

Raporti nga kampi veror për persona me lëndime të palcës kurrizore “Ulqini 2005”

Nga 24 gusht – 5 shtator 2005



Mbështetur dhe financuar nga Onlus R. Bazzoni

Organizuar nga HandKOS`i

Personeli:

Përgjegjës i kampit: Afrim Maliqi

Përgjegjës për aktivitete dhe coordinator

i projektit “Peer support”: Agron Zenelaj

Kimete Shabani: teknike medicinale

Luan Qabra: përgjegjës për aktivitete
sportive

Sadat Gashi: vozitës

Pjesmarrës: 50 persona

22 paraplegjik

3 tetraplegjik

4 paraparese

16 përcjellës personal

5 personeli përgjegjës

Gjinia: Meshkuj – 21

Femra – 8



Vendi: Hotel Bellevue, Plazhe e madhe, Ulqin (Mali i zi)

Edhe këtë vit sikur edhe 4 vite me parë kampi është organizuar dhe mbajtur në vendin e lartpërmendur, arsye është se ky hotel plotëson deri kushtet për përdorues të karrocave e sidomos hapësira e jashtme për aktivitete gjimnastikore dhe sportive është e përshtatshme.

Transporti: Udhëtimi ishte dy ditë. Një autobus nga kompania turistike "Shpejtimi", me 46 pjesëmarrës

Një automjet nga HandiKOS`i, me 4 pjesëmarrës dhe pajisjet sportive.

Udhëtimi:

Nisja nga Prishtina është bërë me 24 gusht në mbrëmje nga parkingu i HandiKOS`it, kurse kthimi nga Ulqini më 4 shtator në mbrëmje dhe arritja në Prishtinë më 5 shtator në mëngjes.

Aktivitetet në Ulqin:

Plani dhe orari i gjitha aktiviteteve ishte përgatitur para shkuarjes në kamp e po ashtu edhe detyrat dhe përgjegjësit ishin të ndara për çdo aktivitet të cilat u caktuan nga mbledhja e mbajtur në Prishtinë.



Dita e parë, prezantimi i aktiviteteve dhe pjesëmarrësve

Përgjegjësi i kampit dha një histori të shkurtër për punën HandiKOS`it-it dhe për kampet e organizuara deri më tani të cilat janë mbështetura financiarisht nga Onlus R. Bazzoni. Pastaj u bë edhe prezantimi i orarit të aktiviteteve të kampit , i cili ka qenë i vendosur në dy hyrjet e korridoreve të Hotelit dhe më pas u bë prezantimi i të gjithë pjesëmarrësve.

Përgjegjësi për aktivitete, prezantoi mënyrën e koordinimit të aktiviteteve dhe implementimin e tyre. Si dhe kërkoi nga pjesëmarrësit që të jenë aktiv dhe me punën e tyre dhe idetë e tyre ta bëjnë kampin sa më të suksesshëm.

Gjimnastika e mëngjesit – ky aktivitet është mbajtur çdo ditë, me qëllim të përmirësimit të gjendjes fizike të personave me lëndime të palcës



kurrizore, parandalimit të kontrakturave dhe deformiteteve të ndryshme.

Në kuadër të gjimnastikës janë mbajtur edhe ushtrime tjera si: ngritja e peshoreve (shisheve), baraspesha me top dhe ushtrime tjera.

Përdorimi i karrocës

Po ashtu edhe ky aktivitet ka qenë i përditshëm, të cilit iu kushtua një kujdes i veçantë me qëllim të përdorimit sa më mirë të karrocës dhe pavarësisht të personave me lëndime të palcës kurrizore. Ushtrimet që janë mbajtur për këtë aktivitet kanë qenë: baraspesha e karrocës dhe kalimi i pengesave të ndryshme.



Pas disa ditë ushtrimeve është vërejtur sukses i madh te disa persona të cilët më herët nuk kanë mundur të mbajnë ekuilibrin dhe të kalojnë pengesat me të cilat në jetën e përditshme ballafaqohen çdo ditë, kurse tani janë shumë më të pavarur. Me disa persona është dashur të punohet më shumë, për shkak të pasivitetit të tyre që kanë në jetën e përditshme, mirëpo mbetet që këtë praktikë ta vazhdojnë edhe kur të kthehen në shtëpi.

Gjithashtu kemi praktikuar vozitjen e karrocave nëpër slalom, para - mbrapa dhe nëpër teren malor si dhe nëpër rërën e plazhit.

Plazhi - për çdo ditë ka qenë qen dalja në plazh dhe është organizuar noti. Në fillim disa pjesëmarrës kanë hezitur të hyjnë në ujë për arsye se kanë menduar që është rrezik, por menjëherë të nesërmen kanë filluar që të gjithë të hyjnë.

Shumica e pjesëmarrësve asnjëherë nuk kanë pasur rast të provojnë notin dhe kjo ka qenë sfida më e madhe për ne, për arsye se konsideronin se është e pamundur të notohet, mirëpo duke u bazuar në përvojat e deritanishme ku gjithnjë së pari bëjmë demonstrimin u arrit që disa prej tyre të mbajnë baraspeshën në ujë.



Aktivitetet sportive - Për çdo pasdite dhe në mbrëmje janë mbajtur aktivitetet sportive si: basketboll, loja ndërmjet dy zjarreve, ping-pong dhe shah. Gjithashtu janë organizuar edhe gara në këto sporte si individuale po ashtu edhe ekipore.



Seancat - Dy ditë gjatë qëndrimit në kamp kemi organizuar diskutime të hapura rreth lëndimeve dhe konsekuencave të lëndimeve spinale.

Këto diskutime kane qene ta ndara:

1. femrat 2. meshkujt 3. përcjellësit. Në

diskutime është biseduar për përvojat e njeri tjetrit si dhe për gjetjen e mënyrave më të mira për tejkalimin apo zgjidhjen pasojave që vijnë si shkaktar i lëndimeve të palcës kurrizore.

Temat që janë diskutuar gjate këtyre takimeve si: zbrazja e zorrëve, fshikëzës dhe jeta seksuale, kane qenë mjaftë të ndjeshme dhe deri më tani asnjëherë nuk është biseduar aq lirshëm dhe hapur, gjë që pjesëmarrësit e kanë mirëpritur jashtëzakonisht mirë. Gjate këtyre takime një numër mjaftë i madh i personave me lëndime edhe pse kishin lëndime disa vjeçare u vërejt se deri me tani nuk kane qene te informuar dhe nuk kane pasur njohuri mbi këto çështje me të cilat ballafaqohen çdo ditë dhe kjo në të ardhmen do të jetë një sfidë e re për grupin e Peer support.

Dalja në qytet- ne mesin e pjesëmarrësve me lëndime te palcës kurrizore, ka pasur njerëz të cilët shumicën e kohës e kalojnë mbyllur ne shtëpi dhe për këtë arsye gjatë këtij kampi kemi organizuar edhe daljen në qytet.

Një ditë është organizuar dalja në qytet me të gjithë pjesëmarrësit, ku të gjithë kemi dalë me karroca, ndërsa në mbrëmje të gjithë ata që kanë dëshiruar ta vizitojnë qytetin në plazhin e vogël janë organizuar në grupe dhe kjo ashte bere e mundur me veturën e HandiKOS-it.



Aktivitetet rekreative - Gjatë kohës së qëndrimit në kamp kemi organizuar edhe aktivitete të ndryshme rekreative si, një ditë të gjithë pjesëmarrësit kemi dalë në shëtitje në terren malor me qëllim rekreacioni por edhe ushtrimi fizik për të gjithë. Kjo ishte një përvojë mjaftë e mirë meqenëse terreni nuk ishte aq i përshtatshëm për karroca dhe kërkonte një angazhim më të madh fizik por vullneti për t'i kaluar këto pengesa ishte i madh dhe të gjithë pjesëmarrësit pas përfundimit ndiheshin shumë mirë.

Mbrëmja e fundit (party)- sikurse çdo vit edhe kësaj radhe organizuam një party me të gjithë pjesëmarrësit dhe kësaj radhe na u bashkëngjiten edhe pjesëmarrësit nga grupi i personave me aftësi të kufizuara të ndryshme, gjithsejtë 100 veta. Kjo natë ishte edhe nata e fundit e kampit për grupin e personave me lëndime të palcës kurrizore.

Nga të gjithë vërehej kënaqësia që kishin kaluar këto 10 ditë, afërsia që u krijua gjatë shoqërimit të tyre si dhe falënderimi për donatorin i cili e ka mundësuar mbajtjen e këtij kampi.

Kujdesi mjekësor dhe problemet shëndetësore- gjatë qëndrimit në kamp nuk kemi pasur ndonjë problem serioz me shëndetin e pjesëmarrësve, përveç disa djegieve nga dielli, infeksione urinare.

Për dallim nga kampet e kaluara në të cilat çdo herë si në organizim, përkrahje, këshilla dhe mbështetje morale, me ne nuk ka qenë Dr. Julia Pallao, këtë vit është ndër mungesa e saj. Mirëpo për ajo nuk ka munguar sepse ka qenë gjithmonë në zemrat e të gjithë pjesëmarrësve dhe për këtë gjë vendosëm që në maica të kemi mbishkrimin edhe të saj Dr. Julia Pallao.

Përgjegjësi i kampit
Afrim Maliqi