



Me mbështetjen e:



YOUTH NET

Zgjidh Vetën!

01

MBI PROJEKTIN

02

AKTIVITETE
KËSHILLUESE NË
KUADËR TËPROJEKTIT

03

PASOJAT NEGATIVE
TË SJELLJEVE
ABUSIVE

04

SHËNDETI DIXHITAL -
TREND I KOHËVE
MODERNE

05

AKTIVZËM RINOR PËR
NJË SHOQËRI TË
SHËNDETSHME



MBI PROJEKTIN

QENDRA YOUTH ACT

QENDRA YOUTH ACT - është një organizatë jofitimprurëse (OJQ), me seli në Tiranë – Shqipëri, e themeluar dhe e regjistruar ligjërish në korrik 2013, në të cilën synon të fuqizojë të rinjtë nga mosha 14 deri në 30 vjeç për të marrë një rol aktiv në jetën e tyre, familjen dhe shoqërinë. Vizioni i Qendrës është fuqizimi i rinisë si “motori” i zhvillimit të vendit dhe misioni është të mbështesë pesë Iniciativa: Nisma Rinore, Integrimi i të Rinjve, Përfshirja e të Rinjve, Frymëzimi Rinor dhe Ndërlidhja Rinore. Qendra udhëhiqet nga të rinjtë për të rinjtë. Youth Act ofron një qendër për të mbështetur individë, organizata dhe iniciativa që fokusohen në punësimin e të rinjve në Shqipëri.

Youth Act udhëhiqet nga kreativiteti, prosperiteti, sipërmarrja dhe integriteti dhe fokusohet në shtatë fusha kryesore: Kulturë, Art dhe Sport; Qytetari dhe Demokracia; Arsimi dhe Trajnimi; Karriera dhe Punësimi; Globalizimi; Inovacioni, Mjedisë dhe Multimedia.

Youth Act është anëtare e European Youth Card Association (EYCA) e themeluar në vitin 1987 me qendër në Bruksel, duke përfaqësuar një rrjet prej 41 organizatash degësh në 38 vende evropiane, me mbi 6 milionë mbajtës të rinj karte dhe 60,000 kompani zbritjeje.

Aktivitetet e Youth Act bazohen në 3 shtylla kryesore:

Projektet Rinore, Shërbimet e Vullnetarizmit dhe Shpërndarja e Kartës Rinore Evropiane.

YOUTH NET – ZGJIDH VETEN

- Ky projekt financohet nga Agjencia për Mbështetjen e Shoqërisë Civile dhe synon të kontribuojë në përmirësimin e mirëqenies së të rinjve vulnerabël nëpërmjet ngritjes së shërbimeve shëndetësore miqësore në përputhje me të drejtat dhe nevojat e tyre.
- Aktivitetet e projektit:
- A.1 Shërbime shëndetësore dhe mbështetëse për të rinjtë vulnerabël
- A.1.1 Shërbime këshilluese për sëmundjet seksualisht të transmetueshme;
- A.1.2 Shërbime këshillimi psiko- social për të rinjtë
- A.2 Ngritja e kapacitetit të mësuesve të shkencave shoqësore për të ofruar programe edukimi seksual gjithpërfshirës për të rinjtë në shkolla
- A.2.1 Selektimi i mësuesve të shkencave shoqërore në bashkitë e targetura
- A.2.2 Organizimi i seminareve me mësues të shkencave shoqërore
- A.3 Fushata ndërgjegjësuere dhe këshilluese përmes aktiviteteve online
- A.3.1 Online newsletter
- A.3.2 Video dokumentar ndërgjegjësuere dhe këshillues mbi shëndetin fizik dhe atë psiko social

ARRITJET E PROJEKTIT

- Rritja e aksesit të të rinjve në shërbime shëndetësore miqësore në përputhje me nevojat e tyre.
- Rritja ndërgjegjesimit të të rinjve mbi të drejtat e tyre seksuale dhe riprodhuese.
- Ngritja e kapacitetit të mësuesve të shkencave shoqërore për të trajtuar në mënyrën e duhur temat që lidhen me shëndetin seksual dhe riprodhues të të rinjve.
- Inkurajimi i të rinjve të praktikojnë stile të shëndetshme jetese në funksion të mirëqenies së tyre mendore, sociale, fizike dhe seksuale.

www.youthact.al

SHËRBIME KËSHILLUESE MBI SËMUNDJET SEKSUALISHT TË TRANSMETUESHME

Këto shërbime këshilluese kishin për qëllim informimin dhe ndërgjegjësimin e të rinjve rreth shëndetit seksual, të drejtave të tyre seksuale dhe riprodhuese si dhe zgjerimin e njohurive mbi sëmundjet seksualisht të transmetueshme. Në kuadër të projektit "YOUTH Net – Zgjidh Vetën" Në total janë realizuar 4 aktivitete ndërgjegjësuese përkatësisht 2 në qytetin e Tiranës, 1 në qytetin e Durrësit dhe 1 në qytetin e Beratit dhe janë përfshirë 147 të rinj në raportet e paraqitura në tabelë

	Gjithsej	Vajza	Djem	% Vajza	% Djem
Tiranë	57	34	23	60%	40%
Durrës	41	16	25	39%	61%
Berat	53	34	19	66%	34%
Total	151	84	67	56%	44%

Gjatë aktivitetit u përdor një gamë të gjerë metodash për të shpjeguar dhe diskutuar problematikat nga vetë të rinjtë të cilët treguan një nivel të lartë interesi për diskutim dhe sillnin pyetje të ndryshme rreth informacioneve aktuale që ata kishin. Pjesëmarrja e tyre ishte e përfshirë dhe e frymëzuar për të mësuar nga njëri-tjetri. Kjo dinamikë krijoi një ambient të përshtatshëm për një shkëmbim të pasur të njohurive.

SHËRBIME KËSHILLIMI PSIKO-SOCIAL PËR TË RINJTË

Ky aktivitet kishte për qëllim ofrimin e shërbimeve këshilluese psiko-sociale për të rinjtë që do të marrin shërbime shëndetësore miqësore. Këshillimi është ofruar nga këshillues profesionistë të cilët kanë mbështetur të rinjtë për të përmirësuar mirëqenien e tyre mendore dhe emocionale.

Në total janë realizuar 4 aktivitete ndërgjegjësuese përkatësisht 2 në qytetin e Tiranës, 1 në qytetin e Durrësit dhe 1 në qytetin e Beratit dhe janë përfshirë 153 të rinj në raportet e paraqitura në tabelë:

	Gjithsej	Vajza	Djem	% Vajza	% Djem
Tiranë	73	45	28	62%	38%
Durrës	41	19	22	46%	54%
Berat	39	20	19	52%	48%
Totali	153	84	69	55%	45%

- ✓ 153 të rinjve pjesë e grupeve vulnerabël i është ofruar shërbim këshillues shëndetësor miqësor në përputhje me nevojat e tyre.
- ✓ 153 të rinjve pjesë e grupeve vulnerabël i është ofruar mundësia për të marrë këshillim psiko-social nga këshillues profesionist.
- ✓ 150 broshura informuese janë përgatitur dhe shpërndarë për të rinjtë pjesëmarrës.

PASOJAT NEGATIVE TË SJELLJEVE ABUSIVE

Në vitin 2021, nivelet e vdekshmërisë midis grup moshës 10–24 vjeç ishin ndjeshëm të ndryshme nëpër botë. Rajoni i Afrikës tregoi probabilitetin më të lartë të vdekjes, ndërsa Evropa dhe Amerika Veriore kishin shanset më të ulëta. Në kuptimin global, mundësia mesatare për një 10-vjeçar të vdiste para moshës 24 ishte rreth 6 herë më e lartë në Afrikë në krahasim me zonat e Amerikës Veriore dhe Evropës.

Disa nga shkaqet kryesore të vdekshmërisë tek të rinjtë në botë janë:

- Shëndeti mendor - Depresioni dhe ankthi janë ndër shkaqet kryesore të sëmundjeve dhe paaftësisë tek adoleshentët, ndërsa vetëvrasia është ndër shkaqet kryesore të vdekjeve tek persona në moshën 15–19 vjeç. Një gjysmë e të gjitha çrregullimeve të shëndetit mendor në moshën e të rriturve fillon në moshën 14 vjeç, por shumica e rasteve janë të padeklaruara dhe të pa kuruara.
- Alkooli - Pirja e alkoolit tek adoleshentët është një shqetësim i madh në shumë vende. Në nivel global, më shumë se çereku i të gjithë personave në moshën 15–19 vjeç janë përdorues aktualë të alkoolit, duke arritur në 155 milion adoleshentë. Shpërndarja e pirjes së sasisë të mëdha të alkoolit mes adoleshentëve në moshën 15–19 vjeç ishte 13.6% në vitin 2016, me meshkujt më të ekspozuar ndaj rrezikut.
- Droga - Kanabis është droga psiko-aktive më e përdorur gjerësisht nga të rinjtë, me rreth 4.7% të personave në moshën 15–16 vjeç duke e përdorur të paktën një herë në vitin 2018. Përdorimi i alkoolit dhe drogave të fëmijët dhe adoleshentët është i lidhur me ndryshime neurokognitive që mund të çojnë në probleme sjellje, emocionale, sociale dhe akademike në jetën më të vonë.
-
- Aksidentet rrugore - Në vitin 2019, 115,000 adoleshentë (10–19 vjeç) humbën jetën si rezultat i aksidenteve rrugore. Shumica e atyre që humbën jetën ishin këmbësorë të rastësishëm, çiklistë ose motoçikliste.
- Dhuna - Një ndër shkaqet kryesore të vdekjeve tek adoleshentët dhe të rinjtë në nivel global. Niveli i saj ndryshon ndjeshëm sipas vendeve në botë. Ajo shkakton rreth një të tretën e të gjitha vdekjeve të adoleshentëve meshkuj në vendet me të ardhura të ulëta dhe të mesme.
- Duhani - Shumica e madhe e përdoruesve të duhanit në nivel global filluan kur ishin adoleshentë. Sot, rreth 150 milionë të rinj përdorin duhan. Ky numër po rritet në mbarë botën, sidomos tek të rinjtë femra.

www.youthact.al



SHËNDETI DIXHITAL – TREND I KOHËVE MODERNE

Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH) e përcakton shëndetin dixhital si përdorimin e teknologjisë së informacionit dhe komunikimit (TIK) për shëndetin. Shëndetësia dixhitale përfshin e-shëndetësinë, m-shëndetësinë dhe telemedicinën, në përdorimin e gjerë të teknologjive dixhitale për kujdes shëndetësor dhe qëllime të lidhura me shëndetin në një spektër të gjerë të ambienteve, si brenda ashtu edhe jashtë ambienteve shëndetësore.

Shëndeti dixhital ofron përfitime dhe mundësi të rëndësishme në aspektin e:

- Përmirësimi të shëndetit publik dhe institucioneve shëndetësore, për shembull, në lidhje me procedurat e spitalit, regjistrat elektronikë të shëndetit (EHR) dhe informacionin shëndetësor.
- Mbështetjes së mjekëve: Përmirësimi i procedurave/operatorëve kirurgjikale ose këshillave, duke përfshirë tele-kirurgjinë. Për shembull, spitalet në Kinë kanë kryer operacione të largëta të mundësuar nga 5G për operacione të mëlçisë dhe implantet e stimulimit të thellë të trurit për sëmundjen e Parkinsonit.
- Shëndetit personal dhe të pajisjeve të dedikuara (sensorë, monitorë, orë dore dhe celularë) për qëllime monitorimi dhe rregullimi. Telefonat celularë janë përdorur për të marrë imazhe të largëta ultratingulli të gurëve në veshka ose shtatzënisë, si dhe për të kryer testet e shkëmbimit të qelizave. Aplikacionet mjekësore gjithashtu kanë përparuar shpejt. Rreth 325,000 aplikacione shëndetësore mobile ishin në dispozicion në nivel botëror deri në vitin 2017, duke përfaqësuar një rritje vjetore prej 25% nga viti 2016.
- Analizës dhe parashikimit më të mirë dhe më të saktë të seteve të të dhënave shëndetësore, duke përfshirë përdorimin e inteligjencës artificiale, të të dhënave të mëdha ose simulimeve duke përdorur Virtual Reality. Të dhënat nga pajisjet dhe sensorët mund të grumbullohen, duke mundësuar imazhe, diagnoza dhe analiza të të dhënave përmes kompjuterëve në kufi.

Sistemet e shëndetit dixhital kanë potencialin për të transformuar themelisht kujdesin shëndetësor dhe për të fuqizuar pacientët, ofruesit dhe menaxherët e kujdesit shëndetësor, si dhe politikë bërësit, me informacionin dhe mjetet që u nevojiten për të menaxhuar dhe për të forcuar sistemet shëndetësore, si dhe për të ofruar kujdes më të mirë dhe për të përmirësuar trajtimet dhe shkallën e mbijetesës. Ata mund të zgjerojnë qasjen në kujdes shëndetësor të cilësisë dhe të përmirësojnë parandalimin dhe rezultatet për pacientët, duke përfshirë edhe ata me sëmundje kronike si Sëmundjet Jo-Përhapura (NCDs)

www.youthact.al



Aktivizëm rinor për një shoqëri të shëndetshme

Të jetosh një mënyrë jetese të shëndetshme është më shumë sesa të zgjedhësh të ushqehesh mirë dhe të ushtrohesh. Shëndeti ynë përcaktohet më së shumti nga vendi ku jetojmë, duke përfshirë nëse kemi akses në ushqime të shëndetshme, mundësi për të qenë të sigurtë aktivë jashtë dhe një rrjet që na inkurajon të jemi të shëndetshëm. Ja disa këshilla për të krijuar një shoqëri, komunitet e mjedis të shëndetshëm:

1

Praktikoni zakone të shëndetshme në komunitetin ku bëni pjesë - Krijoni një ambient të këndshëm, zhvilloni tolerancën, komunikimin, dialogun e ndërsjellë dhe diversitetin.

2

Merrni nisma brenda shkollës tuaj për të inkurajuar praktika të shëndetshme - Shkollat bëhen më të shëndetshme kur të tërë flasin. Kërkoni mundësi për të dalë vullnetar ose për t'u bashkuar me grupe/komitete të ndryshme të cilat angazhohen në çështje e problematika komunitare e për persona në nevojë.

3

Mësoni më shumë rreth vendimeve që marrin organet vendimmarrëse mbi shëndetin dhe politikat sociale në tërësi të cilat ndikojnë në mjedisin tuaj - Shumë qytete po shqyrtojnë propozime që fokusohen në krijimin e rrugëve të sigurta në këmbë dhe vendeve për të luajtur dhe rritjen e aksesit në shtigje dhe mundësi të tjera për të ushtruar një stil jetese të shëndetshme.

4

Kërkoni mundësi të tjera të argëtimit, angazhimit dhe zgjerimit të njohurive - Kaloni më pak kohë në rrjete sociale e teknologji dhe më shumë kohë duke u ushtruar dhe duke lexuar. Në këtë proces, ju do të krijoni lidhje sociale, të cilat përmirësojnë shëndetin mendor dhe mirëqenien shoqërore!

Aktivizëm rinor për një shoqëri të shëndetshme

5

Vullnetar në një Organizatë Lokale të Shërbimeve Sociale - Zbuloni se cilat organizata jofitimprurëse ofrojnë shërbime sociale që kontribuojnë në shëndetin e komunitetit tuaj. Mësoni se çfarë bëjnë dhe si funksionojnë. Ka të ngjarë të zbuloni se shumë nga këto organizata mbështeten në ndihmën e vullnetarëve dhe se ju mund të keni një aftësi që do të përfitonte nga kauza e tyre. Duke vullnetarizuar kohën tuaj në një nga këto grupe, ju mund t'i ndihmoni ata të arrijnë më shumë njerëz. Një përpjekje e vogël nga ju mund të ketë një ndikim të madh në jetën e atyre që kanë nevojë!

6

Ngrini zërin tuaj në mbrojtjen e mjedisit dhe problematikave që sjellin ndryshimet klimatike – Mbrojtja e mjedisit dhe reduktimi i ndotjes siguron një jetesë të shëndetshme dhe shpëton jetë. Gjithashtu ndikon në zhvillimin ekonomik mbarë botëror.

7

Gjeni pasionin tuaj dhe krijoni një startup. – Startup-et më të suksesshme themelohen nga njerëz të pasionuar pas asaj që bëjnë. Pra, jo vetëm gjërat që ju interesojnë më shumë, por edhe përkushtimi juaj në mbrojtjen e shëndetit në tërësi mund të jenë një burim i shkëlqyer frymëzimi për idetë sipërmarrëse.

www.youthact.al

