PLEQËRIA

- Të bëhësh gjysh / gjushe
- Qysh tani të mendoni në pensionim
- Banimi tradicional dhe ai i ri te të moshuarit
- Seniorët për seniorët
- Pro Senectute
- Shërbimet e shujtave
- Shërbimi Spitex
- Shërbimet e vozitjes dhe dhe përkrahja në përkujdesje
- Vendimi i Pacientit

Njërëzit në shoqerinë tonë kanë jetëgjatësi gjithnjë e më të madhe. Ata e arrin mesatarisht moshën e të 80-ve. Kështu që jeta e jonë e përbashkët zhvillohet gjithnjë e më shumë, në tri apo bile edhe në katër gjenerata. Një jetë e gjatë për pjesëtarët e familjes d.m.th. edhe që ata duhet të marrin më shumë përgjegjësi, ashtu që roli i tyre si prindër apo gjyshër zgjerohet.

Një privilegj i shumë njerëzve të vjetër në ditët tona është shëndeti relativisht i mirë, i cili u lejon atyre që pas pensionimit ta organizojnë jetën në mënyrë aktive. Çdo familje duhet vetë ta përcaktoj se si njerëzit e moshuar u kushtojn fëmijëve (apo mbesave dhe nipërve) pjesën e tyre të jetës. Gjithashtu, kerkohet nga çdo familje të përcaktoj se kur njerëzit e moshuar kanë nevoj për ndihmë. Edhe për këtë vlen fakti se nuk ka recept fiks, por kërkohet që gjeneratat brenda familjës të trajtojn modelin e tyre të ndihmës në mes vete.

TË BËHËSH GJYSH / GJYSHE

Nëse njerëzit kanë fatin që te behën gjyshër, me lindjen e nipit / mbesës nis një fazë e re e lidhjeve në mes te gjeneratave. Marrëdhënja me nipërit / mbesat dhe roli i gjyshërve varet shumë nga raporti në mes të prindërve dhe gjyshërve. Lindja e nipit / mbesës është një rast i mirë për të ndërtuar kontakte të afërta me fëmijët e tyre dhe lejon përjetimin e sërishëm të fazave te mëparshme ne familje.
Përjetimet e përbashkëta të të rinjëve dhe të moshuarve janë të rëndesishme. Sa më shumë kontakte të ketë me gjeneratat e tjera, aq më pozitiv do të përceptohet sjellja e përditëshme. Shkëmbimet në mes të të rinjëve dhe të moshuarve e ndihmojn mirëkuptimin në mes të gjeneratave. Raportet në mes të gjeneratave janë dinamike dhe ndryshojn rregullisht.

TIPP
Die Kantonsbibliothek stellt einen Grosselternkoffer zur Verfügung. Der Koffer enthält altersgerechte Bücher zum lesen oder vorlesen, Hörbucher oder Filme.
www.kbl.ch > Grosselternkoffer

Antworten auf viele Fragen sowie Anregungen zum bereichernden Gosselterndasein enthält der Pro Juventute Grosselternbrief.
www.projuventute.ch > shop

FAQET/ADRESAT
- **www.senioren.ch**
- **www.grossmuetter.ch**
- **www.grauepanther.ch**

QYSH TANI TË MENDONI NË PENSIONIM

Kur dikush pensionohet, për të fillon një pjesë e re e jetës. Në vend të kohës së punës, në plan të parë qendron koha e lirë. Të ardhurat sigurohen kryesisht prej pensionit nga fondi i pleqërisë (AHV) dhe nga fondi i pensioneve, shtylla e dytë (Pensionskasse, 2 Säule) si dhe nga kursimet vetanake. Kështu qe koha e pensionimit duhet te planifikohet.

Në fillim mbretëron pasiguria për të ardhmen. Pranë sfidave të përditshme të punës, shtrohet pyetja: „ dhe çfarë vjen pastaj?“. Jo vetëm çështja e nevojave financiare apo strategjia e investimeve më të mira është në pyetje, por edhe pasiguria rreth të përditshmes pa rutinën e punës apo veprimtarisë si i punësuar apo ndërrmarrës i pavarur, qe njeriu e ka.

Me 60, 64 apo 65 – pensionimi sjell me vete ndryshime të medha. Në njerën anë shiqohet mundesia, që pensionimi të arrihet me të ardhura të rregullta dhe me sa me pak derte, e në anën tjetër i vë përpara idetë se si do te duket e ardhmja pas pensionimit.

FAQET/ADRESAT

- **Fachstelle AvantAge**
  www.avantage.ch

BANIMI TRADICIONAL DHE AI I RI TE TË MOSHUARIT

Rrethi i banimit është pjesë e rëndesishme e jetës. Njeriu ka vendosur rrënjet në fshat, në lagje dhe nuk e ndërron me dëshirë vendbanimin. Pasi qe të largohen fëmijet, pjesa më e madhe e prindërve mbesin në banesën e gjertanishme. Në pleqëri kalimi prej një banese qe ka shumë dhoma në një banesë më të vogel dhe praktike ka shumë kuptim. Në këtë mënyrë, në përgjithesi mund të zvogëlohet puna e mirëmbajtjes dhe punët shtëpiake.

Sot ka mundësi të gjithanshme që në pleqëri të gjindet zgjidhje më e mirë individuale rreth situatës së banimit. Merreni guximin dhe ballafaqoheni me ketë çështje. Mbledhni informata. Bisedoni me njerëz që ndryshe banojnë dhe jetojnë. Në këtë mënyrë ju mundeni të gjeni formën optimale të banimit.Në asnjë rast, ju nuk duhet të pritni qe të ju detyrojn rrethanat që ta bëni këtë. Parimisht është më lehtë, që sa të keni fuqi dhe guxim të vendoseni dhe të jetoni në një vend tjetër si dhe të ndërtoni lidhje të reja.

Një banesë e përshtatshme fare në afërsi

Ndoshta ju e gjeni në të njejtën shtëpi (si p.sh në parterrë), në lagje apo në fshat një banesë të përshtatshme (më të vogël, të rehatshme, që i përgjigjet moshës). Kështu ju mbeteni në rrethin e besueshëm dhe me njerëzit e besueshëm.

Në afërsi të të afërmve

Të jetosh në të njejtën banesë, shtëpi apo të pakten në afërsi më të afërmit mund të jep shumë siguri. Sqaroni me kujdes, se a pajtohen edhe të afërmit tuaj me këtë, se sa afërsi dhe distancë si dhe sa përkujdesje mundeni të pritni ju nga ata.

Shtëpitë e përbashkëta

Një shoqëri blen ose ndërton një shtëpi me dhoma apo me banesa për njerzit e vjetër. Kjo mënyrë e banimit ofron një çik pavarësi dhe mundëson me siguri shumë kontakte dhe një jetë të përbashkët, si p.sh. hapësira (dhoma), terrasa, kopshte të brendshme të përbashkëta për shfrytëzim.

Banesa / vendbanime të vjetëra

Në banesat / vendbanimet e vjetra ka sipas rregullave banesa të vogla (dy dhomëshe) për personat që janë në moshën e parapleqerisë ose që kanë një pension invalidor. Ata me mobilet dhe gjësendet që sjellin me vete, munden individualisht të bëjn rregullimin e brendshëm të banesës. Një shtëpi e pleqve apo e përkujdesjes që është në afërsi ofron mundesin e marrjes së shujtjeve (drekës, darkës) si dhe ndihmë në rast të një sëmundje të lehtë.

Shtepitë e përbashkëta të banimit për seniorë

Në shtëpitë e përbashkëta të seniorëve jetojn shumë persona së bashku në një shtëpi dhe atje marrin pjesërisht përkujdesje. Banuesit dhe banueset kanë në dispozicion nga një dhomë të veten (event. me banjo, dhe WC) dhe dhomën e ditës dhe kuzhinën e ndajnë me banuesit tjerë. Ata i planifikojn së bashku gjërat e përditshme (blerjen, gatimin, pastrimin, larjen) dhe kultivojnë shoqëri (muhabete, shetitje, lojëra etj.) Durimi dhe toleranca – si në çdo vendbanim të përbashkët- janë të nevojshme.

FAQET/ADRESAT

- **www.senioren-info.ch**
- **www.senioren.ch** > Wohnen
- **www.seniorenbasel.ch** > Wohnen & Freizeit
- **www.bl.ch** > Volkswirtschaft, Gesundheit > Gesundheitsfoerderung > Publikationen > Wohnen im Alter

LITERATUR

- Broschüre **«Älter werden in unserer Gesellschaft – Wie wohnen im Alter?»**
  www.redcross.ch > Wie Wohnen im Alter?

SENIORËT PËR SENIORËT

Në disa komuna eksistojnë shoqatat „Seniorët për seniorët“. Ato përkrahin ndihmat vetanake dhe solidaritetin në mes të gjeneratave të vjetëra duke ofruar shërbime të ndryshme. Gratë dhe burrat që janë ende të fort i ndihmojn anëtarët e shoqatës, të cilët kanë nevojë për ndihma të ndryshme, si në punët e përditshme të shtepisë dhe kopshtit, për reparatura të vogla, në ndonjë shkresë apo përkthim, ndonjë qasje te autoritetet apo çështje tatimi, punë qepje apo arnimi, përkujdesja për banesën apo shtëpinë si dhe për kafshët shtëpiake në rast të një mosprezence me të gjatë, shoqërimi për të mjeku apo për ndonjë terapi si dhe shërbimet me vozitje me makina dhe shërbimet e telefonisë për të vetmuarit.

FAQET/ADRESAT

- **Liestal:** Auskünfte erteilt die Vermittlungsstelle im Martinshof, Rosengasse 1, Tel. 061 922 01 24.
  Sie ist jeden Montag, 8 –11 Uhr geöffnet. Sonst ist der Telefon-beantworter in Betrieb.
  www.liestal.ch > Kultur/Freizeit > Vereine > Vereinsliste > Senioren für Senioren
- **Pratteln:** PF 4133, Tel. 079 819 99 19
- **Birsfelden:** Hardstrasse 30, Tel. 061 311 21 64
- **Gelterkinden:** Ergolzstrasse 20, Tel. 061 981 32 72

PRO SENECTUTE

Fondi „ Pro Senectute“ është një organizatë profesionale shërbyese zvicerjane që merret me gjithçka që ka të bëj me pleqërinë dhe arritjen e pleqërisë. Në faqën e saj të internetit ju mund të gjeni kurse, shërbime, organizime të ndryshme, informacione rreth temave të pleqërisë, apo rreth kështillimoreve që janë në afërsinë tuaj. Veprimet konkrete i sjellin organizatat përkatëse regjionale dhe kantonale të Pro- Senectute. Për regjionin tonë është përgjegjëse Pro Senectute e Basel dhe Basel - Land (beider Basel).

FAQET/ADRESAT

- **Pro Senectute beider Basel**
  Luftgässlein 3, 4051 Basel, Tel. 061 206 44 44
  www.bb.pro-senectute.ch
- **Pro Senectute Schweiz**
  www.pro-senectute.ch
- **Senioren-Info**
  Das Portal umfasst zurzeit regionale Angebote aus dem deutsch sprachigen Raum des Kantons Bern sowie aus den Kantonen Aargau und Schaffhausen, aber auch schweizweit wichtige und nützliche Hinweise.
  www.senioren-info.ch
- **Seniorweb**
  Bunte Mischung von Diensten (zum Beispiel PC-Support) über Themen (Natur, Kultur, Gesellschaft, Gesundheit etc.) bis zu Kommunikationsforen
  www.seniorweb.ch

APARATET PËR THIRRJE TË URGJENCËS

Për përsonat që jetojnë të pavarur preferohet që në rast urgjent alarmimi të bëhët me aparate për thirrje të urgjencës. Njerëzit që jetojnë vetëm apo që lëngojn në shëndet munden të kyqen në sistemin e urgjencës, p.sh. te kryqi i kuq zvicerjan . Në situatat kritike mjafton me shtypjen e butonit të alarmit, i cili bartet në nyjën e dorës si një orë dore. Përmes një aparati (instrumenti) të ndëtuar për të folur, personi alarmues mund të flas me qendrën e urgjencës dhe të kërkoj ndihmë. Qendra i ka regjistruar informatat e nevojshme për një rast urgjent, qendra mund të organizoj ndihmën edhe nëse përsoni që ka alarmuar, nuk mund të flas më.

FAQET/ADRESAT

- **Rotes Kreuz Baselland**
  www.srk-baselland.ch > Notruf
  Administration Notruf: Tel. 061 905 82 01

SHËRBIMET E SHUJTAVE

Shumica e komunave ofrojn sot një shërbim të shujtjeve (racioneve drekë dhe darkë). Ato sillen sipas rregullave prej të hënës deri të shtunën në banesat e palëve (klientëve). Të dieleve ofrohet zakonisht një tabak me ushqim të ftohtë.

SHËRBIMI SPITEX

Spitex kryen ndihmë, përkujdesje dhe këshillime në shtëpi. Kështu qe të prekurit munden të rrijn në rrethin e tyre të banimit. Jeni ju apo të afërmit e tuaj të varur nga shërbimet e Spitex -it, drejtohuni te:

FAQET/ADRESAT

- **Spitex-Verband Baselland**
  Goldbrunnenstrasse 14, 4410 Liestal, Tel. 061 903 00 50
  Montag bis Donnerstag, 8.00–11.30 Uhr und 13.00–16.00 Uhr
  Zentrale Telefonnummer: 0842 80 40 20
  www.spitexbl.ch

SHËRBIMET E VOZITJES DHE PËRKRAHJA NË PËRKUJDESJE

Përkrahje për njerëzit e vjetër, familjet dhe të hendikepuarit – prej shërbimeve të vozitjes prej shtëpisë deri te aparatet e thirrjeve për urgjencë- i gjeni te:

FAQET/ADRESAT

- **www.srk-baselland.ch** > Entlastung zu Hause

VENDIMI I PACIENTIT

Në një vendim të pacientit mund të rregulloni si dhe në çfarë mase dëshironi të të keini trajtim mjekësor dhe trajtim kujdesi, nëse në rast të një aksidenti apo sëmundje nuk mund të shprehni lirshëm dëshirën tuaj. Në një vendim të pacientit mund të përfshini një person të besueshëm, që ju përfaqëson për vendimet në lidhje me masat mjekësore në për këtë nuk jeni në gjendje.
Arsyetimi është ruajtja e së drejtës tuaj për vetëvendosje edhe në rastet kritike të jetës.

FAQET/ADRESAT

Udhëzime të rëndësishme dhe Përgjigje në pyetjet tuaja si dhe formularët për vendimin e pacientit (në mes tjerash në gjermanisht, anglisht, frëngjisht dhe italisht) mund të gjeni për shembull në këtë faqe të internetit:

- **www.aerzte-bl.ch** > Patientenverfügung
- **www.hospizimpark.ch** > Patientenverfügung Baselland
- **www.mnzbasel.ch** > Patientenverfügung > Hinterlegung
- **www.bag.admin.ch** > Krankenversicherung > Versichertenkarte