

**Parandalimi ?**

**Ç'farë është ?**

**Ç'farë bën Liga ?**

**(dokument i modifikuar nga Lire et écrire)**



# Liga e Gjenevës kundër reumatizmit (LGR) dhe parandalimit

## Hyrje

Liga e Gjenevës kundër reumatizmit (LGR) është themeluar në vitin 1949. Ajo gjithmonë ka punuar në fushën e parandalimit. Prandalimi, ç'farë është ?

Parandalimi është :

- Të gjitha veprimet që ne mund t'i bëjmë për t'i evituar problemet shëndetësore
- I rëndësishëm për shëndetin e secilit

Për të parandaluar, duhet :

- Ta njohësh dhe kuptosh si funksionon trupi ynë. Kjo na mundëson të sillemi në mënyrën më të përshtatëshme.
- Të kërkojmë ndihmë profesionale
- 

Liga e Gjenevës kundër reumatizmit (LGR) është këtu për t'ju ndihmuar. Ne punojmë me Drejtorinë e përgjithshme të shëndetit. Roli ynë është :

- Ta promovojmë shëndetin
- Ta evitojmë zhvillimin e sëmundjeve të kockave dhe të muskujve
- T'i zvoglojmë pasojat e sëmundjes

## Parandalimi

OBSH (Organizata Botërore e Shëndetësisë) thotë që ka tri nivele të parandalimit :

1. Parandalimi parësor
2. Parandalimi dytësor
3. Parandalimi i tretë

### **1. Parandalimi parësor**

Parandalimi parësor ka për qëllim :

- **Të pengojë** paraqitjen e disa sëmundjeve
- **Të evitojë** paraqitjen e disa traumatizmave
- Të edukojë dhe informojë popullatën për t'i **shmangur** problemet

Për këtë, parandalimi parësor mund të veprojë me persona veç e veç ose në grupe

Me persona veç e veç ne mund të propozojmë :

- Të keni kujdes me ushqimin
- Të bëni një aktivitet fizik
- Të keni kujdes me prodhimet që ju bëjnë të varur. Si përshebull : droga, cigarja, alkooli, etj...
- Të vaksionoheni

Me grupe me persona, ne mund të ju propozojmë punëtori (atelje) për :

- Sigurinë ushqimore
- Cilësinë e ujit të pijshëm
- Cilësinë e ajrit
- Higjenën e shtëpisë
- Higjenën në kuadër të punës
- Etj...

## **2. Parandalim dytësor**

Parandalim dytësor ka për qëllim të :

- **Të stopojë** zhvillimin e një sëmundje
- **Të pakësojë** pasojat e një sëmundje
- Të evitojë infektimin e personave tjerë
- 

Për këtë, parandalimi dytësor mund të propozojë masa për të :

- zbuluar sëmundjet
- zvogëluar rreziqet
- trajtuar sa më herët që është e mundur disa sëmundje, si përshembull kancerin, diabetin, Virusin VIH (sidën), infeksionet që trasmentohen nga marrëdhëniet seksuale.

## **3. Parandalimi i tretë**

Parandalimi i tretë vepron kur sëmundjet ose traumatizmat janë tashmë aty.

Ai ka për qëllim :

- T'i evitojë komplikacionet
- T'i evitojë rëniet

Parandalimi i tretë, paraqet :

- Të gjitha veprimet mjekësore të vëna në veprim kur sëmundja është diagnostifikuar
- Veprimet e riadaptimit (**një numër i masave të ndërtuara për të përmisuar jetën** e përditëshme dhe zvogëluar **handikabin**)
- Veprimet për të mësuar rreth shëndetësisë

## **A mundet Liga të më ndihmojë?**

Liga e Gjenevës kundër reumatizmit mund të ndihmojë çdo person që dëshiron të veprojë për :

- të përmisuar shëndetin e skeletit dhe të organizmit të tij
- të frenojë sëmundjet e skeletit ose të organizmit

Për këtë, Liga merr parasysh situatën e secilit. Ajo është e vëmendëshme për nevojat dhe kërkesat e çdo personi. Ndhma mund të jetë individuale ose në grup.

Liga propozon gjithashtu ditë informacioni rreth parandalimit :  
Kur ?

- Gjatë gjithë vitit

Për kënd ?

- Për çdo person që është i prekur
- Për çdo person që dëshiron të ndihmojë një të afërm
- Për profesionistët e shëndetit

Informacionet : 022 718 35 55 ose [www.laligue.ch](http://www.laligue.ch)

## Hotline (linja telefonike e hapur për të gjithë)

Informacione?

Ndihmë?

Mbështetje?

Orientim?

- Thirrni në **022 718 35 55**

Ne ju këshillojmë falas

Ne ju **garantojmë konfidencialitetin e identitetit tuaj**

**Mos hezitoni të na thërrisni ose të vini tek ne në lokalet tona.**



## Liga e Gjenevës kundër reumatizmit (LGR)

Rue Merle d'Aubigné  
1207 Genève

Telefoni : 0041 22 718 35 55

Faksi : 0041 718 35 50

Oraret e hapjes :

E Hënë - e Martë - e Enjte : nga ora 14.00  
në ora 17.00

E Mërkurë – e Premte : nga ora 8h30 në 12.00 dhe nga  
ora 14.00 në ora 17.00

Përmes e-mailit : [laligue@laligue.ch](mailto:laligue@laligue.ch)  
[www.laligue.ch](http://www.laligue.ch)

Iban CH97 0900 0000 1200 4967 4

Tekst i modifikuar nga « Shoqata Lire et écrire/ seksioni i Gjenevës. Ky tekst është në shërbim në versionin shqip dhe spanjisht në [www.laligue.ch/?q=page/prévention](http://www.laligue.ch/?q=page/prévention) Teksti origjinal në dispozicion në [www.laligue.ch](http://www.laligue.ch)

Me mbështetjen e

