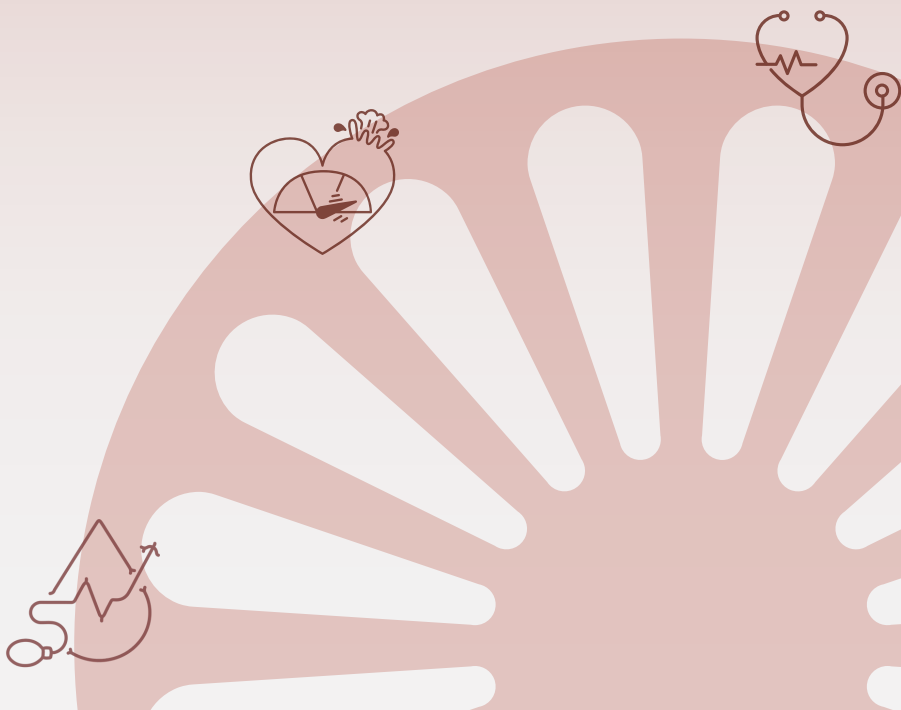


Y4RH

- Tirana 2022

Rinia për shëndetin, rinia për komunitetin



Y4RH - Tirana 2022

Një udhërrëfyes me në qendër të rinjtë e shkencave shëndetësore, komunitetet e marginalizuara dhe shëndetin, nga të rinjtë dhe për të rinjtë, sipas metodologjisë së edukimit jo-formal



©ACMS 2023. Të gjitha të drejtat e rezervuara.

Ky udhërrëfyes është realizuar në kuadër të programit Tirana Kryeqyteti Evropian i Rinisë 2022 me mbështetjen financiare të Kongresit Rinor Kombëtar në bashkëpunim me Bashkinë Tiranë. Përmbajtja e këtij materiali është përgjegjësi e organizatorit dhe në asnjë mënyrë nuk mund të konsiderohet si qëndrim i Kongresit Rinor Kombëtar apo Bashkisë Tiranë.

Shoqata ACMS
Rr. "Aleksandër Moisiu", Tiranë
+355683999301

©Albanian Committee of
Medical Students, Janar
2023

Përmbajtja:

	Titulli "Tirana Kryeqyteti European i Rinisë 2022"	4
	Një hyrje në projektin "Youth for Roma Health"	8
	Pse projekti Y4RH?	10
	Aktivitetet	11
	Qëllimi i projektit	12
	Fazat e zhvillimit të këtij projekti	13
	Trajnimi "Health and Roma Communities"	15
	Edukimi formal, informal dhe joformal	16
	Çfarë donim të arrinim me trajnimin "Health and Roma Communities"?	19
	Një vështrim i përgjithshëm i programit të trajnimit	20
22	Sesion shembull 1	
24	Sesion shembull 2	
27	Sesion shembull 3	
29	Sesion shembull 4	
31	Sesion shembull 5	
	Takimet në nivel lokal	34
	Fushata Online "We Care"	45
	Highlights nga fushata	48

Titulli “Tirana Kryeqyteti European i Rinisë 2022”

Çfarë simbolizon titulli

“Kryeqyteti Evropian i Rinisë”?

“Kryeqyteti Evropian i Rinisë” është një titull i dhënë nga Forumi Rinor Evropian (European Youth Forum EYF), i krijuar për të fuqizuar të rinjtë, për të nxitur pjesëmarrjen e të rinjve në shoqëri dhe për të forcuar identitetin evropian.



**EUROPEAN
YOUTH
CAPITAL**

Çdo vit, një qyteti të ri evropian i jepet shansi për të shfaqur idetë, projektet dhe aktivitetet e tij novatore që synojnë të fuqizojnë zërat e rinj dhe të sjellin një perspektivë të re rinore në të gjitha aspektet e jetës së qytetit.



Për më shumë informacion mbi Titullin “European Youth Capital” dhe Forumin Rinor Evropian:

Si erdhi titulli “Kryeqyteti Evropian i Rinisë” në Tiranë?

Ishte viti 2018 kur pas një reflektimi disa mujor dhe takimeve planifikuese, Kongresi Rinor Kombëtar vendosi t'i drejtohet Bashkisë Tiranë si institucion përgjegjës i qeverisjes lokale të Tiranës për të ndërtuar një urë bashkëpunimi, dhe për të nisur një rrugëtim impenjativ e me rëndësi për rininë shqiptare, aplikimin për të qenë kandidat për titullin “Kryeqyteti Evropian i Rinisë”.

Kongresi Rinor Kombëtar është një organizatë ombrellë organizatash rinore, grupesh jo formale, forumesh rinore të partive politike, me një përfaqësi prej më shumë se 120 entitetesh,

me qëllim shkëmbimin e informacionit, nxjerrjen në pah të çështjeve të të rinjve, advokimin dhe lobimin për zgjidhjen e këtyre çështjeve dhe ngritjen e kapaciteteve për të gjitha entitetet e përfshira në rrjet.

Pas një rrugëtimi që zgjati më shumë se një vit, grupi i punës së Kongresit Rinor Kombëtar, në bashkëpunim me Bashkinë Tiranë, arriti të ndërtojë një projekt-program të plotë dhe tejet ambicioz, i cili u vlerësua nga juria e EYF si aplikimi fitues, duke bërë që Tiranës t'i atribuohet titulli e të kthehet në Kryeqytetin Evropian të Rinisë për vitin 2022.

Puna e përbashkët e Kongresit Rinor Kombëtar dhe Bashkisë Tiranë u vlerësua për fokusin tek të rinjtë dhe programin që synon

të sjellë një perspektivë rinore në të gjithë aspektet e jetës së qytetit, por jo vetëm, vibrimi i Tiranës si qytet me përfaqësi rinore nga i gjithë vendi e zgjeron rrjedhimisht përkatësinë e këtij titulli dhe i jep një karakter kombëtar. Tirana u shpall Kryeqy-

teti Evropian i Rinisë" në 2019, në Amiens, Francë, dhe stafetën zyrtare të këtij titulli e mori më 17 Dhjetor 2021 në Klaipeda, Lituani, përgjatë ceremonisë përmbyllëse të "Klaipeda-Kryeqyteti Evropian i Rinisë 2021".





**Tirana Merr Stafetën EYC 2022 në Klaipeda, Lituani*



**Ceremonia e Hapjes Tirana EYC 2022*

Një hyrje në projektin “Youth for Roma Health”

Projekti “Youth for Roma Health”, ose Y4RH është një projekt i zbatuar nga Organizata ACMS në kuadër të titullit “Tirana Kryeqyteti European i Rinisë 2022”, nën programin P5: “Rinia dhe Diversiteti”.

Projekti u zbatua në Tiranë dhe Fier në të gjitha fazat e zhvillimit të tij dhe paralelisht krijoi një prezencë online të temës së projektit, përgjatë periudhës gusht 2022 – dhjetor 2022.



Projekti “Youth for Roma Health” nisi të implementohet më 1 gusht 2022 dhe ka përfunduar zbatimin në 31 dhjetor 2022. Duke qenë një zinxhir aktivitete, ku vetë të rinjtë punuan për shpërndarjen dhe realizimin e një pyetësoi dhe disa matjeve objektive tek anëtarët e komunitetit rom, faza e parë, ajo e trajnimit dhe aktivitetet pasuese në nivel lokal kanë qenë të një rëndësie të veçantë. Në takimet në nivel lokal të rinjtë pjesëmarrës u angazhuan me dy detyra paralele: të jepnin këshillim social dhe promovon shëndetësor në komunitetin rom dhe të mbledhnin të dhëna mbi pengesat që ata hasin në aksesimin e shërbimit shëndetësor.



Pse projekti Y4RH?

Komuniteti rom është një ndër komunitetet që përballen me sfida të vazhdueshme social-ekonomike. Margjinalizimi, mungesat dhe vështirësitë manifestohen në disa aspekte thelbësore të mirëqenies dhe emancipimit, sic janë strehimi, punësimi, arsimimi dhe përfaqësimi në vendimmarrje e politikëbërje. Me një akses përgjithësisht të varfër në shërbime, ato shëndetësore nuk mbeten pas.



Aktivitetet

Aktiviteti 1: Trajnimi “Health and Roma Communities”

Ky aktivitet u zhvillua sipas kalendarit të aktiviteve, më 21-24 shtator dhe konsistoi në një trajnim me 30 pjesëmarrës, ku ata u informuan lidhur me komunitetin rom, sfidat në aksesin ndaj shërbimit shëndetësor, predispozitën e tyre për sëmundje të caktuara si edhe u pajisën me përgatitje teknike për fazat pasardhëse të projektit. Ata u njohën me temat kryesore mjekësore që do të ishin të nevojshme në takimet pasardhëse me komunitetin rom dhe u aftësuan për të qenë në kontakt të drejtpërdrejtë me komunitetin, në rolin e mjekut dhe njëkohësisht në rolin e aktivistit social.

Aktiviteti 2: Ky aktivitet përbëhet nga dy komponentë:

takimet “We care”, ku depistojmë për hipertensionin arterial në komunitetin rom dhe matim Indeksit e Masës Trupore, si edhe “Nutrition, lifestyle and hypertension” ku bëhet ndarja e pyetësorit të hartuar nga ekipi i projektit me qëllim gjetjen e korrelacionit ndërmjet hipertensionit arterial dhe ushqyerjes, stilit të jetesës etj. Ky pyetësor, ndër të tjera, ka si qëllim të vlerësojë nivelin e aksesit në shërbimin shëndetësor parësor të komuniteti rom.

Aktiviteti 3: Fushata ndërgjegjësuere “We care”,

Gjatë kësaj fushate, ne ndamë të gjitha materialet e prodhuara gjatë aktiviteve të projektit, të dhënat e mbledhura gjatë implementimit dhe informuam publikun mbi temat që ky projekt trajton.

Qëllimi i projektit

- ***Të rritë ndërgjegjësimin ndaj sëmundjeve të patransmetueshme në anëtarët e komunitetit rom në Tiranë e Fier.***
- ***Të vërë në dukje disavantazhet më imediate të këtij komuniteti lidhur me shëndetin.***
- ***Të rritë aftësitë e të rinjve për t'u angazhuar në evidentimin e problematikave e më tej zgjidhjen e tyre sa i përket aksesit në shërbime shëndetësore.***
- ***Të përfshijë studentët e shkencave shëndetësore në nisma kërkimore e sociale.***

- ***Të krijojë hapësira angazhimi qytetar te të rinjtë për një shoqëri më të shëndetshme.***

Ky projekt i përgjigjet një tërësie nevojash të komuniteteve tona, duke pasur si vlerë kryesore të tij informimin holistik mbi shëndetin dhe kujdesin për të si një kompleks i pandashëm, ku edukimi i komunitetit dhe ndërhyrja për të kuptuar problematikat me të cilat përballet bën ndryshimin.

Rinia për shëndetin, rinia për komunitetin!

Target grupi ynë direkt është komuniteti rom në bashkitë Tiranë dhe Fier kurse indirekt, janë të gjithë të rinjtë që u bënë pjesë e e projektit qysh nga fillimi, na u bashkuan në mënyrë vullnetare apo që qëndrojnë të përditësuar me platformat tona.

Fazat e zhvillimit të këtij projekti:



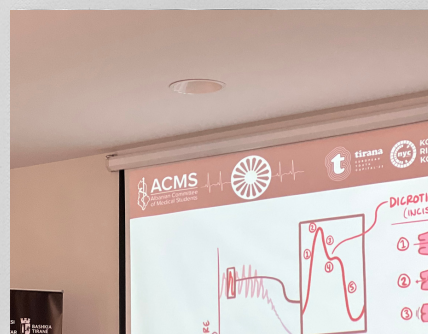
1. Trajnimi “Health and Roma Communities”

Gjatë trajnimit "Health and Roma Communities", 30 studentë të mjekësisë së përgjithshme morën trajnimin e nevojshëm mbi aspektet klinike të hipertensionit, sindromit metabolik dhe të gjitha implikimeve të tjera patofiziologjike të hipertensionit, mbi epidemiologjinë e sëmundjeve kardiovaskulare, si edhe mbi konsiderata të tjera të faktorëve që ndikojnë drejtpërdrejt në aksesin ndaj shërbimeve shëndetësore në këtë komunitet. Ata u trajnuan gjithashtu për të kryer disa ekzaminime dhe matje të thjeshta objektive në anëtarët e këtij komuniteti dhe për t'i regjistruar ato në mënyrë të saktë.



2. Takimet “We care”

Përgjatë këtyre takimeve, studentët e mjekësisë kanë realizuar një punë tepër rigorozë dhe efikase. Sapo pjesëtarët e komunitetit hynin brenda, mikëpriteshin nga njëri prej studentëve që realizonte regjistrimin e gjithsecilit. Me shumë profesionalizëm doktorët e rinj, vullnetarë të ACMS, krijuan disa mini-stacione për secilin pacient. Secili mini-stacion ishte përkatës për matjet e BMI/WHR, matjet e TA(Tensionit Arterial) dhe realizimin e pyetësorit. Gjithë ky proces u zhvillua duke respektuar rregullat e etikës mjekësore.



Trajnimi “Health and Roma Communities”

Metodologjia:

Edukimi jo-formal

Të mësuarit jo formal apo jo konvencional është një sërë metodologjish që e bazojnë të mësuarit mbi vetë eksperiencën e marrë gjatë këtij të fundit, nxitjen e aktivitetit krijues dhe në thelb përfshirjen aktive të pjesëmarrësit. Në pamundësi për ta përkufizuar me një qëndrim strikt e universal, mundet të përmendim disa karakteristika kryesore të edukimit joformal:

- Bashkëekzistencë e ekuilibruar ndërmjet disa dimensioneve praktike, konjitive dhe afektive të të mësuarit;

- Lidhje e të mësuarit individual dhe social, ku marrëdhëniet në të nxënë ndërtohen në bazë të bashkëpunimit dhe barazisë;
- Vënie në qendër dhe në fokus e pjesëmarrësit;
- I mësuar dhe i bazuar mbi shqetësimet e jetës së përditshme, ku gjërat mësohen duke i bërë dhe duke u mbështetur mbi eksperiencat e krijuara gjatë ndërveprimit me pjesëmarrësit e tjerë;
- Pjesëmarrje vullnetare dhe pëlqyeshëm pa pagesë;
- Dhënie e përparësisë ndaj vlerave dhe disa prej praktikave demokratike.

**Nga Simpoziumi i Këshillit të Europës për Edukimin
Joformal: Raport (2001)*

Edukimi formal, informal dhe joformal

Edukimi formal	Edukimi informal	Edukimi joformal
Edukimi i marrë në institucionet arsimore të cdo niveli, që konkludohet me një diplomë apo certifikatë.	Edukimi i marrë me përvojat jetësore, në mënyrë aktive apo pasive, nëpërmjet bisedave, mjedisit shoqëror, familjar e profesional si edhe leximit e aktiviteteve të tjera rekreative.	Edukimi i marrë jashtë institucioneve arsimore, por me qëllim e program të përcaktuar nga një individ apo grup tjetër. Mundet ose jo të konkludohet me certifikim.
Në mjediset formale të të mësuarit – institucionet arsimore	Kudo	Zakonisht jashtë mjedisit formal të të mësuarit
Ndjek një program apo kurrikul	Nuk ka program	Mundet të ketë një program mësimor
I strukturuar	I pastrukturuar	I strukturuar
I detyrueshëm	Vullnetar	Zakonisht vullnetar
Rezultatet e të nxënit maten nëpërmjet notave, etj.	Rezultatet nuk maten	Mundet që të ketë një pasvlerësim, por rezultatet e të nxënit nuk maten

Metodat bazë të edukimit joformal

Ka katër metoda bazë të identifikuara si pjesë e metodologjisë së edukimit joformal:

- Metoda të bazuara mbi komunikimin: ndërveprimi, ndërmjetësimi dhe dialogu.
- Metoda të bazuara mbi veprimtari: eksperiencia, praktika dhe eksperimentimi.
- Metoda të përqendruara në problematika sociale: partneriteti, puna në grupe, rrjetëzimi.
- Metoda të lidhura me vetëmenaxhimin: krijimtaria, eksplorimi, përgjegjshmëria.

Në të gjitha rastet edukimi joformal është një gërshetim i dijeve dhe përvojës së trajnerit me aktivizimin e pjesëmarrësit për ta marrë në dorë vetë procesin e tij të të mësuarit, në varësi të interesit që ka për temën e trajtuar.

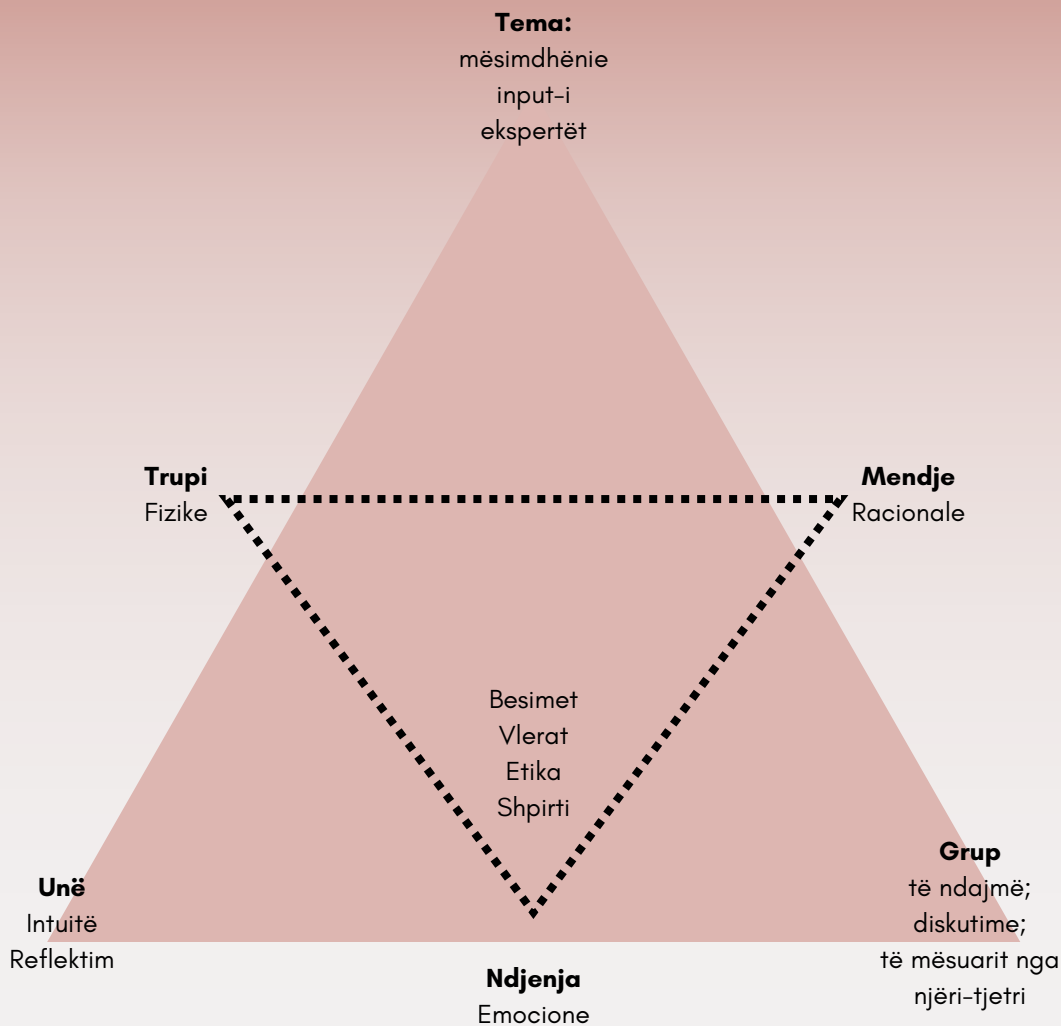
**Nga Simpoziumi i Këshillit të Europës për Edukimin Joformal: Raport (2001)*

A është metodologjia e edukimit joformal metodologjia e duhur për projektin tim?

Është, në rast se:

- Synon që projekti të zhvillohet në një mënyrë të tillë e cila e bën pjesëmarrësin pjesë aktive të ecurisë së tij.
- Vazhdimësia e projektit varet drejtpërdrejt nga angazhimi dhe rezultatet e të nxënit gjatë trajnimit.
- Je siguruar që ekspertiza e kërkuar për temën e trajnimit është në përputhje me eksperiencën dhe background-in e trajnerit.
- Target grupi i projektit janë të rinjtë dhe mundet që të përfitojnë më shumë nga një mënyrë të mësuarit jokonvencionale.

Parimet e edukimit joformal: një qasje gjithpërfshirëse



Referencë: "Manuali për facilitatorët në edukimin joformal", Këshilli i Europës (2009)

Çfarë donim të arrinim me trajnimin "Health and Roma Communities"?

Një projekt i cili në tërësinë e tij të bashkonte përvojën mjekësore multidisiplinare me spektrin social të çështjeve shëndetësore.



Një vështrim i përgjithshëm i programit të trajnimit:

Dita e parë

8:45-9:00	Hyrja dhe regjistrimi i pjesëmarrësve
9:00-10:30	Prezantim i projektit, qëllimit të tij dhe ideve kryesore
10:30-11:00	<i>Pushim kafeje</i>
11:00-11:30	Mekanizmat normalë fiziologjikë të kontrollit të presionit arterial, principet bazë të hemodinamikës
11:30-12:30	Hipertensioni arterial, fiziopatologjia
12:30-13:30	<i>Dreka</i>
13:30-15:00	HTA në praktikën klinike, diagnoza, menaxhimi, trajtimi
15:00-16:30	Rast klinik

Dita e dytë

8:45-9:00	Hyrja dhe regjistrimi i pjesëmarrësve
9:00-10:30	Sindromi metabolik
10:30-11:00	<i>Pushim kafeje</i>
11:00-11:30	Diabeti mellitus tip 2, ateroskleroza, sëmundja e arterieve koronare, infarkti akut i miokardit, sëmundja hipertensive e shtatzënisë
11:30-12:30	Punë në grupe: Diabeti mellitus tip 2, ateroskleroza, sëmundja e arterieve koronare, infarkti akut i miokardit, sëmundja hipertensive e shtatzënisë
12:30-13:30	<i>Dreka</i>
13:30-15:00	Diskutim
15:00-16:30	Prezantim me materialet e fazës së dytë të projektit

Dita e tretë

8:45-9:00	Hyrja dhe regjistrimi i pjesëmarrësve
9:00-10:30	Aspektet dhe nevojat shëndetësore të komunitetit rom
10:30-11:00	<i>Pushim kafeje</i>
11:00-11:30	Aksesi i komunitetit rom në shërbimet shëndetësore
11:30-12:30	Punë në grup për evidentimin e problematikave sociale të komunitetit
12:30-13:30	<i>Dreka</i>
13:30-15:00	Përcaktuesit socialë të aksesit në shërbim shëndetësor
15:00-16:30	Reflektim

Dita e katërt

8:45-9:00	Hyrja dhe regjistrimi i pjesëmarrësve
9:00-10:30	Udhëzime për vazhdimësinë
10:30-11:00	<i>Pushim kafeje</i>
11:00-11:30	Simulim për takimet në nivel lokal
11:30-12:30	Feedback, shpërndarja e certifikatave
12:30-13:30	<i>Dreka</i>

Sesion shembull 1



TEMA:

**Hipertensioni arterial,
fiziopatologjia**

QËLLIMET:

- Të trajtojmë hipertensionin arterial si një manifestim me burime multifaktoriale dhe të dallojmë karakteristikat e tij etiopatogjenetike.
- Të hedhim bazat për një qasje klinike multidisciplinare në hipertensionin arterial.

KOHËZGJATJA:

40 minuta



PËRSHKRIM

Duke përdorur disa burime komprehensive dhe literaturë shtesë, në pjesën e parë të këtij sesioni bëhet një prezantim përmbledhës për hipertensionin arterial. Duke prekur mekanizmat patogjenetike, hipertensionin esencial dhe hipertensionin sekondar, japim një tablo më të plotë të fiziologjisë normale dhe patologjike të presionit të gjakut.

Në pjesën e dytë, pjesëmarrësit angazhohen në punë në grupe me nëntema të ndryshme lidhur me mekanizmat fiziologjikë të kontrollit të presionit arterial:

- Baroreceptorët
- Kimioreceptorët
- Sistemi Reninë-Angiotenzinë-Aldosteron

Pas rifreskimit të njohurive dhe diskutimit në grup, është më lehtë të kalohet në diskutim klinik.

KËSHILLA:

Ky është një tip sesioni i vetëdrejtuar. Të rinjtë duhet të kenë lirinë të përdorin çdo burim shtesë informacioni gjatë punës në grupe.



Sesion shembull 2

TEMA:

**Sindromi metabolik
Patologji jo të
transmetueshme**

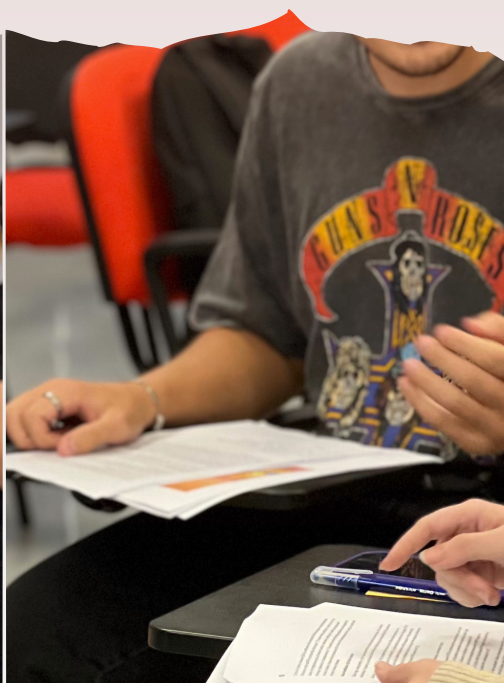
KOHËZGJATJA:

90 minuta



QËLLIMET:

- Të kuptojmë rëndësinë e një qasjeje multidisiplinare në përcaktimin e riskut kardiovaskular.
- Të njohim lidhjet ndërmjet disa patologjive e nozologjive dhe mbivendosjet e tyre me njëra-tjetrën.
- Të punojmë në grupe për të përforcuar njohuri e koncepte.



FAZA E PARË:

Në 20 minutat e para, trajneri bën një prezantim të përgjithshëm të sindromit metabolik, duke u ndalur vecanërisht te rezistenca insulinike dhe obeziteti, si dy pika të rëndësishme të të kuptuarit marrëdhënien shkak-pasojë ndërmjet tyre.

Më pas pjesëmarrësit ndahen në disa grupe, ku do t'u duhet që të punojnë me një material referencë dhe materiale të tjera shtesë për të mësuar ose përforcuar një informacion të ri, në grupe. Atyre u kërkohet të tërheqin letra me shkronjat A, B, C, D, ose E dhe të grupohen më pas në mënyrë rastësore.

Grupi A: Preeklampsia; Sindromi i ovarit policistik dhe obeziteti

Grupi B: Sëmundja kronike e veshkës

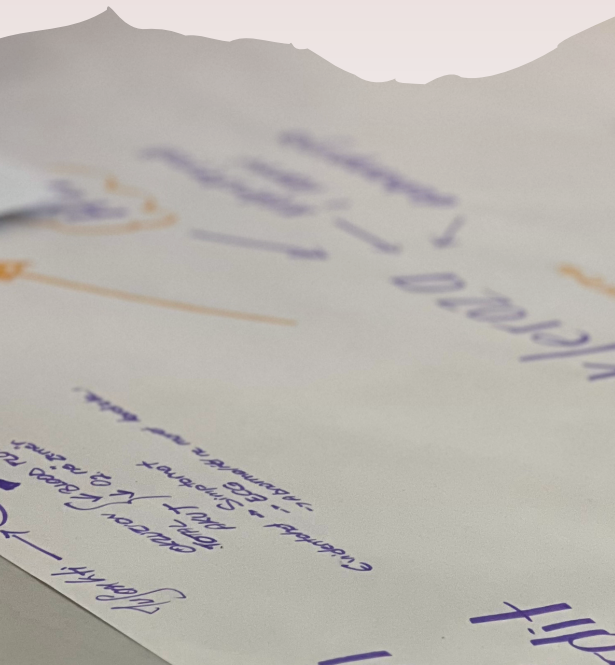
Grupi C: Diabeti mellitus T2

Grupi D: Dislipidemitë

Grupi E: Infarkti akut i miokardit

U jepen 40 minuta kohë për t'i përvetësuar materialet e për t'i diskutuar me njëri-tjetrin.

**Temat më sipër janë përzgjedhur vetëm për efekt didaktik, nuk cilësohen si përmbledhje shteruese e asnjë prej temave të trajnimit.*



FAZA E DYTË:

Pjesëmarrësit grumbullohen edhe njëherë dhe u kërkohet që të tërheqin numra nga 1-5, për t'u rishpërndarë rastësishëm edhe njëherë në grupe. Atyre u kërkohet që t'i shpjegojnë pjesës tjetër të grupit thelbin e temës që kanë diskutuar me grupin e mëparshëm, në mënyrë të tillë që të gjithë të memorizojnë pikat kryesore. U jepen 30 minuta kohë.

Në përfundim, për ta kthyer në një ushtrim argëtues mund të bëhet një konkurs me pyetje nga të gjitha nëntemat, me grupet nga 1 në 5.



Sesion shembull 3



TEMA:

**Simulim
praktik për
projektin**

KOHËZGJATJA:

60 minuta



QËLLIMET:

- Të përvijojmë të gjithë procesin praktik të projektit.
- Të sjellim në vëmendje konsiderata klinike dhe etike për aktivitetet në nivel lokal.



Sesion shembull 4

TEMA:

**Komuniteti
rom**

KOHËZGJATJA:

30 minuta



QËLLIMET:

- Të japim informacion të përgjithshëm për komunitetin rom, prejardhjen e tij dhe sfdat e hasura në vite.
- Të japim një panoramë të kufizimeve në aksesin ndaj shërbimeve shëndetësore.



FACT BOX

Të dhëna nga UNDP nga viti 2004 dhe 2012 për komunitetin romë tregojnë se:

- Një e treta e të anketuarve romë të moshës 35 deri në 54 vjeç raportuan probleme shëndetësore që kufizojnë aktivitetet e tyre të përditshme. (2011);
- Përafërsisht 20 përqind e të anketuarve romë nuk ishin të mbuluar nga sigurimet shëndetësore ose nuk e dinin nëse ishin të mbuluar. (2011);
- 66 përqind e romëve thanë se nuk mund të përballonin barnat me recetë krahasuar me 29 përqind të popullsisë shumicë. (2004);
- 15 për qind e fëmijëve romë nën moshën 14 vjeç nuk janë të vaksinuar në krahasim me katër për qind të fëmijëve nga familjet jo-romë.

The quality of data on Roma health is affected by a number of factors, including:

- Lack of 'ethnic' data tags to specifically identify Roma populations within national, regional or local datasets;
- The heterogeneity of the Roma populations within and between countries makes it difficult to draw robust conclusions from small sample surveys;
- Poor community relationships. The social exclusion of minorities and Roma is a politically sensitive issue and the policies and activities developed need to reflect the consensus of all parties involved.

© UNICEF/WHO/UNEP/WHO

Sesion shembull 5

TEMA:

**Take a step
forward**

KOHËZGJATJA:

40 minuta



QËLLIMET:

- Të rritim ndërgjegjësimin për pabarazinë e mundësisë.
- Të zhvillojmë imagjinatën dhe të menduarit kritik.
- Të nxitim ndjeshmëri dhe të rritim kompleksitetin e të menduarit për situata pak të njohura të bashkvytetarëve tanë.
- Të nxitim diskutim mbi pabarazitë në sistemin shëndetësor.



PËRSHKRIM:

Ushtrimi "Bëj një hap përpara" është një ushtrim i njohur në aktivitetet e edukimit jo-formal. Pjesëmarrësve u jepet të zgjedhin një letër me një "rol": një person që ka një gjini, moshë, realitet të caktuar. Atyre u jepen pak minuta për ta përvetësuar atë rol. Teksa mbajnë letrat në duar dhe mendohen, duhet të përfytyrojnë si është dita e atij personi. Më pas, pjesëmarrësve u thuhet të vendosen në një rresht, me fytyrë nga trajneri, në fund tv një hapvire të gjerë. (Mendoni vijën e start-it në gara). Trajneri lexon me zë të lartë disa thënie e pohime dhe sa herë të rinjtë mendojnë se personazhi që kanë marrë përsipër është pozitiv lidhur me atë pohim, bëjnë një hap përpara. Në fund shihet se shumë pjesëmarrës kanë ecur përpara e shumë të tjerë jo, disa janë në mes të rrugës e disa afër 'finishit'.





MBYLLJE:

Debriefing

Në fund, të rinjve u bëhen pyetjet:

1. Si u ndjetë?
2. Për ata që ecnin përpara, si ndihen duke parë miqtë që kanë lënë pas?
3. Për ata që ecën shumë rrallë, çfarë i bën kjo të ndiejnë?
4. A mund t'i lexojmë me radhë të gjithë personazhet, pa ndryshuar pozicionet në garë?

Brainstorming

Pjesëmarrësit ndahen në tri grupe për të diskutuar zgjidhje mbi përmirësimin e aksesit në shërbime shëndetësore. U jepen 30 minuta kohë dhe më pas prezantojnë punët dhe diskutojnë.



Takimet në nivel lokal

- Hapi 1 | Regjistrimi i të dhënave
- Hapi 2 | Matjet e BMI/WHR
- Hapi 3 | Matja e presionit arterial
- Hapi 4 | Pyetësori për vlerësimin e përgjithshëm të profilit shëndetësor
- Hapi 5 | Këshillim dhe promocion shëndetësor



Regjistrimi i të dhënave

Anëtarëve të komunitetit rom u merreshin gjeneralitetet dhe një numër kontakti.





Matjet e BMI/WHR:

Tri studente matnin gjatësinë,
peshën, perimetrin e belit dhe
perimetrin e vitheve dhe nxirrnin
dy indekset me përllogaritjen
përkatëse:

Body Mass Index

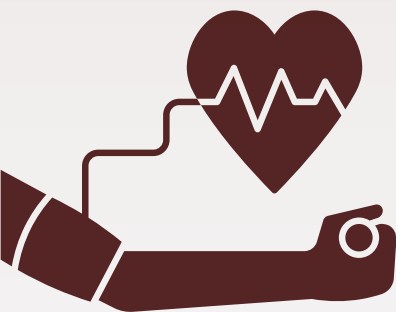
Waist-Hip Ratio

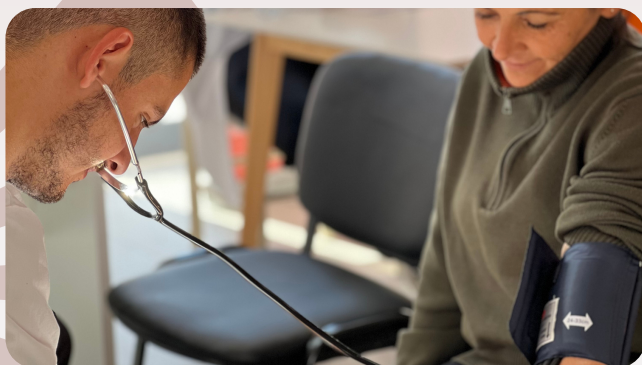




Matja e presionit arterial:

Dy studentë matnin presionin arterial sistolik dhe diastolik, ndërsa një studente shënonte vlerat e tyre.

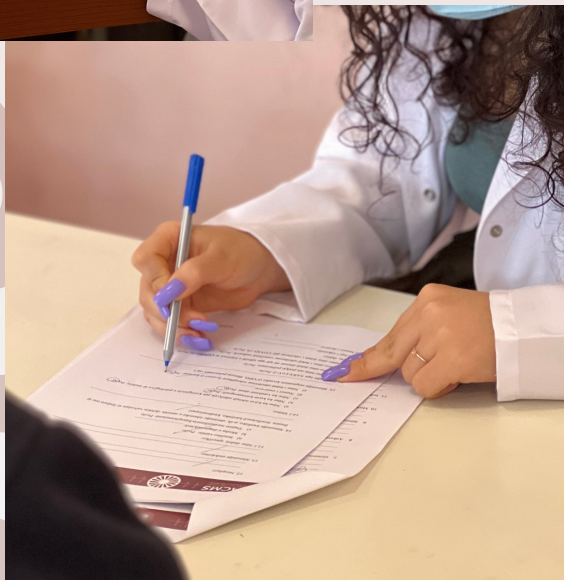




Pyetësori për vlerësimin e përgjithshëm të profilit shëndetësor

Një grup studentësh merrnin secilin anëtar të komunitetit në një intervistë të hollësishme për gjendjen e tyre shëndetësore.





Këshillim dhe promocion shëndetësor



Për cdo anëtar të komunitetit
ata ofronin këshillim, orientim
dhe suport lidhur me shqetësimet
e tyre, teksa promovonin çështjet
kryesore të projektit.



Fushata Online "We Care"

Fushatat

ndërgjegjëse

Në radhë të parë, duhet kuptuar se sic ndodh zakonisht me nismat jofitimprurëse, fushatat kanë një profil ndërgjegjësues. Ato kanë qëllim kryesor të japin informacion mbi ekzistencën e një problemi ose të ndryshojnë qëndrimet ekzistuese, gjithnjë nëpërmjet edukimit.

Është shumë e rëndësishme të zgjedhësh qasjen e duhur.

Duhet fillimisht të kuptojmë se çfarë duam të arrijmë, kujt duam t'i drejtohem dhe si duam të përcjellim mesazhin tonë në mënyrë që të sigurojmë rezultatin

e suksesshëm të fushatës.

I tërë suksesi i një fushate ndërgjegjësimi varet pikërisht nga qasja jonë në përcaktimin e kornizës së përgjithshme të asaj që do të përcjellim.



NJË GUIDË PËR PLANIFIKIMIN E NJË FUSHATE NDËRGJËGJESUESE

Qëllimi i këtij udhëzuesi është t'ju udhëheqë nëpër hapat kyç në planifikimin e një fushate ndërgjegjësimi.

Rritja e ndërgjegjësimit është një pjesë e rëndësishme e përpjekjeve në luftën kundër trafikimit të qenieve njerëzore dhe nëse bëhet siç duhet mund të ndihmojë në fillimin e veprimeve ose ndryshimin e sjelljeve që luftojnë ose ndihmojnë në parandalimin e trafikimit të qenieve njerëzore. Suksesi i fushatës qëndron po aq në planifikimin e saj, aq edhe në ekzekutimin e sajuar mirë. Ky udhëzues do t'ju çojë hap pas hapi drejt procesit të krijimit dhe planifikimit të fushatës tuaj.

Hapi 1 | Pse - Qëllimi dhe Analiza

Pse nevojitet fushata? Hapat e parë në planifikimin e fushatës burojnë nga të kuptuarit e problemit që po përpiqeni të ndihmoni në zgjidhjen duke bërë fushatën ndërgjegjëse. Pyetjet që duhet të bëni janë: Pse na duhet kjo fushatë? Çfarë duam të arrijmë me të?

Hapi 2 | Kush - Njohja e audiencës tuaj

Pasi ta kuptoni problemin dhe të vendosni qëllimin e përgjithshëm, duhet të përqendroheni në të kuptuarit se kush synon fushata juaj, d.m.th., cilët janë grupet e synuara/audiencat/aktorët e fushatës suaj.

Hapi 3 | Çfarë - Objektivat specifike të fushatës suaj

Pasi të njihni grupet tuaja të synuara, është thelbësore të përcaktoni objektivat tuaja specifike. Duke u përafruar me qëllimin e përgjithshëm të fushatës suaj, objektivat ju ndihmojnë të vendosni se çfarë (në mënyrë specifike) dëshironi të arrini me grupet tuaja të synuara. Për të vendosur objektivat, ndajeni qëllimin tuaj të përgjithshëm në objektiva më të vegjël, më specifike që synojnë grupe specifike të synuara. Sigurohuni që objektivat tuaja të jenë konkrete, të prekshme dhe mbi të gjitha të matshme. Pjesa e matshme do t'ju ndihmojë të vendosni në këtë fazë, se si të vlerësoni dhe vlerësoni rezultatet e fushatës suaj.

Hapi 4 | Mesazhet kryesore të fushatës

Thelbi i asaj që dëshironi t'u thoni grupeve tuaja të synuara është në mesazhet tuaja kryesore. Sigurohuni që mesazhet tuaja kryesore të përputhen mirë me objektivat e fushatës suaj dhe të përshtaten me audiencën tuaj të synuar. Mesazhet duhet të jenë të shkurtra, të qarta, koncize dhe konkrete. Mesazhet mund të kenë forma të ndryshme në varësi të mjetit të komunikimit që do të përdorni, por të gjitha duhet të drejtojnë drejt të njëjtit objektiv.

Hapi 5 | Si - Çfarë do të bëni në fushatë - taktikat dhe mjetet e komunikimit që planifikoni të përdorni

Duhet ditur se cilat media dhe mjete do të arrijnë më mirë audiencën tuaj. Fushatat më efektive pothuajse kurrë nuk mbështeten vetëm në një mjet, por përkundrazi i integrojnë ato në një sërë mjetesh të ndryshme me qëllim që të arrijnë sa më shumë në grupin tuaj të synuar.



ACMS **tirana** **KONGRESI RINOR KOMBËTAR** **BASHKIA TIRANË**

1 rrethorhet bashkëgjegjësi e disa faktorëve të rikut kardiovaskular, duke përfshirë:

1. rezistencën insulinike
2. obezitetin
3. diabetin e tipit 2
4. hipertensionin arterial.

me presupozimin dhe njohjen e faktit se këto situata janë të lidhura me njëri-tjetrin, pra ndajë meaditë: mekanizme dhe rrugë veprimi. Ka pasur kundërtësi ndaj kësaj koncepti është përkufizuar në mënyrën e duhur dhe ndësa ka vlerë klinike.

Pse ka rëndësi ky koncept?

- Enët janë gjithnjë e më qartë se disa sëmundje kardiovaskulare kanë tendencën që të "bahen grumbull", ose të gjenden të bashku.
- Faktori të modifikueshëm që gjenden në bazë të sindromit metabolik, me ndryshimet përkatese në stin e jetesës ndikojnë në vlerë të rëndësishme ndaj sëmundjeve kardiovaskulare.
- Fakti që këta faktorë rrisht përgjigjen të bashku ndaj ndryshimeve në stin e jetesës sugjeron të rritet në pavarësi për bashkohen në shfaqje, tipare dhe mekanizme.

ACMS **tirana** **KONGRESI RINOR KOMBËTAR** **BASHKIA TIRANË**

Obeziteti

Obeziteti llogaritet prej disa vitesh përkufizohet si një sëmundje kronike që karakterizohet nga akumulimi i tepër i lëndës së yndyrës në pjesën në shëndetin e individit. Prevalenca e obezitetit është rritur në shumtë vende të Evropës dhe në botë që prej vitit 1980.

Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë, obeziteti është një nga vëndat më të mëdha të shëndetit publik për tërë shekullin. Prevalenca e obezitetit në Shqipëri është 21.7% në vitin 2016 sipas të dhënave nga CIA krahasuar me 18.1% që ishte në 2014.

Shprehja rëndësi të vendit e 75 nga 180 vende të botës.

ACMS **tirana** **KONGRESI RINOR KOMBËTAR** **BASHKIA TIRANË**

ushqimet kryesore (p.sh. djathë, djathë të grumbulluar, miq, ëmbëlsira, miq të ëmër, oriz ose zhyrëfshirë, mërgje e rishtesish si patata, patatë, lëvizshirë, (p.sh. shpirtërit, fashë), fruta dhe ushqime nga burimet e kafshëve (p.sh. mish, peshku, vezët dhe qumështi).

3. Konsumimi shumë i shpeshtë i frutave. Përmet dhe frutat janë burime të rëndësishme të vitaminave, yndyrësve dhe fibra. Frutat, djathë, proteinave të mëdha dhe antioksidantëve. Niveli i dietës të cilave janë të pasura me proteinë dhe fruta kanë një risk të ulët të shfaqjes së sëmundjeve të zemrës, gjatë të tërë, diabetit dhe disa mënyrë të caktuar të kancerit.

4. Konsumimi i ushqimit të modësuar të yndyrës dhe vajrave pasi ato janë burime të rëndësishme të energjisë. Në konsumimin në ushqim dhe shfaqjen e llojeve të yndyrës mund të jenë të detyrueshëm për shëndetin.

5. Konsumimi i më pak kripë dhe sheqer.

ACMS **tirana** **KONGRESI RINOR KOMBËTAR** **BASHKIA TIRANË**

Përse përdoret ky koncept?

- Identifikimi në kohë pacientit që janë në rrezik për të zhvilluar sëmundje kardiovaskulare dhe diabetit të 2.
- Duke konfirmuar mundësinë që shfaqjen ndryshimeve komponentëve të sindromit metabolik në e shtesë më të lartë të njohim mekanizmat që i lidhin dhe implikimin e tyre me sëmundjet kardiovaskulare.
- Lehtëson studimet epidemiologjike dhe klinike të qasurve farmakologjike, parandaluese dhe atyre të lidhura me stin e jetesës.

ACMS **tirana** **KONGRESI RINOR KOMBËTAR** **BASHKIA TIRANË**

Obeziteti nuk është më një sëmundje e "shoqërive të pasura", por po bëhet dominante dhe në vendet në zhvillim dhe ato në tranzicion.

Pirjeja e balancës energjetike e shfaqur nga një reduktim dramatik i aktivitetit fizik dhe ndryshimet të modësve ushqimorë, duke përfshirë rritjen konsumimit të ushqimeve dhe pijeve të varfë me lëndë ushqimore, por të dendur me kalori, dhe përmirësimi i porcionit të lartë të yndyrësve të yndyrësve, lipideve dhe sheqerave në konsumimin me konsumimin e përgjithshëm të frutave dhe proteinave, ka qënë në një rritje të numrit të individëve me mbipeshë dhe obezitet.

5 pikat krye për një dietë të shëndetshme:

1. Ushqetja ekskluzivisht vetëm me qumësht gjatë për kohë të detyrueshëm në muajt e 6 të parë lindjes, pasi dihet se pas të jetë ushqim i mirë që janë ushqet me qumësht gjatë më pak gjatë të bëhen mbipeshë ose obezitet, ose të vijnë nga sëmundje të tilla që janë diabeti, sëmundjet e zemrës.
2. Konsumimi i shëndetshëm të ushqimeve. Hani një kombinim të ushqimeve të ndryshme, duke përfshirë:

ACMS **tirana** **KONGRESI RINOR KOMBËTAR** **BASHKIA TIRANË**

Çfarë e shkakton rezistencën ndaj insulinës?

Obeziteti, një mënyrë jetese jo aktive dhe një dietë e lartë në karbohidrate janë shkaktores të rezistencës ndaj insulinës. Disa nga zhvillimet rezistencës ndaj insulinës gjatë shfaqjes së sëmundjes të caktuar lidhen me rezistencën ndaj insulinës. Kjo ndodhë si rezultat i sëmundjes së zemrës, sëmundjet psikologjike të mënyrës yndyrës dhe sindromit e ovarit policistik.

Disa faktorë të rrezikut janë të lidhur me rezistencën ndaj insulinës, duke përfshirë:

- Një histori familjare e diabetit.
- Një mënyrë jetese joaktive.
- Mosha (sa më i vjetër që merrni, aq më shumë rritet rreziku juaj).
- Hormonet.
- Rëndimi i steroideve.
- Disa ilaçe.
- Pija e duhanit.

Sindromi Metabolik dhe Obeziteti

Fushata Online e Bashkimit



@acms_ifmsa



ACMS-Albanian Committee
of Medical Students



info@acmsalbania.org



ACMS Albania



www.acmsalbania.org

