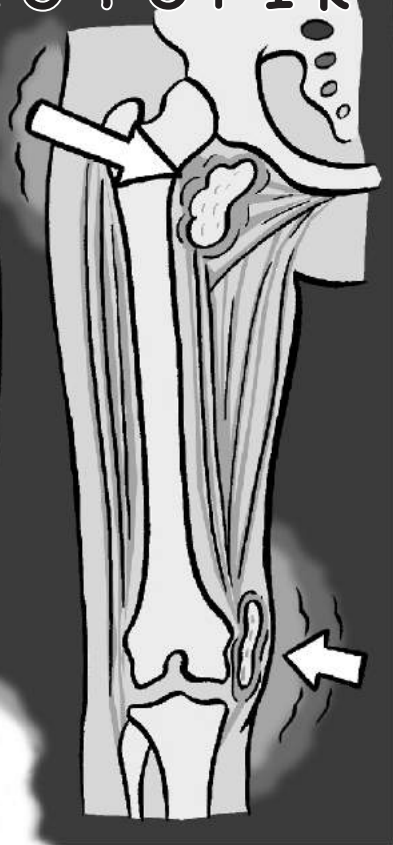


# OSIFIKIMI HETEROTOPIK



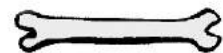
Derisa kontrakturat kanë nevojë për më shumë shtrirje-zgjatje, ata të cilët kanë osifikim heterotopik nuk do të duhej që të shtrjnë apo zgjasin muskujt shumë

Osifikimi heterotopik nënkupton zhvillimin e një të dalure ashtërore (kockore) në indin e butë Zakonisht përreth nyjes së ijeve (kërdhokullave) ose të gjurit.

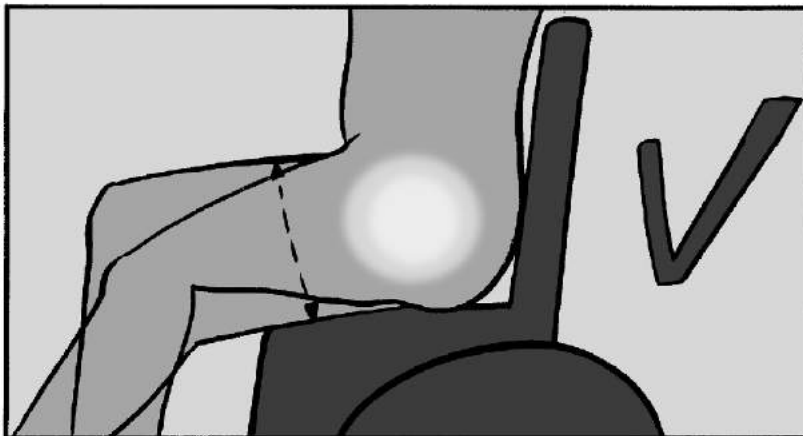


Nyja është e nxehtë e enjtur si dhe lëvizja e nyjes është e limituar - kufizuar.

Ju duhet të shtriheni butësisht dhe t'i shmangeni pozitave ekstreme ( të skajshme).



Për të parandaluar një osifikim heterotopik përpiqu t'i shmangesh hedhjes së këmbëve rrotull !



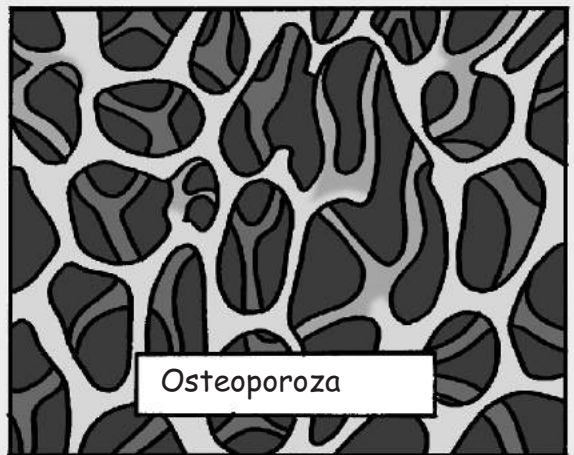
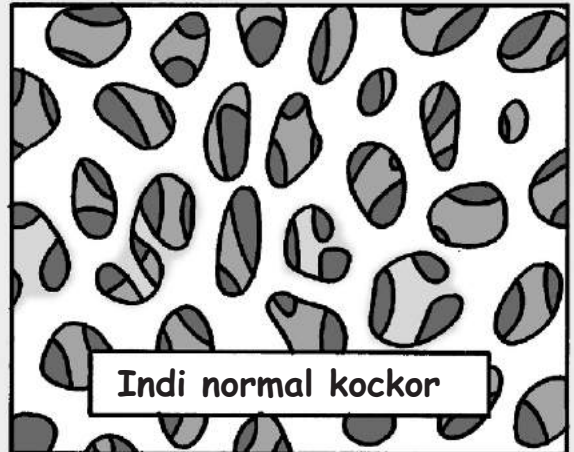


# OSTEOPOROZA

Personat me lëndim të palcës kurrizore shpeshherë kanë humbje të indit kockor pasi që gjymtyrët e tyre nuk kanë presion mekanik, të të qëndruarit ...

Indi i juaj kockor bëhet më i dobët.

Hani ushqim me përmbajtje kalciumi rregullisht për të ndihmuar parandalimin e osteoporozës!



Pra ju keni rrezik më të madh për të thyer një kockë (asht).



Në goftë se keni thyer një kockë ju duhet të vizitoheni tek mjeku dhe të ju vendoset allçi për ta lënë kockën të shërohet.

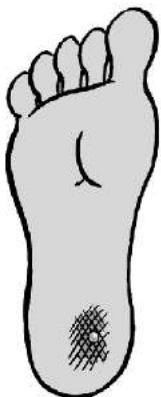




Shumica e njerëzve me lëndim të palcës kurrizore i kanë shputat e këmbëve të enjtura. Dhe kjo është si pasojë e mos kontrahimit të muskujve si dhe qarkullimit të dobët të gjakut.

## TË ENJTURIT

Të enjturit e rrit rrezikun e problemeve me lëkurë, spazmave kontrakturave si dhe mund të shkaktoj dhimbje



Kur jeni duke pushuar provoni që ti mbani këmbët e ngritura lart sa më shumë që është e mundur.



Ju mund ti bëni një masazh të lehtë (butë) shputave të këmbëve tuaja nga gishtërinjtë e këmbëve në drejtim të gjunjëve për të redukuar (pakësuar) të enjturit.





# VET-VLERËSIMI

*dhe Marrëdhënjet*





Këtu janë disa nga anëtarët  
e grupit tonë (Peer).  
Peer-kolegë - të barabartë.

Ne kemi formuar këtë grup sepse  
ndihmon shumë në ndarjen e përvojave  
dhe problemeve tona.

Pra pse të mos i  
tregojmë të gjithë ne  
se çfarë bëjmë?



Unë luaj  
Basketboll !



Unë kam biznesin  
tim.



Mua më pëlqen të  
dal me shokët !



Unë studioj  
drejtësinë në  
Universitet.









Ky grup mbështetës Peer është shumë i rëndësishëm për mua sepse unë mund të ndaj me ta përvojat e mia e të qenurit nënë me nënat e tjera që janë poashtu me aftësi të kufizuar !



Unë e takova burrin tim në Handikos ...



U dashuruam dhe tashmë kemi shtatë vjet që jemi të martuar dhe kemi një djalë.



Ne u takuam në ndejën-festën e një shoku dhe tashmë ka një javë që dalim së bashku...



Por...

Seksualizmi është pjesë natyrore e jetës!

Personat me aftësi të kufizuar kanë po ashtu ndjenja seksuale ...

Trupi i juaj mund të jetë ndryshe pas lëndimit tuaj por ju edhe mëtej jeni i bukur! Kur ju ta pranoni aftësinë tuaj të kufizuar të tjerët do ju pranojnë ashtu siç jeni !



Çdoherë përdorni kondom!





Niveli i lëndimit të palcës  
suj kurrizore mund të prek-ndikoj  
në nxitjen tuaj seksuale si dhe  
aftësinë për të pasur orgazmë.  
Mënyra më e mirë për të kuptuar  
se çfarë funksionon për ju, është  
që ta njihni trupin tuaj.

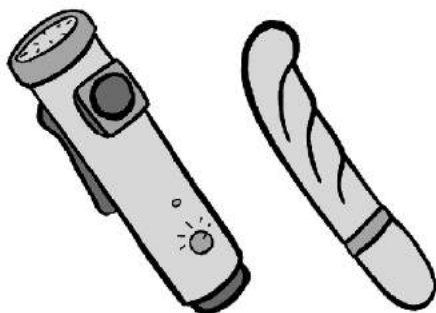


Përpiqu të eksplorosh-  
zbulosh se çfarë të bën  
të ndjehesh mirë!



Ka mundësi të gjesh prodhime  
ose paisje që të ndihmojnë në nxitjen apo  
zgjimin seksual dhe orgazma.

Dhe kur keni kontakt intim me një  
person tjetër përdor kondom !



VIBRATORËT

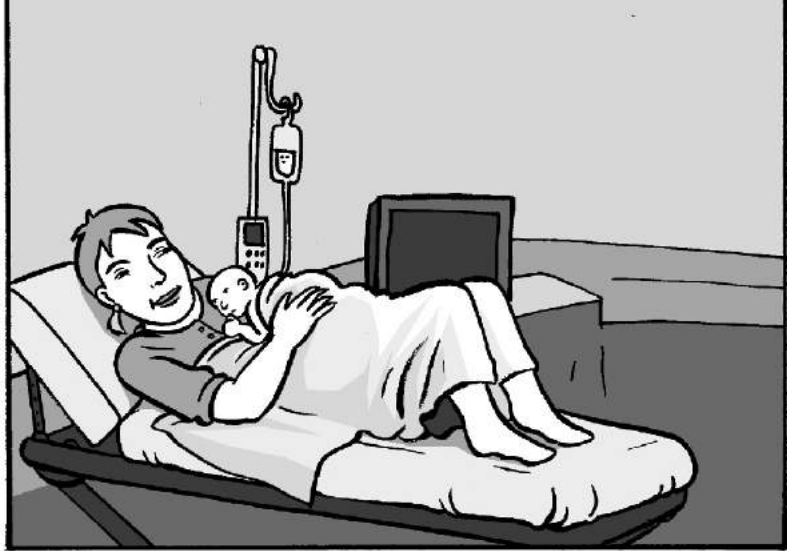




Kontrollat shëndetësore dhe ekzaminimi I kombikut (legenit) janë të rëndësishme madje edhe atëherë kur ndjeheni mirë.



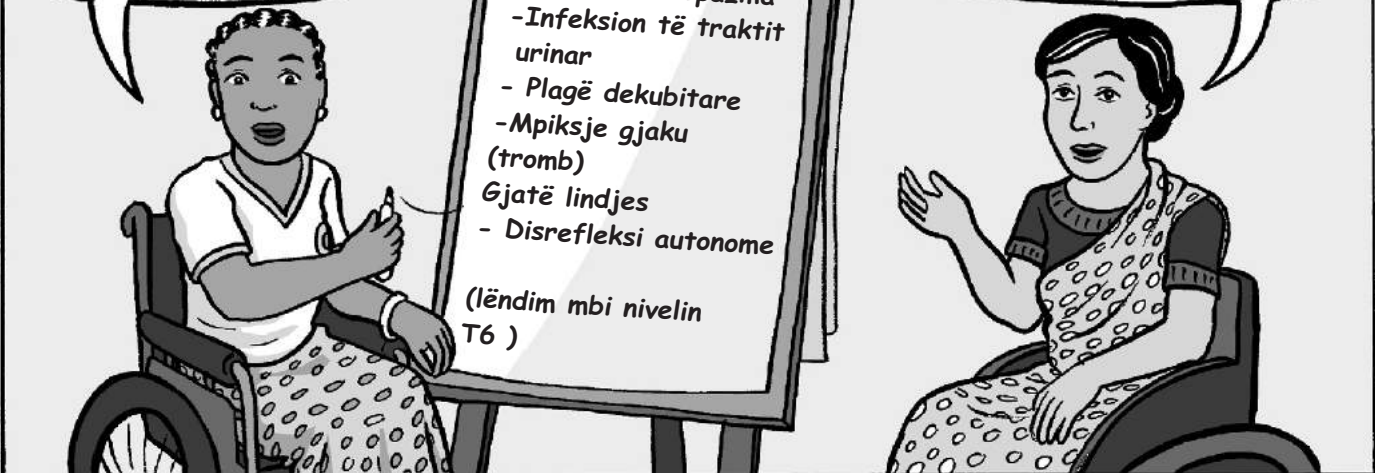
Lëndimi i palcës kurrizore në përgjithësi nuk paraqet ndonjë rrezik gjatë shtatzënësisë ose lindjes ...



Sidoqoftë kemi një rrezik më të madh për komplikime.

- Gjatë shtatzënësisë**
- Më shumë spazma
  - Infekcion të traktit urinar
  - Plagë dekubitare
  - Mpiksje gjaku (tromb)
- Gjatë lindjes**
- Disrefleksi autonome
- (lëndim mbi nivelin T6)

Një mjek i besueshëm do të jetë në gjendje të ju ndihmoj në rast të komplikimeve të mundshme !





Shumë njerëz keqtrajtohen për shkak të aftësisë së tyre të kufizuar, veçanërisht gratë ...



Forma të ndryshme të abuzimit (keqpërdorimit):

- Abuzim fizik
- Abuzim emocional
- Izolim
- Braktisje
- Neglizhim (lënie pas dore)
- Abuzim seksual

Por çfarë mund të bëj unë në qoftë se përballim me abuzim? është shumë e vështirë të flasësh për këtë...

Ti duhet të kërkosh ndihmë! Ti mund të flasësh me gratë e tjera ose njerëzit këtu në grupin Peer.

Ti mund të thuash JO! Unë u shkurorezova nga burri im i parë sepse ai më godiste!



Abuzimi (keqpërdorimi) mund të i ndodh çdokujt!

Mbaje në mend që kurrë nuk është faji yt!





Në Peer grupet tona ne diskutojmë historitë- ngjarjet tona si dhe gjërat që i kemi të përbashkëta .

Ne poashtu bisedojmë për menyrën se si mund të i zgjedhim problemet.



Ndonjëherë kur arrij në takim jam duke u ndjerë keq. Pasi që dëgjoj rrëfimin e anëtarëve të grupit e kuptoj që nuk jam vetëm !



Hej, unë mendoj që ky udhërrëfyes mund të jetë ndihmues për ju!



Duke qenë së bashku ndjehemi të fortë!







Ky udhërrëfyes është për shpërndarje falas !  
Ne ju inkurajojmë që ta bëni përkthimin në gjuhën tuaj.  
Ju poashtu mund të bëni dhe fotokopje për përdorim jo komercial.

Për më shumë informacion dhe mbështetje kontaktoni organizatën tuaj lokale për persona me aftësi të kufizuara !

Këtu ju mund të gjeni disa kontakte të tjera të rëndësishme, gjithashtu.



# HANDIKOS

SHOQATA E PARAPLEGJIKËVE DHE E PARALIZËS SË FËMIJËVE TË KOSOVËS  
ASSOCIATION OF PARAPLEGICS AND PARALYSED CHILDREN OF KOSOVA

Qendra e Resurseve për Personat me Aftësi të Kufizuara  
Veterrnik, Rr: "Ukshin Hoti" pn. 10000 Prishtinë  
E-mail: [handikos@handi-kos.org](mailto:handikos@handi-kos.org) [www.handi-kos.org](http://www.handi-kos.org)  
Tel: +381 (0) 38 602 328 - 104 Fax: +381 (0)38 602 328

Organizatat e personave me aftësi të kufizuara.  
Ju lutem shkruani informatat tuaja të kontaktit si dhe të shërbimeve të tjera lokale.  
Të cilat do të ishin të dobishme për personat me lëndim të palcës kurrizore.

Ky udhërrëfyes ka qenë frymëzuar nga :

Hoblemos del Auto -Cuido de las Personas con Lesion Medular

Centro de Promocion de la Rehabilitacion Integral ( CEPRI) , Nicaragua

Një manual-doracak shëndetësor për gratë (femrat) me aftësi të kufizuara

Hesperian Health Guides, USA



Fondacioni Abilis është një organizatë e cila mbështet projektet e planifikuara implementuara dhe të menaxhuara nga ana e personave me aftësi të kufizuara

Grupe të personave me aftësi të kufizuar goftë në të lëvizur, në të pamur, në të dëgjuar apo ndonjë lloj tjetër aftësie të kufizuar mund të aplikojnë për fonde nga Abilis. Abilis poashtu mbështet organizatat të cilat udhëhiqen nga ana e prindërve të fëmijëve me aftësi të kufizuara.

Kontaktoni Fondacionin Abilis për më shumë informata lidhur me finansimin e përkthimit të "Active and Independent" : Një udhërrëfyes për vet përkujdesje tek lëndimi i palcës kurrizore në gjuhën tuaj. Për më shumë informacion dhe e-mail adresa, vizitoni këtë faqe interneti të organizatës Abilis [www.abilis.fi](http://www.abilis.fi).



Një ndihmesë zhvillimore për personat me aftësi të kufizuara