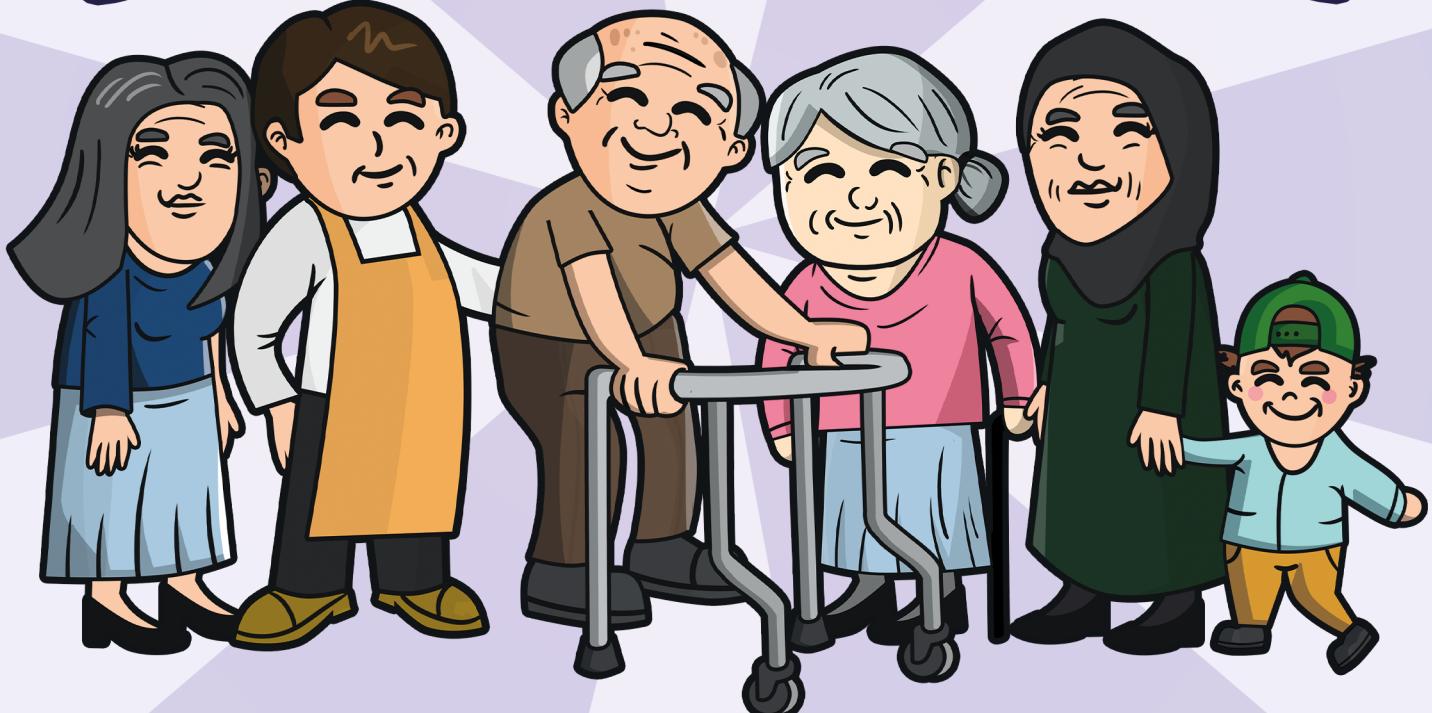


AKTIV NË PLEQËRİ



Motoja e kësaj kartolinë: Ji aktiv në pleqëri!

Nuk është kurrë vonë për të bërë diçka për shëndetin dhe cilësinë tuaj të jetës. Pavarësisht se sa vjeç je, mund të qëndrosh gjithmonë aktiv dhe të bësh diçka të mirë për trupin. Me këtë set, ju mund të merrni fryshtim për tema të ndryshme që lidhen me jetën tuaj. Disa karta janë projektuar për të qenë interaktive, kështu që mund t'i provoni vetë ose me një grup. Ja një këshillë e vogël:

Në këtë set do të gjeni karta të lidhura me subjektin e lëvizjes, sepse lëvizja është çelësi për një trup të shëndetshëm. Ka ushtrime të ndryshme që mund t'i bëni në shtëpi ose jashtë për të forcuar muskujt dhe për të përshpejtuar qarkullimin e gjakut. Duke u ushtruar rregullisht, jo vetëm parandaloni sëmundjet fizike, por përmirësoni edhe vetëbesimin.

Jo vetëm që mjaftron aktiviteti fizik, por edhe një dietë e ekuilibruar luan një rol të madh në shëndetin tuaj. Nëse hani një dietë të ekuilibruar, do të bëni diçka të mirë për trupin tuaj dhe do të ndiheni më mirë.

Marrëdhëniet shoqërore kanë gjithashtu një rëndësi të madhe për një jetë të kënaqshme. Kartat në këtë set ju tregojnë se si të bëni lidhje të reja dhe të ruani miqësitet e kështu. Sepse aktivitetet e përbashkëta jo vetëm që janë argëtuese, por edhe të mbajnë të rinj dhe në formë.

Dhe në fund: Mendo mirë! Ky grup ka për qëllim t'ju ndihmojë të lini mënjanë mendimet negative dhe të përqendroheni në gjërat pozitive në jetë. Sepse nëse vazhdoni me jetën tuaj në një mënyrë optimiste, ju do të jeni duke bërë diçka të mirë jo vetëm për mendjen tuaj, por edhe për trupin tuaj.

Pra, çfarë po pret? Fillojmë.



TË
**USHQYERIT E
VETËDIJSHËM**



**E kuqe, e verdhë,
e gjelbër:**

SHUMË PERIME



Meqë trupi ka nevojë për më pak energji, por edhe për lëndë ushqyese në moshë të shkuar, perimet bëhen edhe më të rëndësishme. Ato sigurojnë vitamina, minerale dhe shumë substanca bimore. Të gjitha këto duhen për të mbrojtur qelizat, për të mbështetur sistemin imunitar dhe për të parandaluar inflamacionin.

E RËNDËSISHME!

Për të arritur marrjen e kërkuar, ju duhet të hani perime dhe fruta pesë herë në ditë, të paktën tre prej të cilave janë perime.



Prej natyrës
bohet fuqi:

**BOLLËK I
KOKRRIZAVE
TË PLOTA**



Përveç lëndëve ushqyese, drithërat e plota kanë edhe fibra. Zorrët ngadalësojnë me moshën dhe tretjes i duhet pak më shumë kohë. Për mëngjes provoni bukë me miell tërshëre ose të bluar hollë.

E RËNDËSISHME!

Përtype mirë dhe pi mjaft. Kjo e bën fibrat dietike më të tretshme.



**Jo vetëm
vezët:
HANI NJË
DIETË TË
PASUR ME
PROTEINA**



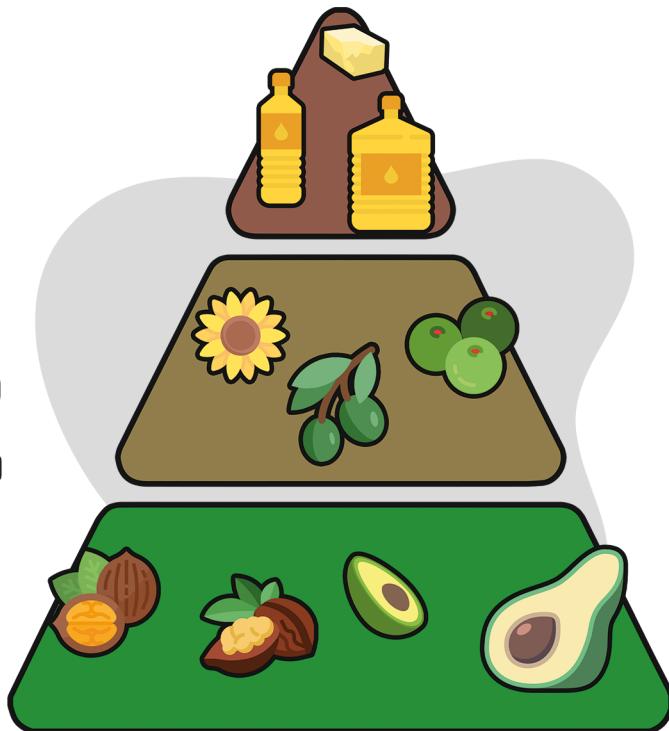
Sa më pak të lëvizim, aq më pak masa muskulore zvogëlohet me kalimin e viteve. Kontrolloje këtë me shumë ushtrime fizike e sportive, si edhe me dietën tënde. Secili nga tre vaktet kryesore duhet të jetë i pasur me proteina. Kjo është mënyra më e mirë për të ndërtuar muskuj.

E DHËNË:

Përzie ushqimet bimore dhe shtazore dhe provo të hash ricotta në vend të quark. Proteina e whey është veçanërisht e vlefshme.



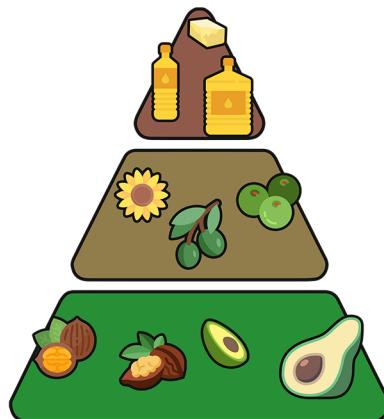
**Ka edhe
të mirë:
VAJRA TË
MIRA**



Ju mund të keni vajra ne ushqimin tuaj , por jo ndonjë vajra. Bëni zgjedhjen e duhur, për shembull, mund të përzjeheni dhe të përdorni vajra të ndryshëm në kuzhinë, në varësi të asaj për të cilën përdoren. Vaji i ullirit, i përdhunuar ose i lullediellit është i përshtatshëm për t'u skuqur. Vaji i arrave ose i lirit, i cili siguron një përzierje të shëndetshme të acideve yndyrore të pakaturuara në veçanti, ka gjithashtu një shije të këndshme në sallata. Gjalpi ose përzierja e gjalpit me vajin e përdhunuar është e përshtatshme për bukë.

KËSHILLË:

Si thua për më shumë peshk në vend të mishit?



E ëmbël
ose e kripur:
**PAK
VENDOSIN
PËR DËMIN
MË TË MADH**



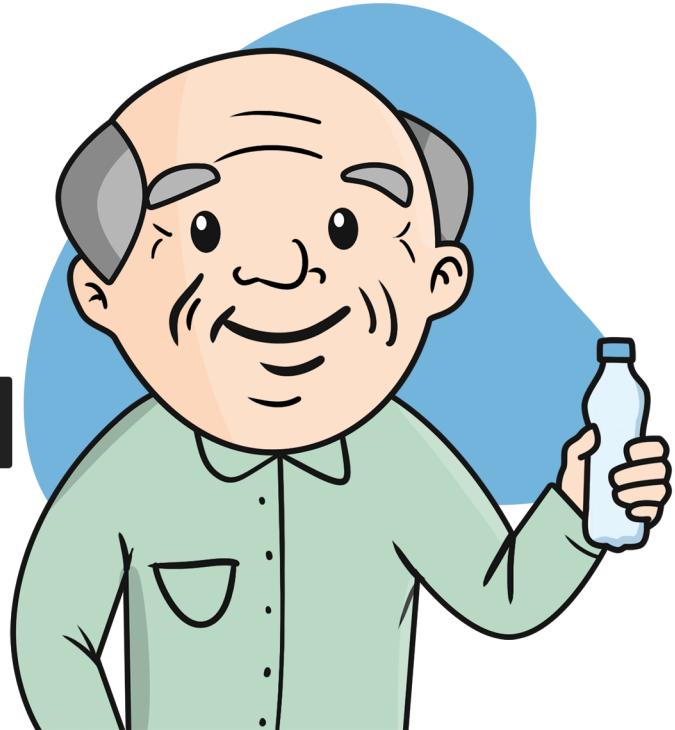
Sheqeri ju dëmton dhëmbët: Nëse dëshironi shumëëmbëlsira, rrezikoni dhjamosjen, diabetin dhe yndyrnat e larta në gjak. Edhe kripa e tepërt mund të rritë tensionin e gjakut. Ja pse është më mirë të pakësohet sheqeri dhe kripa. Kjo është edhe më e rëndësishme në pleqëri.

SHËNIM:

Sheqeri mund të gjendet edhe në salcë domatesh në një enë ose në vakte të gatshme. Kontrollo etiketën!



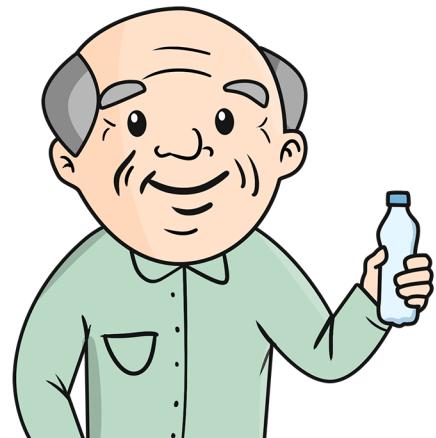
**UJI ËSHTË
GJITHMONË I
MIRË**



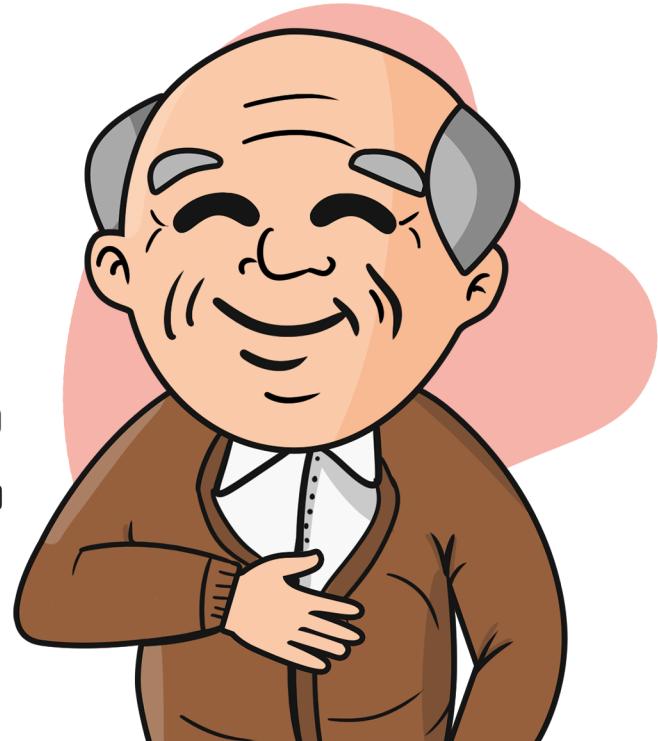
Nëse nuk pini mjaftueshëm, mund ta keni të vështirë të përqendroheni, të lodheni lehtë, të keni dhembje koke ose të ndiheni përkohësisht të lodhur. Ndjenja e etjes pakësohet me moshën, prandaj duhet t'i kushtonit vëmendje të veçantë pirjes së lëngjeve të mjaftueshme. Njerëzit e shëndetshëm kanë nevojë për një litër e gjysmë çdo ditë, madje edhe më shumë në mot të nxeh të ose gjatë ushtrimeve. Nëse keni sëmundje të zemrës ose të veshkave, mund ta pyesni

KËSHILLË:

Përgatitni normën tuaj të hidratimit për ditënnë mëngjes në mënyrë që të mbani shënim për të.



STOMAKU NUK GËNJE



Racionet tepër të mëdha, ngrënia tepër vonë, erëzat e hidhura ose ushqimet e yndyrshme shkaktojnë probleme për shumë njerëz. Sistemi ynë tretës reagon më ndjeshëm ndërsa plakemi. Provo çfarë mund të tolerosh.

KESHILLË:

Fike televizorin ndërsa ha, hiqe gazetën! Vetëm nëse e shijon me vetëdije, do të ndihesh i ngopur.



SEZONIAL DHE KONSUMI VENDAS



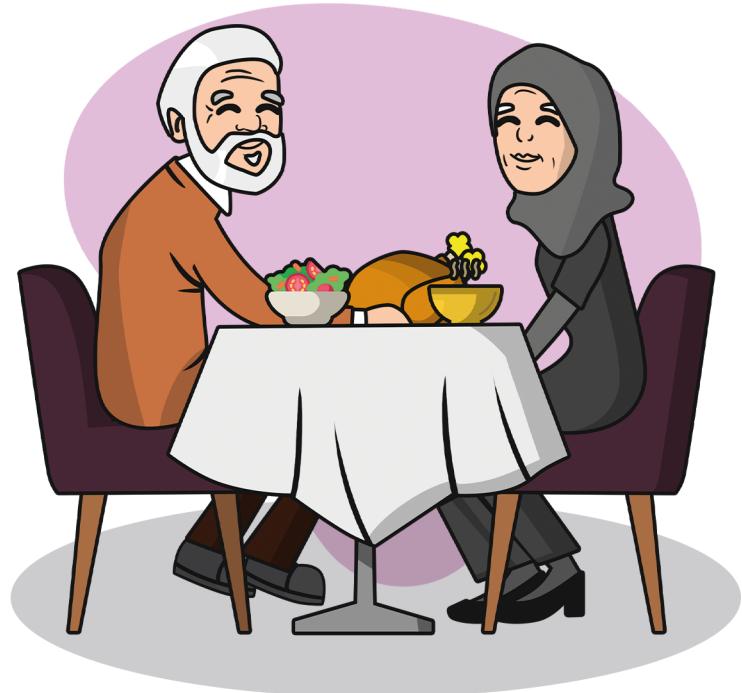
Perimet që nuk kanë se të udhëtojnë në distanca të gjata mund të vilen të pjekura. Atëherë jo vetëm që vitaminat dhe substancat e saj bimore do të zhvillohen plotësisht, por edhe do të ketë shije më të mirë. Të mbjellat rajonale dhe sezionale dhe prodhimet organike në përgjithësi përdorin më pak pesticide. Meqë ra fjala, po kontribuoni edhe në mbrojtjen e klimës.

KËSHILLË:

Në supermarket mund të gjesh shenja në etiketë që tregojnë se ka prodhim lokal.



**KUJDESI
ËSHTË I
RËNDËSISHËM**



Ushqimin është shumë më tepër sesa të thithin lëndë ushqyese. Ajo u bën thirrje të gjitha shqisave. Specialistët ushqehen më shëndetshëm dhe me më shumë vetëdije. Ndërgjegjësimi fiton gjithashtu pikë në tryezë.

KËSHILLË:

Përgatite tavolinën, merr kohë dhe shijoje momentin.



**GATUANI
TË
FRESKËT**



Përpiqu ta gatuash vetë me përbërësit më të freskët të mundshëm. Nëse është e mundur, ushqimi i blerë duhet të përpunohet në të njëjtën ditë, në mënyrë që të ruhen lëndët ushqyese të ndjeshme. Nëse nxitoni, perimet natyrale të ngrira janë një alternativë e mirë që nuk duhet ta përdorni shumë shpesh.

KESHILLË:

Provoni erëza të reja dhe i bëni të panastruar herë pas here.



**LËVIZJE
DHE
QËNDRIM**



GRUSHTA TË SHTRËNGUAR



GRUSHTA TË SHTRËNGUAR:

Shtrëngoji duart në formën e grushtit dhe hapi përsëri.

Përsëriteni këtë ushtrim 15 herë dhe praktikojeni në kohë të ndryshme.



POMPA NË MUR



POMPA NË MUR:

Kthehu drejt murit dhe mbështetu pas murit me të dy krahët. Shtype pjesën e sipërme të trupit përpara dhe tërhiqe prapa.

Përsëriteni këtë ushtrim 10 herë dhe praktikojeni në kohë të ndryshme.



KAÇURRELA KRAHUM PESHË



KAÇURRELA KRAHU ME PESHË:

Merrni dy shishe të vogla uji në të dyja duart. Shtriji krahët dhe ngriji shishet lart e poshtë në të njëjtën kohë.

Provoje të njëjtin ushtrim duke ngritur të dyja krahët lart e poshtë në mënyrë alternative.

Përsëriteni këtë ushtrim 20 herë dhe praktikojeni në kohë të ndryshme.



MBLEDHJA E MOLLËVE



MBLEDHËSH MOLLËT:

Imagjino të qëndrosh nën një mollë dhe të mbledhësh mollë një nga një. Mbaje shpinën drejt. Sigurohu që këmbët të prekin tokën.

Përsëriteni këtë ushtrim 20 herë dhe praktikojeni në kohë të ndryshme.



POSTURA TANDEM



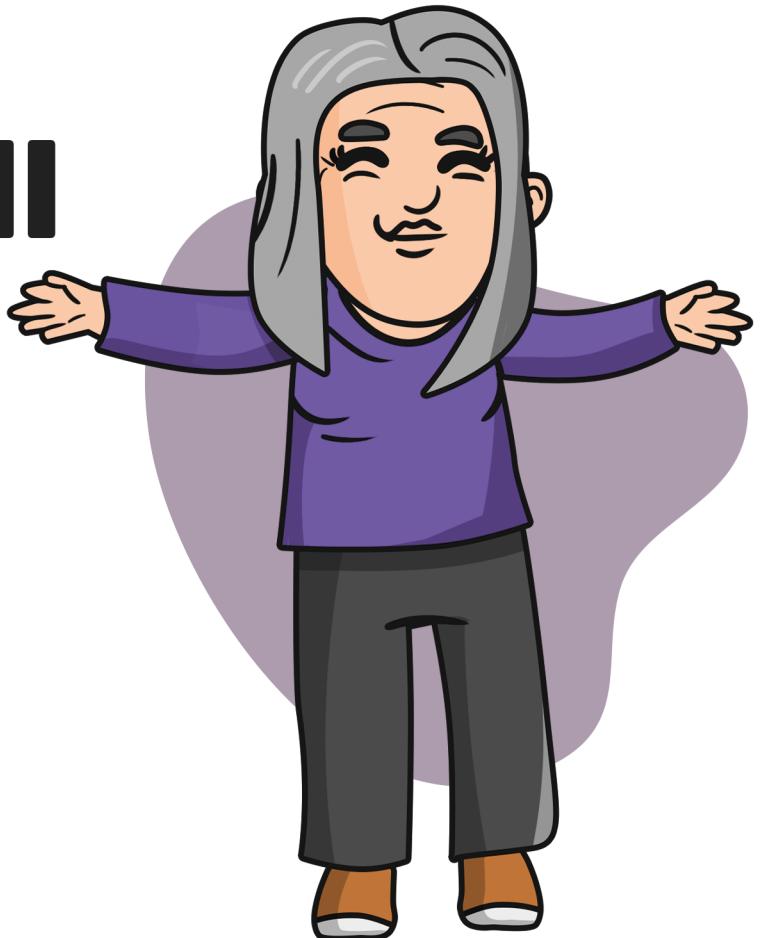
TANDEM POSTURE:

Qëndro dhe mbaje shpinën drejt. Vendoseni këmbën e djathtë përpara dhe këmbën e majtë prapa, në mënyrë që të dyja këmbët të zgjaten.

Ndryshoje drejtimin e këmbëve 10 herë secila.



BALANCIMI NË LITAR



BALANCIMI NË LITAR:

Imagjino sikur je i ekuilibruar në një litar imagjinar. Shtriji të dyja krahët, mbaje shpinën drejt dhe ec e vrapo përgjatë vijës së drejtë.

Praktiko balancimin për 5-10 minuta.



ECJA E LEJLEKUT



ECJA E LEJLEKUT:

Ngrini këmbët në kënd dhe ecni drejt ngadalë dhe në mënyrë alternative. Mbaji krahët pezull në trup.

Përsëriteni këtë ushtrim 20 herë dhe praktikojeni në kohë të ndryshme.



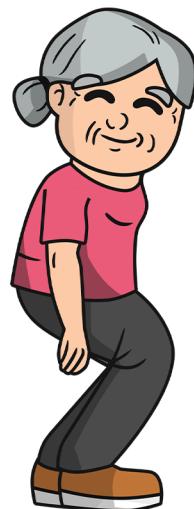
**TË THYEJMË
GJURIN
DHE TË
LËVIZIM
KRAHËT**



TË THYEJMË GJURIN DHE TË LËVIZIM KRAHËT:

Qëndro dhe thyeji gjunjët pak. Këmbët duhet të prekin plotësisht tokën. Tani tundi krahët para dhe mbrapa.

Përsëriteni këtë ushtrim 15 herë dhe praktikojeni në kohë të ndryshme.



QOFSH I LUMTUR



JI I LUMTUR:

Mbaje trupin e sipërm drejt dhe shtrije lart, duke i shtrembëruar të dy krahët sikur të prisje me padurim diçka. Tani shtyji krahët dhe shtrije torsën.

Përsëriteni këtë ushtrim 20 herë dhe praktikojeni në kohë të ndryshme.



KARRIGE E SIGURT



KARRIGE E SIGURT:

Merrni një karrige të fortë dhe uluni me këmbët pak të hapura. Ngrihu dhe ulu ngadalë njëri pas tjetrit.

Përsëriteni këtë ushtrim 10 herë dhe praktikojeni në kohë të ndryshme.



**SHËNDETI
DHE
KUJDESI**



PARAPERGADITJE PREJ KUJDESI PËR VETEN



Duhet të kujdesesh për dokumentet e pensionit aq herët sa të jetosh i shkujdesur.

Është më mirë të përfshish familjen ose njerëzit e besuar.

KËSHILLË:

Ka institucione që ofrojnë forma dhe modele.



HIGJIENA E PËRGJITHSHME DENTARE



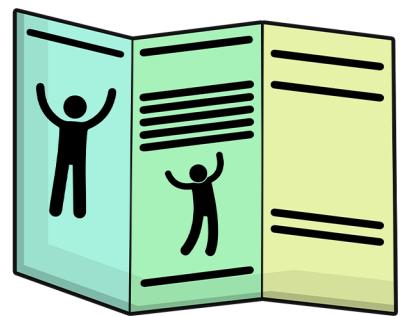
Inflamimet në dhëmbët e sëmurë ose zgavrën orale mund të jenë pasazhe për infeksionet dhe sëmundjet kardiovaskulare. Ju lutemi të shihni dentistin tuaj për një kontroll të paktën një herë në vit.



**JI I
VETËDIJSHËM
PËR TË
DREJTAT DHE
DOBITË E TUA**



Shkoni për kontolle parandaluese shëndetësore të ofruara nga sigurimi juaj shëndetësor. Ju mund të kontaktoni kompaninë tuaj të sigurimit shëndetësor dhe të kërkonit një konsultim telefonik.



KUJDÉSI PËR TRUPIN



Kushtojini vëmendje higjienës së rregullt të trupit për të parandaluar sëmundjet e lëkurës që lidhen me moshën. Mos i neglizhoni këmbët. Nëse nuk mund ta bësh vetë kujdesin për këmbët, kërko ndihmë profesionale nga një profesionist i kujdesit mjekësor për këmbët.



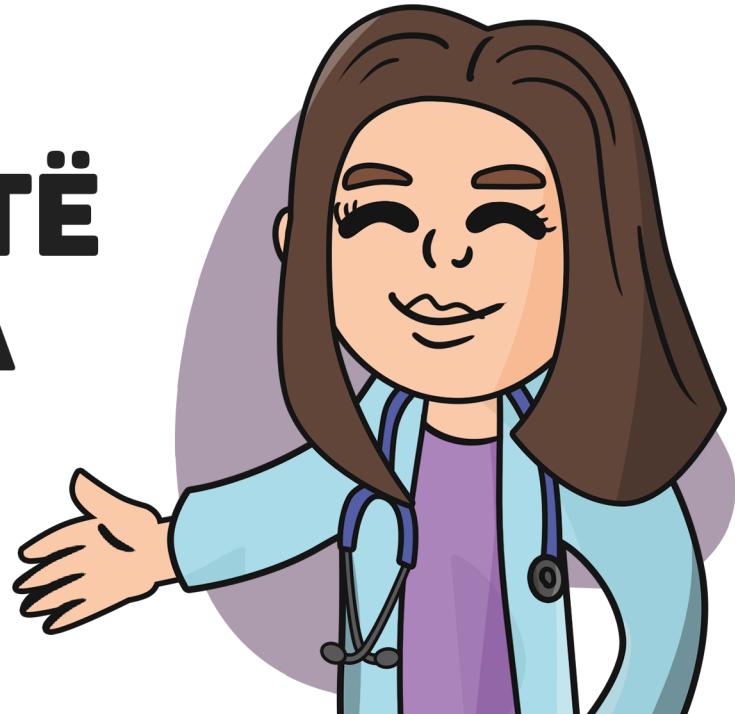
MBROJTJE SHTESË: VAKSINA



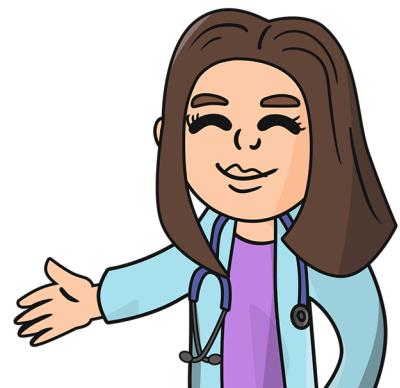
Vaksinat janë gjithashtu të rëndësishme për kujdesin shëndetësor parandalues, sepse sistemi imunitar i trupit dobësohet me moshën. Prandaj, vaksinat kundër tetanos, difterisë dhe pertusizës duhet të ripërtërihen rregullisht. Mbroje veten dhe merr këshilla e mbështetje.



KONTROLLE TË RREGULLTA TE MJEKU I SHPIS



Për personat me sigurim shëndetësor të caktuar me statut, ekzaminimi i mjekut të familjes çdo dy vjet është pa pagesë. Përdoret për diagnostikimin e hershëm të sëmundjeve të veshkave dhe kardiovaskulare ose diabetit.



EKZAMINIMI I KANCERIT TË LËKURËS

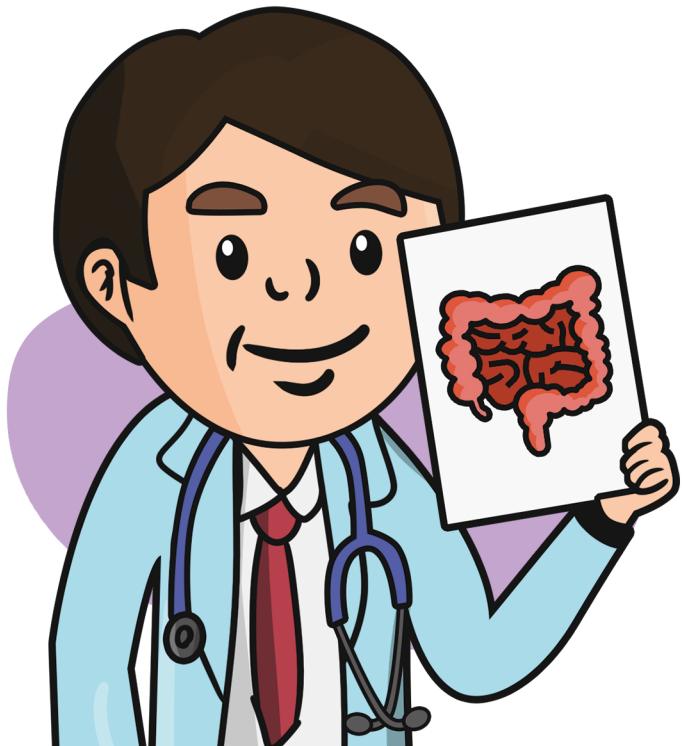


Njerëzit me sigurim shëndetësor me statut kanë të drejtë të kenë ekzaminime të kancerit të lëkurës çdo dy vjet, në mënyrë që kanceri i hershëm i lëkurës të zbulohet në një fazë të hershme.

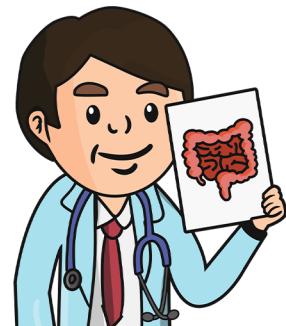
Gjatë ekzaminimit, mjeku ekzaminon të gjithë trupin për anomali; në rast dyshimi, mostrat e vogla të indeve merren dhe shqyrtohen. Përveç dermatologëve, edhe disa praktikantë të përgjithshëm bëjnë kontolle. Ju lutem konsultohuni me mjekun tuaj të familjes.



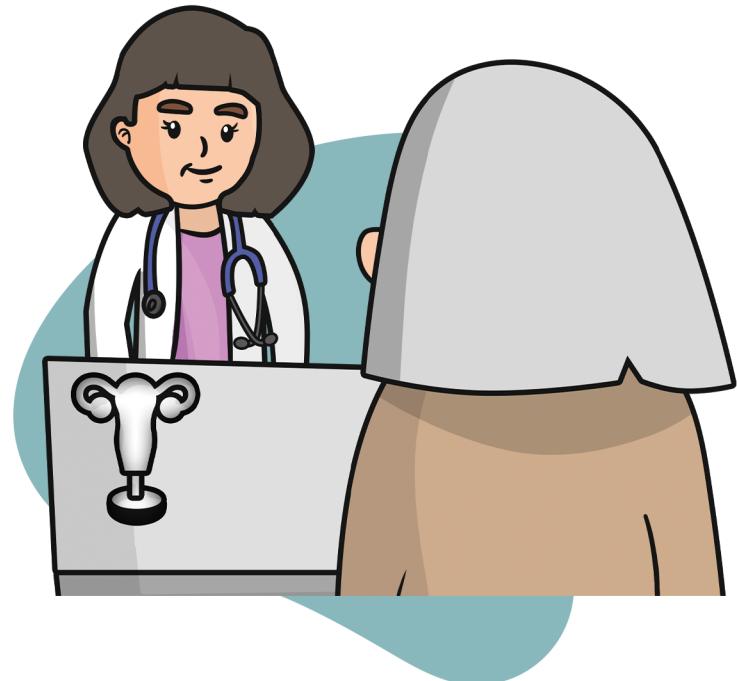
EKZAMINIMI I KANCERIT TË ZORRËVE



People me sigurim shëndetësor statutor kanë të drejtë të kenë dy kolonoskopë të paktën dhjetë vjet larg njëri-tjetrit. Nëse oferta nuk pranohet deri në moshën 65 vjeç, e drejta e shqyrtimit të kolonoskopisë reduktohet.



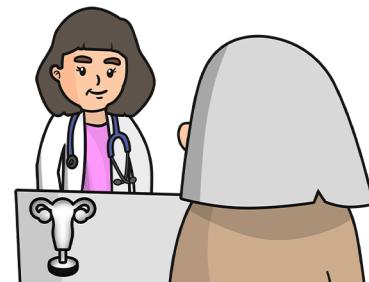
ZBULIMI I HERSHËM PËR GRATË



Gratë duhet të shkojnë rregullisht në një zyrë gjinekologjike për zbulimin e hershëm të kancerit.

Këtu, gjiri nga njëra anë dhe zona gjenitale nga ana tjetër shqyrtohen. Gratë kanë të drejtë të kenë një kontroll të kombinuar të përbërë nga një test për smear të shqyrtimit të kancerit (ekzaminimi citologjik) dhe ekzaminimi i kancerit të qafës së mitrës (testi HPV), një histori mjekësore dhe një ekzaminim klinik dhe palpation gjinekologjike çdo tre vjet.

Përveç kësaj, kryhet një ekzaminim i zonës gjenitale të lëkurës dhe një ekzaminim i pelpimit të gjirit. Gratë midis moshës 50 dhe 69 vjeç kanë gjithashtu të drejtë të kenë një ekzaminim mamografik çdo dy vjet për zbulimin e hershëm të kancerit të gjirit.



ZBULIM I HERSHËM PËR BURRAT



Burrat kanë të drejtë të kenë një ekzaminim vjetor të ekzaminimit të kancerit për organet gjenitale dhe prostatën nga një urolog. Ia vlen ta dish: që nga viti 2018, burrat e moshës 65 vjeç e lart kanë gjithashtu të drejtë për një ekzaminim të vetëm një herë me ultratinguj për diagnozën e hershme të një aneurizmi aortik abdominal (zgjerimi i aortës abdominale).



LIGJI DHE SHOQËRIA



NEVOJA PËR KUJDES



Brenda kuptimit të Aktit të Sigurimit të Kujdesit Afatgjatë, njerëzit që kanë nevojë për kujdes të gjatë janë njerëz, pavarësia ose aftësitë e të cilëve janë dëmtuar. Çështja është nëse talenti i nevojshtëm ekziston ende dhe nëse aktivitetet e lidhura mund të kryhen në mënyrë të pavarur, pjesërisht të pavarur ose thjesht të varur. Kjo përcaktohet në gjashtë zona.

- ✓ **Lëvizshmëria:** Pavarësia në Hareketin dhe ndryshimet e pozicionit të trupit.
- ✓ **Aftësitë kognitive dhe komunikuese:** Orientimi në kohë dhe hapësirë, njohja e njerëzve, etj.
- ✓ **Probleme të sjelljes dhe psikologjike:** Për shembull, të shqetësuar natën, vetë-dëm, dhe sjellje auto-agresive.
- ✓ **Vetëkujdesja:** Për shembull, higjiena personale, të ushqyerit (deri tani përcaktohen edhe si kujdes bazë).
- ✓ **Përballimi i sëmundjeve ose i terapisë së kërkesave dhe streseve dhe përballimi në mënyrë sa më të pavarur:** Përshtembull, ilaçet, kujdesi për plagët, vizitat e mjekut, respektimi i terapisë.
- ✓ **Formësimi i jetës së përditshme dhe marrëdhënieve shoqërore:** Përshtembull, formësimi i rutinës së përditshme dhe përshtatja me ndryshimet.



PAGIMI I KUJDESIT



Kjo pagesë mund të merret nëse të afërmit ose vullnetarët kujdesen për të.

Njerëzit që kanë nevojë për kujdes në shtëpi marrin kujdesin bazë dhe shërbimet në shtëpi si ndihmë në natyrë, si dhe kujdes shtëpiak. Ky shërbim ofrohet nga shërbimet profesionale të kujdesit amshuar, të cilat janë partnerë kontraktualë të sigurimit të kujdesit shëndetësor.



KUJDESI ELIGIBILITETI



Shkalla në të cilën dikush është i përshtatshëm për kujdes është grupuar sipas disa nëntitujve:

- 1** Dëmtim i vogël në pavarësi/aftësi.
- 2** Përkeqësimi i ndjeshëm i pavarësisë/kapaciteteve.
- 3** Përkeqësimi serioz i pavarësisë/aftësive.
- 4** Dëmtimi më serioz i pavarësisë/aftësive.
- 5** Çrregullime të rënda të pavarësisë/aftësisë me kërkesa të veçanta për kujdesin shëndetësor.

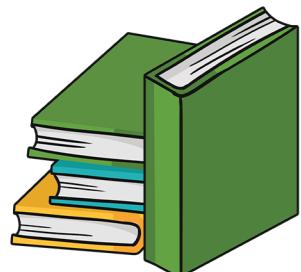


SIGURIMI I PENSIONEVE



Për shkak të përcaktimit të nevojës për kujdes, sigurimi i kujdesit shëndetësor paguan një pension për një grup më të gjerë. Kjo varet nga shkalla e kujdesit të ofruar dhe nga shkalla e kujdesit ndaj të cilit klasifikohet personi që ka nevojë për kujdes.

Koncepti i nevojës për kujdes merret parasysh në rregulloret mbi sigurimin shoqëror të kujdestarëve në fushën e papunësisë dhe sigurimit të aksidenteve; në të njëjtën kohë, mbrojtja në fushën e sigurimit të papunësisë është zgjeruar ndjeshëm. Këtu, ashtu si në sigurimin e pensionit, mbrojtja u ofrohet kujdestarëve që kujdesen për njerëzit që kanë nevojë për kujdes nga niveli i kujdesit 2.



**DOKUMENTE
NDIHMËSE
JOJUNKTIVE**



Dokumentet ndihmëse injunktive janë të rëndësishme sepse për shkak të një aksidenti apo sémundjeje, të gjithë mund të gjenden papritur në një pozitë ku nuk mund të kujdesen më për punët e tyre dhe të përballojnë në mënyrë të pavarur jetën e përditshme.

Në një rast të tillë, një përfaqësues ligjor caktohet për të siguruar personin e interesuar dhe për të marrë vendime të rëndësishme në emër të tij.

Megjithëse përfaqësimi ligjor zakonisht i jepet të afërmit më të afërt, gjykata e kujdestarisë mund t'i delegojë këtë detyrë një personi të tretë.

1. Vullneti i gjallë

Në një jetë do të përcaktosh ligjërisht se si dëshiron të trajtohesh në rast urgjence mjekësore dhe si nuk dëshiron të trajtojné.

2. Zëvendësi i Kujdesit Shëndetësor

Me një fuqi avokati në fushën e kujdesit shëndetësor, autorizon një person tek i cili ke besim në një mënyrë të detyrueshme ligjore. Ju nuk jeni më në gjendje të merrni vendime ligjore dhe financiare për vreten tuaj. Kjo është veçanërisht e rëndësishme sepse personi përgjegjës i merr vendimet VETËM dhe në mënyrë të pavarur; Ndryshe nga dokumentet e tillë si një direktivë kujdesi që nuk është ligjërisht e detyrueshme, një gjykatë mund të mbështesë ose të hedhë poshtë të gjitha vendimet e kujdestarit e madje të heqë dorë nga kujdestari.

3. Dekreti i Vdekjes

Në dekretin e vdekjes, ju rregulloni se si dëshironi të varrosoni një ditë, i cili duhet të përfshihet në organizimin e funeralit tuaj, dhe në rrjedhën e ceremonisë ose ekzekutimit. Meqë ra fjala, ka shumë institucionë funerali ku mund të kontaktosh dhe të marrësh këshilla paraprakisht.

4. Urdhëri i kujdestarisë

ë kundërshtim me besimin e përhapur, të afërmit ose sponsorët e fëmijëve me lidhje gjaku nuk marrin automatikisht kujdestarinë e fëmijëve të mitur, prindërit e të cilëve kanë vdekur. Prandaj, urdhëri i kujdestarisë i propozon gjykatës një kujdestar.

5. Direktiva e mirëmbajtjes

Me ndihmën e një direktive të kujdesit, ju mund të këshilloni gjykatën se kush duhet të kujdeset për detyrat tuaja të përditshme në rast sémundjeje ose kujdesi. Përveç kësaj, individëve mund t'u mohohet haptazi kujdestaria.

6. Testament

Një testament e modelon trashëgiminë sipas dëshirave të tua më shumë se ç'mund të bëjë një pasues ligjor. Në këtë mënyrë mund të kesh më shumë ndikim se kujt ia lë gjérat. Përveç kësaj, mund të përdorësh edhe një vullnet për të shmangur mosmarrëveshjet mes trashëgimtarëve, pasi këto zakonisht ndodhin kur ka më shumë se një trashëgimtar. Një bashkësi e tillë e ashtuquajtur e trashëgimtarëve mund të vendosë vetëm bashkërisht mbi çështjen e trashëgimisë. Kjo do të thotë se nuk ka asnjë rregull të shumicës, por të gjithë trashëgimtarët duhet të bien dakord për çdo vendim.

Për shembull, pretendimet e detyrueshme të aksioneve për të cilat fëmijët dhe bashkëshortët kanë të drejtë shpesh shkaktojnë probleme kur ata që kanë të drejtë për aksione të detyrueshme pretendojnë pjesën e tyre minimale të rregulluar ligjërisht të trashëgimisë. Trashëgimtarët kërcënohen me humbje financiare dhe padi acaruese, pa përmendor mosmarrëveshjet midis të afërmve.



MENDJA DHE SHPIRTI



MË PAK
ËSHTË
MË SHUMË



KËSHILLË:

Një aktivitet mendor i vogël dhe sfidues është, gjithashtu, një ushtrim i efektshëm. Merrni pak kohë çdo ditë dhe mësoni përmendësh, për shembull, ditët historike, poezitë e shkurtra ose numrat e telefonit të njerëzve të dashur.



MEMORIZIME TË VOGLA



KËSHILLË:

Kur bëni pazar, mund të praktikoni të mësoni përmendësh listën e blerjeve që keni në kokë. Fillo i vogël. Përpiku të mbash mend 5 artikuj, pastaj rrite numrin pas çdo suksesi.



AKTIVE DHE SHOQËRORE



KËSHILLË:

Stërvitja kognitive është veçanërisht efektive kur kombinohet me aktivitetet fizike dhe shoqërore. Dil jashtë dhe lëviz më shpesh.



USHQIMI I SHPIRTIT

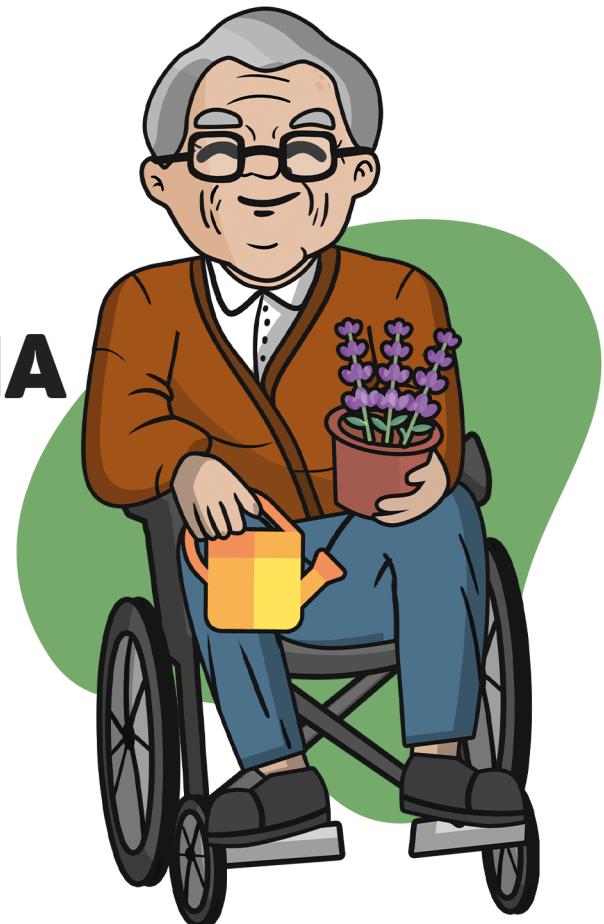


KËSHILLË:

Edhe gjërat e vogla mund të çojnë në kënaqësi dhe gëzim më të madh në jetën e përditshme. Shiko se çfarë të shkon mirë dhe çfarë të pëlqen të bësh vazhdimisht.



SHUMËLLOJSHMËRIA NË AKTIVITETE

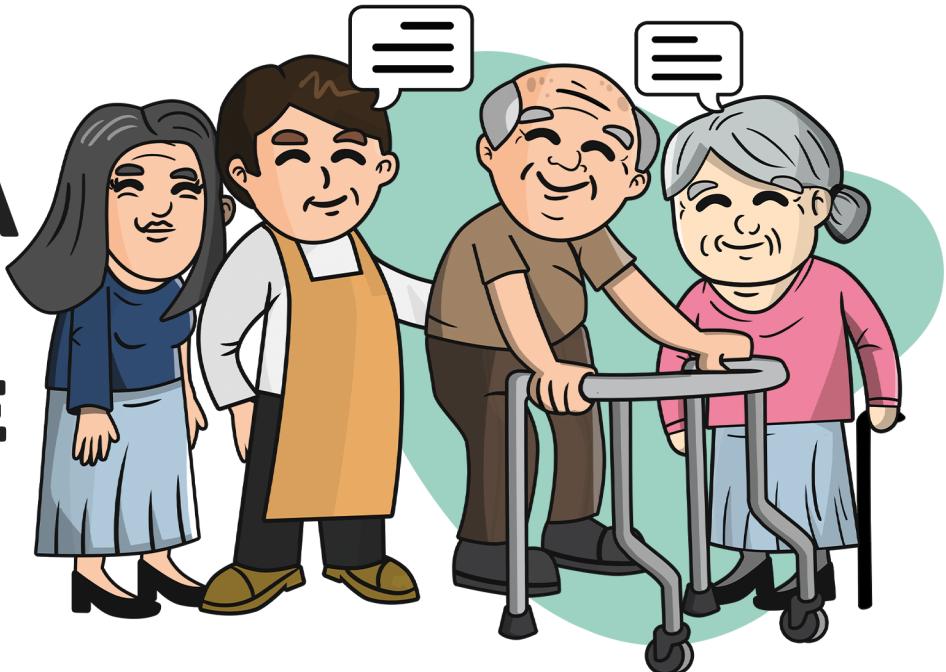


KËSHILLË:

Shumëlojshmëria e aktiviteteve i shton ngjyra jetës së përditshme. A ka kaq shumë gjëra që mund të bësh në shtëpi, në pyll apo në kopsht? Të gjitha këto aktivitete e mbajnë trurin në formë, forcojnë sistemin imunitar dhe rritin vlerësimin për veten.



ПËРСHTATJA NË JETËN SHOQËRORE

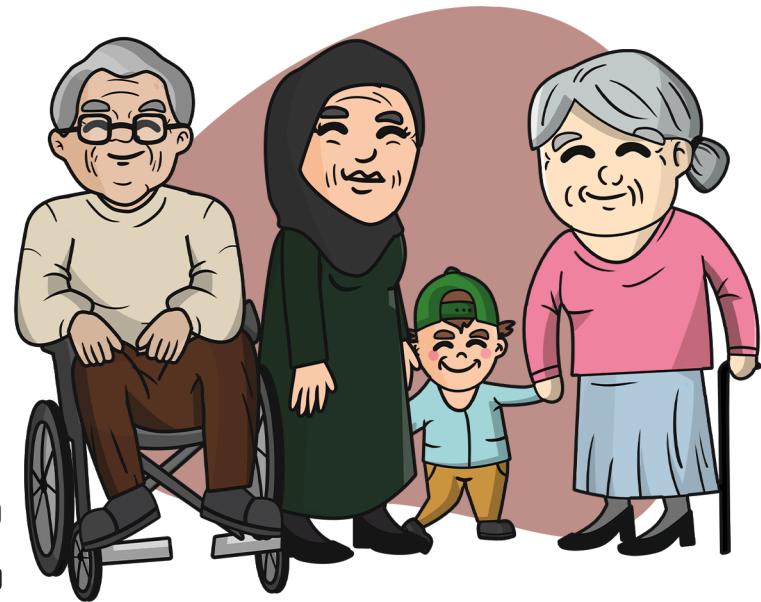


KËSHILLË:

Mbajti miqësitë dhe marrëdhëniet me fqinjët, me komunitetin ose me ish-bashkëpunëtorët e tu. Ndryshimet shoqërore të lejojnë të qëndrosh aktiv në pleqëri.

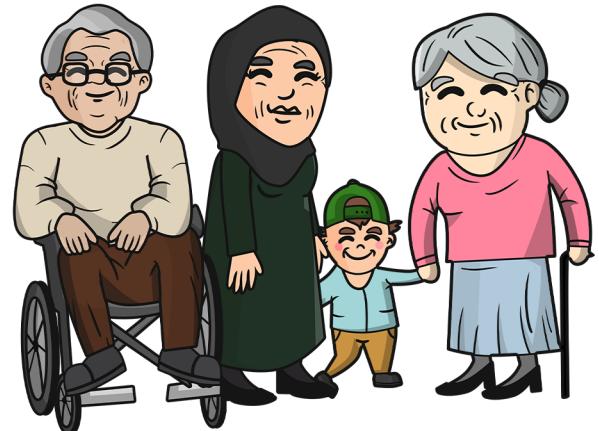


**TË
PUNOJMË
PËR
DOBINË E
SHOOQËRISË**

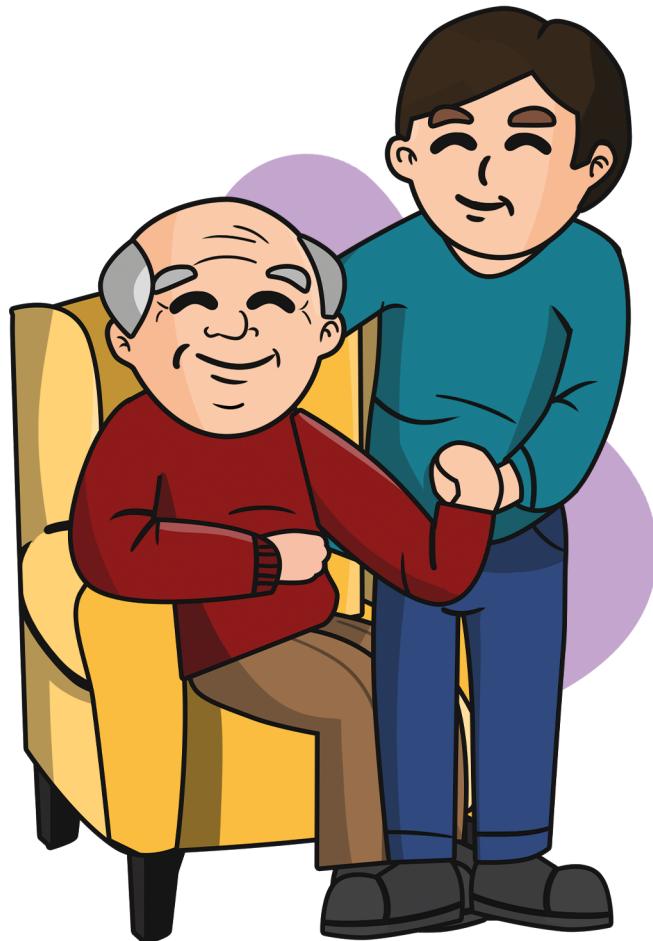


KËSHILLË:

Nëse ke kohë dhe po kërkon një përpjekje domethënëse, shiko nëse ka një detyrë nderi që mund të ndërmarrësh në qytet, në komunë. Nëse mbështet njerëz ose institucione të tjera, ndihesh i nevojshëm, mërzitesh më pak dhe je aktiv në jetë.

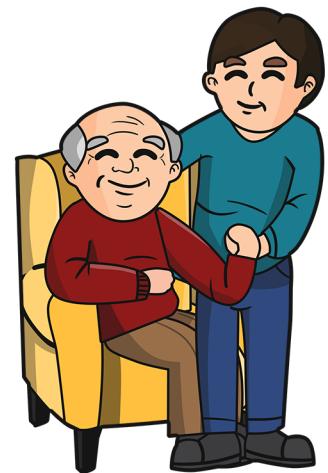


**ËSHTË E
NATYRSHME
TË KËRKOSH
NDIHMË**



KËSHILLË:

Ndërsa rritesh, aftësitë mendore dhe njohëse mund të pakësohen. Edhe funksionet tona trupore keqësohen gradualisht. Gjithashtu, herë pas here duhet të pranosh ndihmë për një jetë më të mirë. Në këtë mënyrë, mëson edhe t'u besosh të tjerëve dhe të mbash kufijtë e tu.



NJË GJUHË ,
NJË BOTË



KËSHILLË:

Njihu me njerëz të rinj dhe gjuhët e tyre. Pak dialog, disa fjalë janë të mjaftueshme për ta mbajtur trurin aktiv.



PËRQAFIMI I SHPIRTIT



KËSHILLË:

Ne bëjmë shumë për shëndetin e trupit tonë. Por shëndeti i shpirtit tonë është gjithashtu shumë i rëndësishëm.

Kujdesu për veten dhe fol se si ndihesh, për nevojat e tua. Mbroje veten nga situata që nuk janë të mira për ty. Nëse ndien një heshtje të zgjatur brenda, fol me dikë.



BOTA DIGJITALE



E SDRITSHME E TERSHME



Në shumë smartphone (celularë), shkëlqimi i ekranit, madhësia e gërmave dhe trashësia, si dhe madhësia e aplikacioneve mund të rregullohen në rregullimet "Screen and Brightness".

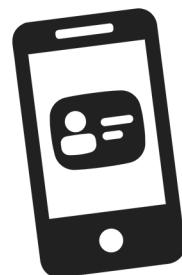
Ka edhe më shumë opsione nën elementin e menusë "General". Këtu mund të bëni të mundur ndihma të ndryshme operative. Për shembull, mund ta ktheni kamerën e telefonit celular në një xham zmadhues, të pakësoni ndjeshmërinë ndaj prekjes dhe të përmirësoni cilësinë e zërit kur njerëzit me aparate dëgjimi përdorin telefonin.



TELEFONIM I LEHTË



Nën menunë "Telefoni" ka një funksion tjetër të dobishëm. Atje mund të caktoni njoftimin e telefonatave. Përveç zilesë, emri i telefonuesit është gjithashtu i njoftuar me zë të lartë, me kusht që smartphone të jetë i regjistruar në librin e telefonit.



**BLERJA
MUNDET ME
QEN E LEHTË**



Ka sigurues që dërgojnë kërkesat tuaja të blerjes në shtëpinë tuaj nëpërmjet një aplikacioni. Shërbimet e shpërndarjes së pijeve kanë ngjashmëri me "Flaschenpost" dhe "Etje. Ata dërgojnë arka pijesh në shtëpitë e klientëve në mënyrë që të mos mbajnë ujë apo arka kola. Këtu, gjithashtu, porosia vendoset nëpërmjet një aplikimi. Shumë supermarketë tradicionale tanë ofrojnë edhe porosi dhe dërgesë në internet, por kjo zakonisht është e ngarkuar.



**RASTE
URGJENTE**



Shumë shërbime shpëtimi kanë ofruar një shërbim emergjence në shtëpi për shumë vjet: të moshuarve u sigurohet një transmetues radioje që mund ta mbajnë si orë dore dhe të shtypin në rast urgjencë. Meqë ra fjala, shiritat dhe varëset janë gjithashtu në dispozicion si transmetues GPS. Këto mund të përdoren, për shembull, te pacientët me demencë, sepse shpesh këta pacientë ndiejnë dëshirën për t'u transferuar, për t'u larguar nga mjedisi i tyre familjar dhe pastaj nuk gjejnë më rrugën e kthimit. Transmetuesit GPS përcaktojnë vendndodhjen e saktë të personit të prekur dhe e transmetojnë këtë vend në celularin e të afërmve të tyre. Në të njëjtën kohë, disa zona mund të përcaktohen në të cilat një person lejohet të qëndrojë. Nëse ky limit virtual është tejkaluar, të afërmit janë gjithashtu të informuar.



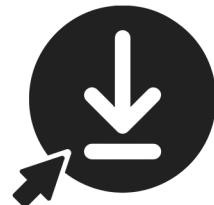
SHKARKIMI



Termi shkarkim i referohet kopjimit dhe ruajtjes së një programi në kompjuterin tuaj.

Nëse dëshiron të përdorësh një program në kompjuterin tënd, së pari duhet ta shkarkosh. Ju lutem kini kujdes nga sitet që duken të panjohura ose të dyshimta.

Për të filluar shkarkimin, së pari duhet të klikosh në butonin e shkarkimit. Ju zakonisht do të pyeteni nëse dëshironi të ruani dosjen ose si dëshironi të vazhdoni. Kliko tek "Ruaj file". File do të shkarkohet më vonë; zakonisht ruhet në kartelën "Downloads". Për të instaluar programin, shko tek file me zgjatjen .exe. Kështu fillon instalimi dhe e ndjek hap pas hapi derisa të përfundojë.



**SI TË BËSH
NJË
TELEFONATË?**

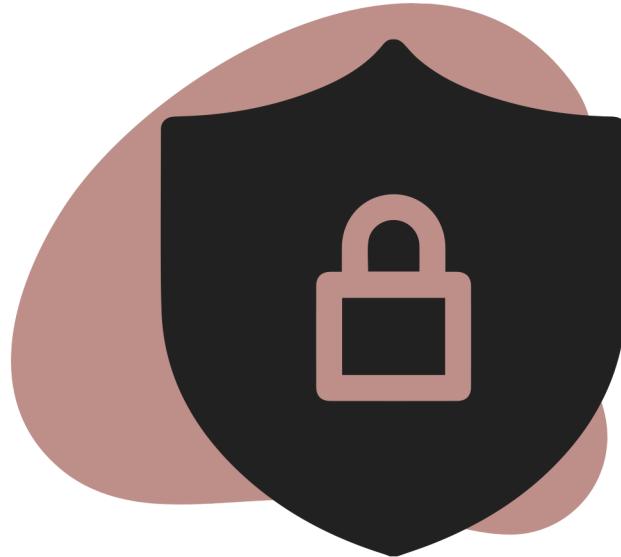


Para se të blesh një kartë të parapaguar ose të firmosësh një kontratë, duhet të zbulosh se çfarë të duhet për të marrë këshilla. P.sh. "Cili rrjet celular është i duhuri për ju? A dëshironi mbulim të mirë të rrjetit apo norma me kosto të ulët?" ose "Sa gjatë në muaj shkoni në internet dhe bëni telefonata? Sa volum të dhënash ju duhet?" apo "A doni të përdorni një kontratë me një pagesë mujore ose karta të parapagueshme fleksibël?" ose "A keni nevojë për një kontratë me ose pa smartphone?"

Krahaso tarifa të ndryshme. Ka edhe llogaritës të krahasimit tarifor në internet. Merrni këshilla nga furnizues të ndryshëm dhe mos nënshkruani kontratën direkt në dyqan, merrni kohë për të studiuar kontratat në shtëpi.



**MBROJTJA
E TË
DHËNAVE**



Mbrojtja e të dhënavë përcakton mbrojtjen kundër përpunimit të papërshtatshëm të të dhënavë personale dhe mbrojtjen e të drejtës për informacion. Ka të bëjë me të dhënrat e tua dhe mbrojtjen tënde.

E RËNDËSISHME!

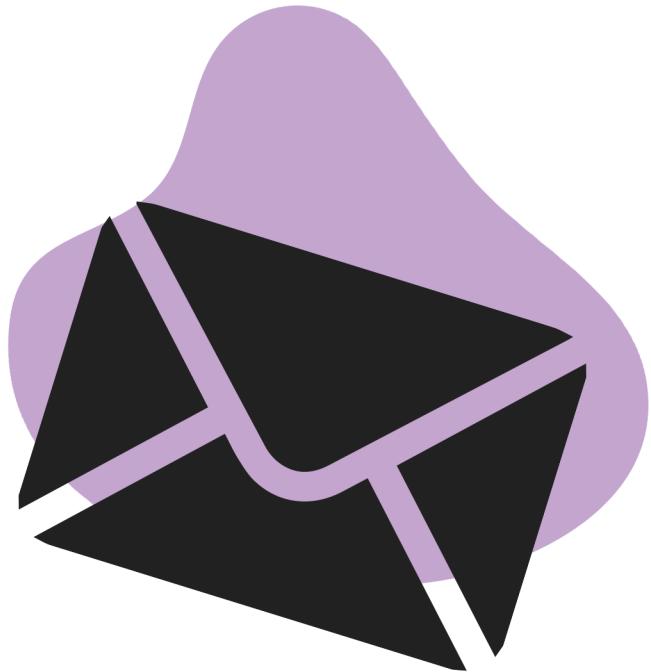
Mos shkarko skedarë nga uebsajte të panjohura ose të dyshimta.

Mos i hap email-et dhe email-et e bashkangjitura nga dërtuesit e panjohur.

Ki kujdes siç do të bëje në jetën reale.



**LETËR
DIGJITALE**

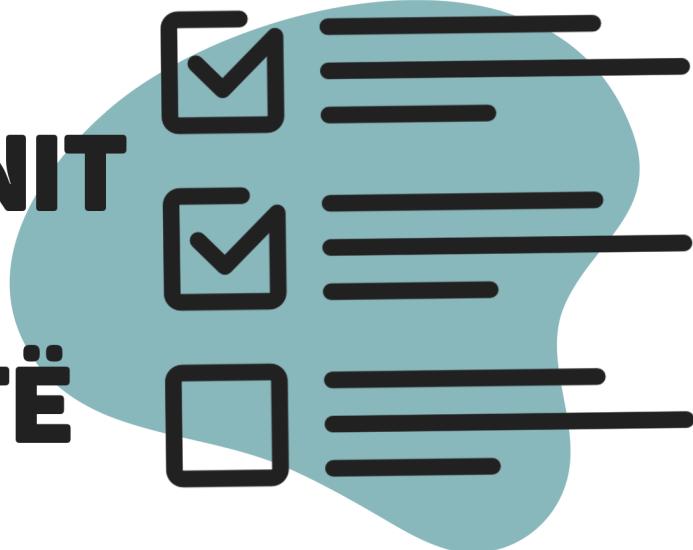


Email është forma më e vjetër dhe ende më zyrtare e komunikimit në internet. Shumë njerëz e përdorin Internetin kryesisht për të përpunuar postën e vjetër të letrës në mënyrë elektronike.

Edhe në zyra, tekste, imazhe dhe grafikë dërgohen kryesisht me email. Në vend që të shkruash me stilo-laps dhe letër, tani shtypni një tastierë kompjuteri. Ju dërgoni këtë letër nëpërmjet internetit direkt në kutinë postare të partnerit tuaj të biznesit.



**NJOHJA E
INFORMACIONIT
TË MIRË
DHE TË SAKTË**



Interneti dhe motorët e ndryshëm të kërkimit të japin mundësinë të marrësh shpejt informacione. Mos u mbështet në një goditje të vetme në motorin e kërkimit për të gjitha pyetjet e ndjeshme. Shih hitet e tjera që ofrojnë më shumë informacion mbi temën.



Stampim

Lajmëtar

Islamisches Kompetenzzentrum für Wohlfahrtswesen e.V.
Maarweg 139
50825 Köln

Adresa Web: www.ikwev.org

Menaxhues Projekti

Hacer Burcu Temel

Shkrimtar

Meryem Özmen-Yaylak

Projektim

OneMedya – www.onemedya.net

Viti i botimit

2022

Gefördert vom:



Islamisches Kompetenzzentrum
für Wohlfahrtswesen e.V.



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend