



Të jesh i moshuar në Zvicër

Udhërrëfyes shëndetësor për migrante dhe migrantë dhe të afërmit e tyre



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



migesplus.ch

Platformë interneti për informacione shëndetësore në shumë gjuhë

Schweizerisches Rotes Kreuz (Kryqi i Kuq Zviceran)

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

Telefoni 031 960 75 71

www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

Përmbajtja

Kujt i referohet udhërrëfytyesi shëndetësor?	4
Si duhet përdorur ky udhërrëfytyes?	4

Shëndeti 6

Ushqimi	8
Lëvizja	10
Koha e lirë, kurset dhe puna vullnetare	11
Kontrollet mjekësore parandaluese	14
Depresioni	16
Demenca	18
Varësia nga alkooli dhe medikamentet	20
Të drejtat dhe detyrimet në rast sëmundjeje	22
Tejkalimi i problemit të marrëveshjes – përkthimi ndërkulturor	24

Të rrish këtu, të rikthehesh apo të vesh e të vish? 26

Pyetje që duhen shqyrtuar me kujdes	28
-------------------------------------	----

Sigurimet dhe aspektet juridike 30

AHV, IV dhe Sigurimi pensional	32
Të ardhurat shtesë dhe sipas nevojës krahas AHV/IV (fr. AVS/AI)	36

Format e jetës dhe të banimit në pleqëri 40

Jeta në shtëpi – ofertat për mbështetje dhe shërbimet	42
Spitex-i – ndihma dhe përkujdesja jashtë-spitalore	46
Format e banimit në pleqëri	48

Fundi i jetës 52

Direktiva e pacientit	54
Përkujdesja paliative	56

Kujt i referohet udhërrëfyesi shëndetësor?

Ky udhërrëfyesh shëndetësor ka për pikësynim migrantet dhe migrantët e moshuar si dhe të afërmit e tyre.

Ofron informacione me rëndësi për parapërgatitjen për pension si dhe për kohën pas tij.

Udhërrëfyesi do t'ju tregojë shumë oferta dhe shërbime për moshën e pleqërisë në Zvicër dhe do t'ju inkurajojë për një mënyrë jetese aktive. Ai ju jep këshilla rreth temës së shëndetit, sigurimeve si dhe formave të jetesës dhe të banimit në pleqëri.

Pos kësaj, udhërrëfyesi ju informon për ofertat mbështetëse për të moshuarit në Zvicër dhe me këtë rast flet edhe për tema të vështira.

Gjithashtu, në këtë udhërrëfyesh ju do të gjeni referenca të shumta për informacione shumëgjuhëshe.

Si duhet përdorur ky udhërrëfyesh?

Në këtë broshurë do të gjeni simbole të ndryshme që u referohen informacioneve të caktuara.



Udhëzime plotësuese



Adresa me rëndësi dhe këshillimore, tregues për informacione shumëgjuhëshe



Kush paguan?



Informacionet shëndetësore në shumë gjuhë – www.migesplus.ch

Në rast se doni të informoheni për tema shëndetësore, ju ose të afërmit tuaj mund të vizitoni faqen e internetit www.migesplus.ch. Këtu, nën rubrikën Publikacione, do të gjeni broshura të përkthyer në shumë gjuhë, të cilat, në shumicën e rasteve merren falas.

Broshurat mund t'i porosisni edhe përmes telefonit:

Schweizerisches Rotes Kreuz (Kryqi i Kuq Zviceran)
Telefoni 031 960 75 75

Oferta konsultative shumëgjuhëshe për migrante dhe migrantë

Në gjithë Zvicrën gjenden këshillimore për migrante dhe migrantë. Këto të ashtuquajtura **Qendra kompetente të integritit (Kompetenzzentren Integration)** ju ofrojnë pjesërisht këshillime në shumë gjuhë. Informohuni në kantonin tuaj ose në bashkinë tuaj të banimit lidhur me ofertën konkrete.



Shëndeti

Të mbetesh i shëndoshë dhe aktiv

Në secilën moshë rëndësi primare ka një mënyrë jetese e shëndetshme. Këtu hyjnë ushqimi i baraspeshuar dhe lëvizja e rregullt. Strukturimi aktiv i jetës dhe kontaktet e rregullta me familjen dhe rrethin e miqve janë gjithashtu me rëndësi. Duke u shtyrë në moshë shtohen dhe rreziqet shëndetësore. Për këtë arsye, të ndihmosh shëndetin vetjak do të thotë edhe të informohesh për këto rreziqe dhe të marrësh në konsideratë vizita mjekësore parandaluese të rregullta.

Ushqimi

Një ushqim i shëndetshëm dhe i baraspeshuar edhe në moshën e shtyrë nxit aftësitë fizike dhe shpirtërore. Pos kësaj, përmes një ushqimi të shëndetshëm formohen lëndë mbrojtëse dhe forcohet sistemi imunitar.

Çfarë ndryshon në moshën e shtyrë?

Nevoja e organizmit për energji zvogëlohet. Mirëpo kjo nuk do të thotë që ju të hani më pak, po para së gjithash të hani gjënë e duhur. Në pleqëri shpesh edhe ndjesia e etjes dhe e urisë ulet. Mirëpo organizmi ka nevojë për po aq lëndë ushqimore sa në vitet e rinisë. Për këtë shkak ka rëndësi që ju të hani me vetëdije produkte ushqimore me pak kalori por me shumë lëndë ushqimore, si vitamina, lëndë minerale dhe albumina.

Për çka duhet të kem kujdes?

- › Të hani për çdo ditë fruta dhe perime.
- › Në çdo vakt kryesor të ketë bukë, produkte prej brumi, oriz ose produkte tjera prej drithi, si couscous, fruta bishtajore, patate, maniok.
- › Për çdo ditë 3 porcione qumësht, kos, djathë ose gjizë, për forcim eshtrash.
- › Për çdo ditë një produkt ushqimor që ofron proteina me vlerë për muskujt, si mishi, peshku, veza, pasta e sojës ose djathi.
- › T'u qaseni me kursim yndyrave dhe vajrave, produkteve prej suxhuku dhe ëmbëlsirave.
- › Të pini për çdo ditë deri në dy litra pije të pasheqerosura, si ujë ose çaj. Pije të ëmbëlsuara ose alkool të konsumoni vetëm në sasi të vogla.
- › Ushqimin ta shijoni në qetësi.



Informacione në shumë gjuhë do të gjeni nën
www.migesplus.ch

„Piramida e produkteve ushqimore“

Rekomandime për ushqime dhe pije të shëndetshme dhe plot shije për të rritur, në dispozicion në shumë gjuhë, falas

„Einfach gesund“ (Thjesht shëndoshë)

Broshurë në gjermanisht, frëngjisht, italisht

„Sa fruta dhe perime hani?“

Broshurë, në dispozicion në shumë gjuhë, falas

„Ushqimi në rast diabeti“

Broshurë, në dispozicion në shumë gjuhë, falas

Informacione të tjera do të merrni te:

**Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
(Shoqata zvicerane për ushqim)**

Rekomandime, këshilla ushqimore, receta
Shërbim falas informativ: 031 385 00 08
www.sge-ssn.ch

**Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
(Shoqata Zvicerane e Diabetit)**

Informon dhe mbështet të prekurit dhe të afërmit.
Është e përfaqësuar në të gjithë Zvicrën, me qendra kontaktimi regjionale.
Telefoni 056 200 17 90
www.diabetesgesellschaft.ch

Lëvizja

Lëvizja është e rëndësishme për shëndetin në secilën moshë. Që të mbeteni i lëvizshëm dhe shpirtërisht në formë, janë të përshtatshme aktivitetet që mund t'i futni në përditshmërinë tuaj: të shkoni këmbë në treg, të ngjisni shkallët, të shëtisni në natyrë, të lozni me nipër e mbesa.

Lëvizja nxit qarkullimin e gjakut, ndihmon tretjen dhe shmang shumë nga sëmundjet. Qoftë në vetmi ose me familje dhe të njohur: me rëndësi është që ju të lëvizni rregullisht. Qoftë dhe me gjysmë ore lëvizje në ditë ju do të bëni shumë për shëndetin tuaj.

Nëse keni qejf për më shumë aktivitete sportive, shoqatat dhe klubet ju ofrojnë oferta të larmishme, si p.sh. gjimnastikën, notin, tai-chi-në, vallëzimin ose trajnimin e lehtë fizik. Dashamirësit e natyrës mund të jenë aktivë përjashta përmes shëtitjes apo sporteve dimërore.



informacione në shumë gjuhë do të gjeni nën
www.migesplus.ch

„Lëvizja është jetë“

Kjo broshurë ju jep shumë ide, se si të fusni në përditshmërinë tuaj më shumë lëvizje.

Në dispozicion në shumë gjuhë, falas.

Në dispozicion edhe si një film shumëgjuhësh.

Koha e lirë, kurset dhe puna vullnetare

Strukturimi i kohës së lirë me aktivitete e bën ditën më interesante dhe më të larmishme. Kontaktet me të tjerët e pasurojnë jetën.

Ekzistojnë mundësi të ndryshme se çfarë mund të bëni në kohën tuaj të lirë:

- › **I jetoni hobitë dhe interesat tuaja:** A ju shkon ndoresh artizanati? A këndon me qeif, mbase në një kor? A vallëzoni? Rezervojeni kohën për gjëra që i bëni me kënaqësi.
- › **Lëvizja në jetën e përditshme:** Lëvizja dhe sporti ndikojnë mirë dhe janë ideale për të takuar njerëz dhe për të lidhur kontakte.
- › **Zbulimi i ofertave kulturore:** Qytetet dhe bashkitë zakonisht kanë oferta të larmishme kulturore. Ju p.sh. mund të vizitoni manifestime dhe koncerte, të shkoni në kino ose të dëgjoni prezantime publike.
- › **Trajnimi i kokës dhe mësimi i risive:** Truri ynë edhe në pleqëri është fleksibël, i aftë për përshtatje dhe për mësim. Në shumë kurse, p.sh. në kurset gjuhësore ose ato të kompjuterit dhe internetit, mund të mësoni gjëra të reja. Kjo ju mban shpirtërisht në formë dhe ju sjell hare.

Ku mund t'i gjej ofertat e përshtatshme për kohën e lirë?

Këmbeni informata me familjen tuaj, me miq dhe me të njohur. Shpesh nga të tjerët mësoni për manifestime interesante dhe për mundësi kalimi të kohës së lirë. Edhe shoqatat e migrantëve, si dhe komunitetet fetare, organizojnë shpesh aktivitete për kohë të lirë me anëtarët e tyre, në të cilat mund të merrni pjesë edhe ju.

Informohuni edhe tek **Qendra kompetente e integritit** në kantonin tuaj të banimit (shih faqen 5). Ka edhe oferta speciale për popullsinë e migracionit, p.sh. kurse gjuhësore ose të notit.

Pyesni në bashkinë tuaj të banimit për oferta kulturore dhe për kohë të lirë në afërsinë tuaj. Aty do të merrni informacione për shoqatat, klubet dhe organizuesit e kurseve.



Pro Senectute

Telefoni 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch > Angebote (Ofertat)

Këtu do të gjeni kurse dhe manifestime për seniorë dhe seniore, si për shembull kurse kompjuterike

Migros Klubschule

www.klubschule.ch > Kurse und Lehrgänge (Kurse dhe mësim)

Ofertë e gjerë kursesh, të specifikuar edhe për seniorë dhe seniore

Puna vullnetare

Keni dëshirë të angazhoheni dhe të merrni pjesë aktivisht në jetën shoqërore? Puna vullnetare ju ofron mundësi të shumta, që të shpalosni aftësitë tuaja dhe përvojën tuaj jetësore.

Qoftë në organizata politike, shoqata, qoftë në angazhimin për mbrojtjen mjedisore, në sport e kulturë, qoftë në përkujdesjen ndaj fëmijëve, pleqve ose individëve me aftësi të kufizuara: kryerja e një detyre forcon ndjesinë e të qenit i rëndësishëm në shoqëri.



Informohuni në shoqatat e mëdha bamirëse zvicerane, te shërbimi social i bashkisë suaj ose te komunitetet fetare.

Schweizerisches Rotes Kreuz (Kryqi i Kuq Zviceran)

Telefoni 031 387 71 11

www.redcross.ch > SRK in Aktion (KKZ në aksion) > Freiwilligenarbeit (Puna vullnetare) > Machen Sie mit (Bashkëpunoni me ne)

CARITAS

Telefoni 041 419 22 22

www.caritas.ch

BENEVOL Schweiz

Kryeorganizata e qendrave profesionale dhe ndërmjetësuese për punë vullnetare të Zvicrës gjermane

Telefoni 052 620 37 51

www.benevol.ch

www.benevol-jobs.ch

Vizitat mjekësore parandaluese

Që nga mesi i jetës rekomandohen kontrolle të rregullta mjekësore

Kontrollet parandaluese ndihmojnë që të zbulohen sa më herët sëmundjet dhe faktorët rrezikues dhe që të nxitet sjellja vetjake shëndetësore. Përmes kësaj ka mundësi që sëmundjet pjesërisht të pengohen, të shërohen ose të shtyhen.

Më së miri bisedojeni me mjeken ose me mjekun tuaj se cilat kontrolle parandaluese do të ishin të arsyeshme për ju. Këtu do të hynin p.sh.:

- › Kontrolli i shtypjes së gjakut, sheqerit në gjak, pasqyra e kolesterolinës
- › Kontrolli i syve
- › Testi i dëgjimit
- › Kontrollat paraprake për kancer

Ndër masat parandaluese bën pjesë edhe vaksinimi kundër gripit. Kjo masë rekomandohet për të gjithë personat pas moshës 65-vjeçare.



Një përzgjedhje të madhe broshurash shumëgjuhëshe për tema të ndryshme të parandalimit do të gjeni nën www.migesplus.ch



Në rast se keni pyetje për sëmundje të caktuara, si kanceri, reumatizmi, artroza ose sëmundjet e mushkërive, mund t'ju drejtoheni qendrave profesionale të specializuara. Ato ofrojnë informacione për parandalim dhe i këshillojnë personat e prekur dhe të afërmit e tyre. Këto qendra profesionale në shumicën e rasteve kanë pika kontaktimi regjionale ose kantonale dhe ndërmjetësojnë kontakte edhe për grupet vetëndihmuese.

Krebsliga Schweiz (Lidhja e kancerit Zvicër)

Telefoni i kancerit 0800 11 88 11

Informacion dhe këshillim falas i Lidhjes së kancerit për të prekur, të afërm, miq e mikesh, në gjermanisht, frëngjisht dhe italisht.

Lidhja e kancerit ka një faqe shumëgjuhëshe dhe ofron broshura në gjuhë të ndryshme.

Telefoni për porosi broshurash 0844 85 00 00

www.krebsliga.ch

Rheumaliga Schweiz (Lidhja e reumatizmit Zvicër)

Telefoni 044 487 40 00

www.rheumaliga.ch

Lungenliga Schweiz (Lidhja e mushkërive)

Telefoni pulmonar 0800 404 800

Këshillim mjekësor falas në gjermanisht, frëngjisht dhe italisht
www.lung.ch

Depresioni

Depresionet janë një sëmundje shumë e përhapur. Ato mund të prekin individët që nga moshë fëmijërore deri në pleqëri të thellë.

Ç'është depresioni?

Një depresion është shpesh një reagim psikik apo fizik ndaj mbingar-kesave të vazhdueshme dhe ndaj situatave të vështira jetësore. Këto mund të jenë p.sh. sëmundjet kronike të bashkëfamiljarëve, kushtet e rënda financiare të jetës ose humbja e një njeriu të dashur. Përvojat traumatike dhe ngarkesat e rënda shpirtërore mund ta favori-zojnë një depresion, edhe po të ketë kaluar shumë kohë prej tij.

Çfarë e shquan një depresion?

Depresioni ka shumë fytyra. Ndonjëherë është e vështirë që një depresion të dallohet nga një indisponim i zakonshëm ditor. Simptomat e mundshme fillestare janë çrregullimet e gjumit, çrregullimet në koncentrim ose zhytja në mendime të thella. Ca të prekur nuk ndjejnë dot gëzim, te ca të tjerë dominon një shqetësim i madh i brendshëm. Një depresion mund të shfaqet edhe përmes një acarimi të tepruar ose përmes sjelljes agresive. Edhe dhimbjet fizike mund të jenë shenjat e një depresioni.

A mund të trajtohet një depresion?

Depresionet, sipas rregullit, mund të trajtohen mirë. Trajtimi realizohet në disa nivele. Këtu bëjnë pjesë medikamentet, psikoterapia dhe përkrahja sociale. Shpenzimet e trajtimit merren përsipër nga sigurimi i obligueshëm shëndetësor.

Në rast se jeni në dilemë nëse vuani ose jo nga një depresion, bisedoni me mjekun ose me mjekun tuaj familjar ose me një person tjetër që gëzon besimin tuaj. Është me rëndësi që të ndërmerrni diçka sa më parë që të jetë e mundur.



Informacione shumëgjuhëshe mund të merrni nën
www.migesplus.ch

„Depresioni mund të prekë këdo“

Gati për printim, e disponueshme në shumë gjuhë, falas

„Krizë shpirtërore – ç’duhet bërë?“

Broshurë, e disponueshme në shumë gjuhë, falas

„Informacion për pacientët: Stresi posttraumatik“

Fletë informative, e disponueshme në shumë gjuhë, falas

Këshillim

Die Dargebotene Hand (Dora e zgjatur) – këshillim
telefonik anonim 24 orë

Telefoni 143

www.143.ch

Pro Mente Sana – informacione, këshilla dhe ndihmë
për të prekur dhe të afërm

Telefoni konsultativ 0848 800 858 (tarifë normale)

www.promentesana.ch

Demenca

Demenca është një çrregullim funksionaliteti i trurit dhe mund të ketë shkaqe të ndryshme. Është me rëndësi që një demencë të zbulohet sa më parë që të jetë e mundur.

Me një terapi me pikësnyim të qartë zhvillimi i sëmundjes mund të vonohet, ndërsa shenjat përcjellëse të shërohen. Falë terapisë, personi i prekur mbetet për një kohë më të gjatë i pavarur, ndërsa cilësia e jetës së të afërmeve dhe personave përkujdesës të të sëmurit përmirësohet.

Si vihet re një demencë?

Aftësia vepruese e trurit është e cenuar. Megjithëse ka forma dhe faza të ndryshme të sëmundjes së demencës, ekzistojnë disa shenja të përbashkëta:

- › Harresa/çrregullimet e kujtesës
- › Sjellja e pazakonshme
- › Problemet me gjuhën (amtare)
- › Humbja e orientimit
- › Vështirësitë gjatë detyrave rutinore
- › Vështirësitë gjatë planifikimit dhe organizimit
- › Plogështia

Këto shenja paralajmëruese mund të jenë indikacion për një sëmundje të mundshme demence. Nëse përditshmërinë tuaj e ngarkojnë probleme të tilla, kërkojeni një mjek ose mjeke.



Informacione shumëgjuhëshe do të gjeni nën
www.migesplus.ch ose www.alz.ch

„Harrestar? Një sqarim ndihmon më tej”

Fletë informative, e disponueshme në shumë gjuhë, falas

Qendra profesionale të specializuara

**Schweizerische Alzheimervereinigung
(Lidhja zvicerane e alchajmerit)**

Lidhja zvicerane e alchajmerit është e përfaqësuar në secilin kanton përmes një qendre informative.

Alzheimer Telefon (Telefoni i alchajmerit) 024 426 06 06

Këshillim në rast pyetjesh për sëmundjen e demencës për të prekur dhe të afërm në gjermanisht, frëngjisht dhe italisht
www.alz.ch

Varësia nga alkooli dhe medikamentet

Varësia nga alkooli

Parimisht, me përparimin e moshës alkooli nuk përballohet dot më si më parë. Konsumi i alkoolit bëhet problematik atëherë kur përmes tij rrezikohet shëndeti vetjak ose i bashkëfamiljarëve. Gjithashtu, konsumi i alkoolit bashkë me medikamente dëmton shëndetin tuaj.

Sigurooni ndihmën! Bisedoni me kohë lidhur me të me mjekun ose me mjeken tuaj.

Varësia nga medikamentet

Edhe medikamentet mund të të bëjnë të varur. Pa një këshillë mjekësore dozën e paracaktuar nuk duhet ta ndryshoni.



Informacione në shumë gjuhë do të gjeni nën
www.migesplus.ch

„Alkohol – wie viel ist zuviel?“ (Alkooli – kur teprohet?)

Si broshurë, ose e gatshme për printim, e disponueshme në shumë gjuhë, falas

„Mjetet gjumëndjellëse ose qetësuese: Rreziqet“

E gatshme për printim, e disponueshme në shumë gjuhë, falas

„Benzo & Co: Për qasjen ndaj medikamenteve“

DVD, shumëgjuhëshe, 10.00 CHF

Informacione të tjera mund të merrni në qendrat vijuese profesionale:

Sucht Schweiz (Varësia Zvicër) – Informacione, këshillime dhe ndihmë

Telefon 021 321 29 11

www.suchtschweiz.ch > Rat und Hilfe (Këshillim dhe ndihmë)

Infodrog

Qendra zvicerane koordinuese dhe profesionale Sucht (Varësia)

Ofron, në mes tjerash, një database me oferta ndihmash për varësi

Telefoni 031 376 04 01

www.infodrog.ch > Information (Informacion) >

Datenbank Suchthilfeangebote (Database me oferta ndihmash për varësi)

Të drejtat dhe detyrimet në rast sëmundjeje

Si paciente a pacient keni si të drejta ashtu dhe detyrime.
Dhe është me rëndësi që ato t'i njihni.

Cilat janë të drejtat e individëve të sëmurë?

Në rast sëmundjeje, ju si paciente a pacient, keni të drejtë për:

- › Trajtim
- › Komunikim të kuptueshëm gjatë kontrollit dhe trajtimit
- › Bashkëbisedim dhe vetëvendosje në rast trajtimi, kontrolli dhe ndërhyrjesh medicinale
- › Informacione përmes mjekes apo mjekut
- › Mbështetje dhe shoqërim nga bashkëfamiljarët ose personat e besueshëm, p.sh. në rastin e një qëndrimi spitalor
- › Mbatjtje sekreti (detyrimi për heshtje nga mjeket/mjekët si dhe nga personeli mjekësor)
- › Shikim të akteve (p.sh. në dosjen e të sëmurit)

Ç'detyrim kanë individët e sëmurë?

Si paciente dhe pacient jeni i detyruar:

- › të bashkëpunoni me mjeket dhe me mjekët si dhe me personelin mjekësor, dhe të ndiqni udhëzimet e tyre
- › ta informoni personelin profesional lidhur me sëmundjen tuaj



Informacione në shumë gjuhë do të gjeni nën
www.migesplus.ch

„Të drejtat dhe përgjegjësitë e pacienteve dhe pacientëve“
Broshurë, e disponueshme në shumë gjuhë, falas

Qendra të tjera kontaktimi

Schweizerische Patientenschutz Organisation

(Organizata zvicerane për mbrojtjen e pacientëve)

Këshillon dhe përkrah pacientet, pacientët për çështje medicinale dhe juridike në gjermanisht, frëngjisht dhe italisht, sipas marrëveshjes personale.

Telefoni 044 252 54 22

Telefoni 0900 56 70 47 – Informacione në gjermanisht

Telefoni 0900 56 70 48 – Informacione në frëngjisht

www.spo.ch

Dachverband Schweizerischer Patientenstellen

(Kryeshoqata e qendrave zvicerane për pacientë)

www.patientenstelle.ch

Këtu do të gjeni qendra regjionale informacioni, të cilat do t'ju informojnë për të drejtat dhe detyrimet tuaja si paciente dhe pacient, dhe në rast konflikti, do t'ju këshillojnë dhe do t'ju mbështesin.

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter

(Qendra e pavarur ankimore për moshën e pleqërisë)

Këshillon pavarësisht dhe ndihmon njerëzit në moshë në rast konfliktesh në mjedisin privat ose nëpër institucione.

Përfaqësim regjional, vetëm në Zvicrën gjermane.

Telefoni 058 450 60 60

www.uba.ch

Tejkalimi i problemit të marrëveshjes – përkthimi ndërkulturor

Kur bëhet fjalë për shëndetin, është sidomos e rëndësishme që të kuptosh dhe të kuptohesh. Mirëpo ndonjëherë njohuritë personale gjuhësore nuk mjaftojnë. Përkthyeset dhe përkthyesit ndërkulturorë mund të ndihmojnë në këtë rast që marrëveshja të lehtësohet dhe që të shmangen keqkuptimet.

Përkthyeset dhe përkthyesit zotërojnë një arsimim të veçantë dhe i nënshtrohen detyrimit për heshtje. Në shumë raste ata janë më të përshtatshëm për përkthim se sa të afërmit ose të njohurit. Përkthyeset dhe përkthyesit ndërkulturorë mund të shfaqen personalisht për bisedim ose mund ta lehtësojnë komunikimin përmes telefonit.

Shumica e spitaleve publike për pacientet dhe pacientët e tyre kanë një ofertë përkthimi falas. Spitalet, klinikat, ambulatoriumët, praksat e mjekësisë familjare dhe azilet për përkujdesje mund të shfrytëzojnë edhe një shërbim përkthimi telefonik.



Nëse keni nevojë për përkthim ndërkulturor ose shërbim përkthimi telefonik, drejtojuuni mjekes familjare, mjekut familjar ose një personi të kualifikuar nga institucionet e përmendura më sipër.



Të rrish këtu, të rikthehesh apo të vesh e të vish?

„Faktikisht ne s'donim të rrinim gjatë, ndërkaq...”

...më pas gjithçka u zhvillua ndryshe.”

Shumë migrante dhe migrantë janë martuar këtu, kanë bërë fëmijë, madje edhe nipër e mbesa, dhe kanë krijuar rrethin e miqve. Disave, madje, me kalimin e viteve, vendlindja e vjetër u është bërë e huaj.

Ku do të doja të jetoja pas pensionimit?

Do të rrimë në Zvicër apo do të rikthehemi në atdheun e origjinës?

A mos janë një mundësi vajtje-ardhjet midis Zvicrës dhe vendit të origjinës?

Pyetje që duhen shqyrtuar me kujdes

Është me rëndësi që të mos tërhiqeni vetëm nga ndjenjat, por të informoheni me kohë lidhur me aspektet financiare, juridike dhe shëndetësore.

Qëndrimi, rikthimi ose vajtje-ardhjet kanë përparësi dhe mangësi të cilat duhen peshuar me kujdes përballë njëra-tjetrës:

- › Sa janë të larta shpenzimet për produkte ushqimore, veshmbathje, higjienën trupore, qiranë e banesës, premitë e sigurimit, komunikacionin publik etj., në Zvicër dhe në vendin e origjinës?
- › Me cilat të hyra dhe të dala më duhet të llogaris në Zvicër dhe në vendin e origjinës?
- › A kam të drejtë që në bazë të gjendjes së rëndë financiare ose të gjendjes sime shëndetësore, për të ardhura shtesë nga sigurimet sociale në Zvicër?
- › Si jam i siguruar financiarisht në vendin e origjinës, nëse kthehem nga Zvicra në ndonjërin nga vendet e EU/EFTA-s, përkatësisht, në një vend të tretë?
- › Nga cilat të ardhura shtesë nga sigurimet sociale më duhet të heq dorë në botën e jashtme?
- › Cilat rregulla duhet t'i marrë parasysh në rast të një rikthimi?
- › Cilat formalitete duhet t'i marr parasysh në rast vajtje-ardhjesh?
- › Ç'efekt ka në lejeqëndrimin e përkohshëm apo të përhershëm në Zvicër rikthimi definitiv në vendin e origjinës?
- › Si duket rrjeti im social (familja, rrethi i miqve) në Zvicër krahasuar me vendin e origjinës?
- › Sa ka rëndësi për mua shërbimi shëndetësor në Zvicër?
- › Kush kujdeset për mua, kur nuk ia dal dot vetëm, në Zvicër dhe në vendin e origjinës?
- › Çfarë ofertash përkrahëse në këtë drejtim ofron Zvicra ose vendi i origjinës?

Informacione që ju orientojnë më tej për këto pyetje do të gjeni në kapitujt vijues.

Shfrytëzoni edhe ofertat në gjuhë amtare të **Qendrave kompetente të integritit** (shih faqen 5).



Informacione në shumë gjuhë do të gjeni nën
www.migesplus.ch

„Sigurimet shoqërore: Qëndrimi në Zvicër dhe largimi“
Broshurë, e disponueshme në shumë gjuhë, falas

„Vorbereitung auf die Pensionierung von Migrantinnen und Migranten“
(Përgatitja për pensionim e migranteve dhe migrantëve)
Broshurë, e disponueshme në shumë gjuhë, falas

„Pensionierung. Persönliches Dossier für Migrantinnen und Migranten“
(Pensionimi. Dosja personale për migrante dhe migrantë)
Broshurë, e disponueshme në shumë gjuhë, falas



Sigurimet dhe aspektet juridike

Me pensionimin ndryshon shumëçka

Pas pensionimit ndryshon shumëçka për sa i përket sigurimeve dhe financave. Disa mund të jetojnë pa çarë kokën nga të ardhurat dhe kursimet. Të tjerët, përkundrazi, papritmas gjenden para telasheve të mëdha financiare.

Prandaj ka rëndësi që për t'u akomoduar në fazën e re jetësore të vritet mendja lidhur me nevojat, dëshirat dhe mundësitë për vitet e ardhshme.

Informohuni me kohë lidhur me rrethanat tuaja financiare, më së miri akoma përpara se të hyni në moshën e pensionit. Ju keni nevojë për një pasqyrë të qartë për të ardhurat dhe për shpenzimet tuaja. Kjo gjë ju qetëson dhe ju sjell siguri.

AHV (AVS), IV (AI) dhe Sigurimi pensional

AHV (AVS): Sigurimi i pleqërisë dhe i pasardhësve,
IV (AI): Sigurimi invalidor, Sigurimi pensional: Përkujdesja
profesionale

Në Zvicër sigurimi i detyrueshëm mbështetet në dy shtylla **AHV/IV (AVS/AI)** (shtylla e I-rë) dhe **Përkujdesja profesionale** (shtylla e II-të).

AHV/IV (AVS/AI) dhe përkujdesja profesionale sigurojnë:

- › Për pleqëri (Pensioni i pleqërisë)
- › Në rast vdekjeje të bashkëshort-it/-es (Pensioni i pasardhësve)
- › Në rast invaliditeti (Pensioni invalidor)

Të gjithë individët, që së paku për një vit kanë jetuar ose punuar në Zvicër, janë të siguruar në AHV/IV (AVS/AI). Ndërkaq, përkujdesja profesionale vlen vetëm pas arritjes së një shume minimale të ardhurash.

Pensionet janë të rregulluara me ndryshime dhe paguhen nga institucione të ndryshme:

- › Për **AHV/IV (AVS/AI)** janë përgjegjëse arkat kantonale të kompensimit. Ato i pranojnë kontributet dhe i paguajnë pensionet.
- › **Përkujdesja profesionale** administrohet prej arkave pensionale.

Kur dhe si e marr unë pensionin tim të pleqërisë?

Ju keni të drejtën për pensionin tuaj të pleqërisë nëse keni arritur moshën zyrtare për pensionim dhe nëse keni paguar së paku për një vit kontribute. Aktualisht, për femrat vlen moshë 64-vjeçare, ndërsa për burrat, ajo 65-vjeçare. Ju duhet të paraqiteni me qëllim që të merrni pensionin tuaj të pleqërisë dhe të pasardhësve: katër muaj para arritjes së moshës pensionale dërgojani fletëparaqitjen **Arkës kantonale të kompensimit** në të cilën i keni paguar kontributet më së fundi.

Ç'ndodh nëse unë tashmë i kam paguar në botën e jashtme kontributet për pension?

Në rast se jeni siguruar në një vend të huaj, shpeshherë do të merrni, krahas AHV (AVS), edhe pensionin e vendit tjetër. Informohuni lidhur me këtë në vendin përkatës ku keni qenë i siguruar.

Si mund ta marr pensionin tim nga arka pensionale?

Pensionin nga përkujdesja profesionale gjithashtu do t'ju duhet ta kërkonte vetë. Informohuni për këtë te sigurimi pensional i punëdhënësit tuaj të fundit ose te vetë punëdhënësi i juaj i fundit. Detyrimi ligjor i sigurimit për punëmarrës me një shkallë të caktuar të ardhurash minimale në Zvicër është në fuqi që nga viti 1985. Disa nga punëdhënësit qysh përpara kanë gjetur zgjidhje për përkujdesjen profesionale brenda ndërmarrjeve të tyre. Ia vlen të verifikoni nëse ju takojnë kredi të përkujdesjes profesionale nga marrëdhëniet tuaja në punë përpara vitit 1985.



AHV-Ausgleichskasse (Arka e kompensimit AHV [AVS])

Adresat e arkave kantonale të kompensimit do t'i gjeni nën www.ahv-iv.info > AHV Ausgleichskassen (Arkate e kompensimit AHV [AVS]). Këtu do të gjeni edhe formularë fletëparaqitjesh, informacione dhe prospekte.

Zentralstelle 2. Säule (Zyra qendrore e shtyllës së II-të)

Për pensionet nga arka pensionale përgjegjëse është Zyra qendrore e shtyllës së II-të. Këtu do të gjeni informacione dhe prospekte në shumë gjuhë.

Telefoni 031 380 79 75

www.sfbvg.ch



Për pyetje lidhur me pensionet nga AHV/IV (AVS/AI) dhe për arkën pensionale mund të drejtoheni në këshillimoret dhe në qendrat profesionale në vijim:

Pro Senectute

Telefoni 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch > Angebote (Oferta) > Sozialberatung (Konsultë sociale)

Kompetenzzentrum Integration (Qendra kompetente Integrimi)

Këshillim në shumë gjuhë (shih faqe 5)



Tërheqja e pensioneve nga përkujdesja zvicerane e pleqërisë në botën e jashtme

AHV (AVS)

Zvicra ka përfunduar marrëveshje ndërshtetërore për sigurimet sociale me vendet e EU/EFTA-s si dhe me vende tjera të ndryshme. Ju do ta merrni pensionin tuaj të pleqërisë të AHV (AVS)-së edhe pas një ndryshimi të vendbanimit në njërin nga këto vende.

Nëse midis Zvicrës dhe vendit tuaj të origjinës nuk ekziston një marrëveshje e tillë, atëherë juve nuk do t'ju paguhen të ardhurat pensionale mujore. Mirëpo ju keni mundësinë që kontributet e paguara t'ju paguhen në formën e një shume të përgjithshme (rimbursim).

Pensionskasse (Arka pensionale)

Pensionet nga përkujdesja profesionale nuk kanë të bëjnë me marrëveshjet mbi sigurimet sociale. Ato në botën e jashtme paguhen. Informohuni për këtë te arka pensionale e punëdhënësit tuaj të fundit.



Schweizerische Ausgleichskasse SAK (Arka zvicerane e kompensimit)

Ajo është përgjegjëse për të gjithë personat që banojnë në botën e jashtme dhe që kanë qenë të siguruar në AHV/IV (AVS/AI).

Telefoni 022 795 91 11

www.zas.admin.ch > Schweizerische Ausgleichskasse SAK
(Arka zvicerane e kompensimit)

Informacione në shumë gjuhë do të gjeni nën
www.migesplus.ch

„Sigurimet shoqërore: Qëndrimi në Zvicër dhe largimi”

Broshurë, e disponueshme në shumë gjuhë, falas

„Udhërrëfyesi shëndetësor Zvicër”

Broshurë, në dispozicion në 18 gjuhë, falas

Ju ofron informacione për:

- › Sigurimet shëndetësore, sigurimet bazë dhe plotësuese
- › Premitë dhe uljet e mundshme
- › Sigurimin invalidor dhe atë në rast fatkeqësie

Të ardhurat shtesë dhe sipas nevojës krahas AHV/IV (fr. AVS/AI)

Nëse pensioni AHV, të ardhurat nga arka pensionale dhe kursimet nuk mjaftojnë, në Zvicër ekzistojnë të ardhurat suplementare dhe sipas nevojës, krahas AHV dhe IV.

Që të mund të merrni në konsideratë këtë mbështetje materiale, duhet ta bëni transparente gjendjen tuaj financiare. Për këtë shkak, për shumëkënd nuk është e lehtë që të kërkojnë ndihmë. Megjithatë: informohuni për atë çfarë ju takon.

Të ardhurat plotësuese

Të ardhurat plotësuese përbëjnë një mbështetje financiare ekskluzivisht bashkë me AHV dhe IV. Ato nuk janë ndihma sociale. Të ardhurat plotësuese do të paguhen atëherë kur pensioni i AHV dhe IV, bashkë me të ardhurat tjera, nuk i mbulojnë dot shpenzimet minimale të jetesës. Për të ardhura plotësuese mund të pretendojnë të gjithë ata që kanë jetuar në Zvicër së paku për 10 vjet, pa ndërprerje.



Nëse e keni lënë Zvicrën përgjithnjë ose më gjatë se nga tre muaj në vit, nuk keni më të drejtë për të ardhura plotësuese. Informohuni për këtë te zyrat kantonale të kompensimit (shih faqen 33).

Cilat të ardhura të tjera më takojnë sipas ligjit?

- › **Rimbursimi i shpenzimeve të mjekimit dhe të paaftësisë:** Krahas të ardhurave plotësuese mund të rimbursohen ndaras edhe shpenzimet e trajtimeve mjekësore dhe stomatologjike, medikamentet, mjekimi dhe përkujdesja, të cilat nuk mbulojnë nga sigurimi shëndetësor apo nga sigurimet tjera (për shembull vetëkontributet në llogaritë e sigurimeve shëndetësore ose trajtimet stomatologjike).
- › **Mjetet ndihmëse të AHV dhe IV:** Në moshën e pleqërisë janë të mundshme ca çrregullime të cilat mund të lehtësohen ose të tejkalohen përmes mjeteve ndihmëse, si aparate dëgjimi, syze me thjerrëza, proteza ose karroca invalidësh. AHV dhe IV mund të ofrojnë kontribute financiare për mjete të tilla ndihmëse.
- › **Kompensimi i të pafuqishmëve:** Kush banon në Zvicër dhe për kryerjen e nevojave të përditshme jetësore, si veshmbathja, ushqimi ose higjiena vetjake, është i varur nga ndihma e të tjerëve, ose ka nevojë për përkujdesje personale, mund të marrë një kompensim për pafuqishmëri. E drejta për këtë lloj kompensimi varet nga shkalla e pafuqishmërisë dhe jo nga të ardhurat dhe pasuria. Personat që qysh para arritjes së kufirit të moshës për AHV kanë tërhequr një kompensim pafuqishmërie nga IV, këtë do ta marrin edhe në moshën pensionale, krahas AHV, së paku në të njëjtën lartësi (shkallë).

- › **Kreditë për përkujdesje:** Kush përkujdeset për të afërm në nevojë përkujdesjeje, të cilët janë duke tërhequr së paku një kompensim pafuqishmërie të shkallës së mesme, ka të drejtë për kredi përkujdesjeje. Kredia e përkujdesjes do të llogaritet si një shtojcë mbi pagën e fituar dhe jo me para në dorë. Kreditë do ta marrin individët që përkujdesen për të afërm me qasje të kollajshme, ndërsa vetë ata as janë duke tërhequr ndonjë pension AHV/IV (AVS/AI) dhe as kanë ndonjë fëmijë të moshës nën 16-vjeç.



Informacione lidhur me të ardhurat plotësuese dhe sipas nevojës do të merrni në zyrën IV të kantonit tuaj të banimit. Adresat e zyrave kantonale IV mund t'i gjeni nën www.ahv-iv.info > IV-Stellen (Zyrat)

Partner kontaktues për të ardhura të tjera sipas nevojës dhe për mjete ndihmëse

Pro Senectute

Telefoni 044 283 89 89
www.pro-senectute.ch

Rheumaliga Schweiz (Lidhja e reumatizmit Zvicër)

Telefoni 044 487 40 00
www.rheumaliga.ch



Format e jetës dhe të banimit në pleqëri

Kryesorja, të ndjehesh si në shtëpi

Shumica e njerëzve duan që edhe pas pensionimit të jetojnë në mjedisin e tyre të familjarizuar. Mirëpo ia vlen të verifikohet nëse forma aktuale e banimit është ajo e përshtatshme.

Jeta në shtëpi – ofertat për mbështetje dhe shërbimet

Gjendja e ndryshuar familjare, kufizimet e kushtëzuara nga moshja, por edhe problemet shëndetësore, mund të bëjnë që individët e moshuar të kenë nevojë për përkrahje që të mund të banojnë midis katër mureve të tyre. Bashkëfamiljarët dhe të afërmit tjerë shpeshherë bashkëndihmojnë fuqimisht, mirëpo edhe këta i kanë kufijtë e tyre.

Ekziston një varg mjetesh ndihmëse dhe shërbimesh për t'ua lehtësuar jetën midis katër muresh familjare.

Adaptimet ndërtimore

Adaptimet sipas nevojave brenda banesës e thjeshtojnë jetën e përditshme, shtojnë sigurinë tuaj dhe ndihmojnë kështu pavarësinë tuaj. Doreza plotësuese ose parrëqitshme, ndriçimi optimal, pllaka të parrëqitshme dyshemeje pengojnë p.sh. rrezikun nga rrëzimi. Pyesni qiradhënësin tuaj nëse do të ishte dakord për adaptime ndërtimore.

Mjetet ndihmëse

Ekzistojnë mjete të ndryshme ndihmëse në jetën e përditshme që banimin e pavarur e lehtësojnë, përkatësisht, e mundësojnë edhe më tej. Këtu hyn p.sh. ashensori buzë shkallëve, ulësja e vaskës ose lartësimi i ulësës së WC-së.

Shërbimet suplementare

Në rast se aktivitetet ditore ju shkaktojnë gjithnjë e më shumë mundime, në dispozicionin tuaj janë një varg shërbimesh.

Për shembull ju mund të kërkonit që:

- › prej një shërbimi vaktesh ushqimore dreka t'ju sillet në shtëpi (edhe në rast dietash speciale)
- › të shfrytëzoni një shërbim transporti (p.sh. për vizita mjekësore) që do t'i lehtësonte edhe të afërmit tuaj
- › të shfrytëzoni Sistemin e urgjencës SRK (KKZ), i cili ju ofron siguri



Informohuni te këshillimoret dhe qendrat profesionale në vijim lidhur me oferta të ndryshme

Schweizerisches Rotes Kreuz (Kryqi i Kuq Zviceran)

Shoqatat kantonale të Kryqit të Kuq ju ofrojnë shërbime të ndryshme, p.sh. një shërbim transporti ose Sistemin e urgjencës KKZ.

Informacionet për shërbimin e transportit do t'i merrni te Kryqi i juaj i Kuq lokal ose nën nr. telefonik 031 387 71 11

Informacione për sistemin e urgjencës

Telefoni 031 387 74 90

www.redcross.ch > Organisation (Organizata) >

Kantonalverbände (Shoqatat kantonale)

Pro Senectute

Organizatat kantonale ofrojnë shërbime plotësuese dhe këshillime për adaptime ndërtimore.

Telefoni 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch > Pro Senectute in Ihrer Nähe (Pro Senectute në afërsinë tuaj)



Një këshillim neutral për mjetet ndihmëse mund ta merrni nga mjekja ose mjeku i juaj familjar, ose në qendrat e mëposhtme profesionale:

**Schweizerische Arbeitsgemeinschaft Hilfsmittelberatung
für Behinderte und Betagte**

**(Bashkësia punuese zvicerane Këshillim për mjete
ndihmëse për të paaftë dhe për pleq)**

Telefoni 062 388 20 20

www.sahb.ch

Rheumaliga Schweiz (Lidhja e reumatizmit)

Telefoni 044 487 40 00

www.rheumaliga.ch

Pro Infirmis

Telefoni 044 388 26 26

www.proinfirmis.ch



A ekziston mbështetja financiare për mjete ndihmëse dhe shërbime nga sigurimi shëndetësor, IV (AI) ose AHV (AVS)

Drejttojuni mjekes ose mjekut tuaj familjar, ose këshillimoreve apo qendrave të lartpërmendura profesionale. Ato do t'ju njoftojnë lidhur me mundësitë e financimit.



Oferta lehtësuese për të afërmit përkujdesës

Kryqi i Kuq Zviceran (SRK/KKZ) mbështet dhe lehtëson të afërmit përkujdesës përmes ofertave të ndryshme, për shembull:

- › KKZ merr përsipër përkujdesjen për disa orë të individëve me nevojë përkujdesjeje.
- › Bashkëveprimtarët dhe bashkëveprimtarët e KKZ i këshillojnë të afërmit përkujdesës për të gjitha problemet ditore.
- › Shoqatat kantonale të Kryqit të Kuq ofrojnë kurse të shumta për të afërm përkujdesës.
- › Vullnetarë të KKZ u ofrojnë shoqërim individëve të moshuar ose të paaftë.

Schweizerisches Rotes Kreuz (Kryqi i Kuq Zviceran)

Telefoni 031 387 71 11

www.redcross.ch > SRK in Aktion (KKZ në aksion) > soziale Dienste (shërbime sociale)

Spitexi – ndihma dhe përkujdesja jashtë-spitalore në shtëpi

Nëse keni probleme shëndetësore, ose po e merrni veten pas një sëmundjeje të rëndë, ose keni pësuar fatkeqësi, ose keni një paaftësi të caktuar, Spitex-i ju ofron ndihmë profesionale dhe përkujdesje në shtëpi.

Ndër shërbimet e Spitex-it hyjnë p.sh. përkujdesja mjekësore, përkrahja në përkujdesjen trupore, ndihma në punët shtëpiake dhe në pazar. Kësisoj, me gjithë cenimet shëndetësore, ju mund të rri në gjatë në rrethin tuaj të familjarizuar ose të riktheheni më herët në shtëpi pas një qëndrimi në spital.

Kush e ofron këtë ndihmë dhe përkujdesje profesionale?

Spitexi jofitimprurës: **Organizatat jofitimprurëse Spitex** (Non-Profit Spitex) janë të bashkuara në **Shoqatën zvicerane Spitex**. Ato janë në dispozicion të të gjithë banorëve të çdo moshe. Organizatat jofitimprurëse Spitex janë të njohura nga sigurimet shëndetësore.



Spitex Verband Schweiz (Shoqata zvicerane Spitex)

Telefoni 031 381 22 81

Qendrën lokale të kontaktit do ta gjeni nën

www.spitex.ch/lokal

Ekzistojnë edhe **ndërmarrje Spitexi me synime fitimprurëse** si dhe **individë përkujdesës të vetëpunësuar**, të cilët ofrojnë mbështetje dhe përkujdesje profesionale në shtëpi.

Informohuni për të dy opsionet te sigurimi i juaj shëndetësor lidhur me njohjen/pranimin e tyre.



Cilat shërbime ofrohen nga Spitexi? Dhe si financohen ato?

Ofertat e Spitexit, të cilat paguhen nga sigurimi bazë i sigurimit tuaj shëndetësor

- › Deklarata për nevojën dhe këshillimi: përpara se Spitexi t'ia nisë përkujdesjes për ju, një ekspert do të sqarojë se në cilën shkallë keni nevojë për shërbime ndihmëse dhe përkujdesëse.
- › Përkujdesja në kontrole dhe trajtime: ekspertët e përkujdesjes kontrollojnë, p.sh., rrjedhën e mjekimit, bëjnë gati medikamentet ose zëvendësojnë fashot e plagëve.
- › Përkujdesja bazë: personeli i kualifikuar ju mbështet p.sh. në përkujdesjen trupore, gjatë larjes (në dush) ose gjatë veshjes.

Me rëndësi: që sigurimi shëndetësor t'ju paguajë këto oferta, keni nevojë për një urdhëresë mjekësore.



Ofertat e Spitex-it që ju duhet t'ju paguani vetë

- › Punët shtëpiake: bashkëpunonjësit me kualifikim special të spitex-it ju ndihmojnë në punët shtëpiake si blerja, zierja, larja ose në punët e përditshme të pastrimit.
- › Përkujdesja, ndërmjetësimi, organizimi: ndihmëset dhe ndihmësit ju mbështesin në jetën e përditshme, p.sh. në organizimin e termineve, dhe ju shoqërojnë gjatë blerjes, gjatë vizitave mjekësore, te floktari, ose gjatë një shëtitje.

Me rëndësi: Nëse dispononi një sigurim plotësues, sqaroheni me sigurimin tuaj shëndetësor se cilat shërbime merren përsipër. Edhe në këtë rast keni nevojë për një urdhëresë mjekësore.

Format e banimit në pleqëri

Ç'ndodh, nëse megjithë mbështetjen e ofruar në shtëpi nuk ia dal dot më? Nëse ndjeni se po ju lëshojnë fuqitë, dhe me gjithë mbështetjen e ofruar, jeta në banesën tuaj është bërë e mundimshme, juve me të afërmit do t'ju lehtësojnë format e ndryshme të banimit.

Oferta banimi për etapa të ndryshme ditore

Ju nuk doni ta dorëzoni banesën tuaj private ose jeni duke jetuar së bashku me të afërmit tuaj. Mirëpo natën ose gjatë ditës keni nevojë për ndihmë. Në këtë rast do t'ju ndihmonin këto oferta:

- › Në klinika të natës, individët në nevojë përkujdesjeje e kalojnë vetëm natën, ndërsa gjatë ditës janë në shtëpi.
- › Azilet ditore sipas nevojës përkujdesen dhe trajtojnë gjatë ditës.

Shumë azile për pleq dhe përkujdesje ofrojnë përkujdesje ditore dhe/ose mbrëmësore.

Banesa të përshtatshme për moshën

Banesat e përshtatshme për moshën disponojnë, sipas rregullit, një ashensor dhe janë të strukturuar pa pengesa. Kësisoj, ato janë më të përshtatshme për njerëz që kanë nevojë për mjete ndihmëse, si paterica (mbështetëse nënsqetullore) rollatorë (mbështetës gjatë ecjes) ose karrocë invalidësh. Banesa të përshtatshme për moshën mund të gjeni në tregun e banesave.

Banimi me shërbime

Banimi me shërbime ofrohet nëpër azile pleqsh ose komplekse banimi për pleq. Ai ka të bëjë me individë të pavarur që dëshirojnë siguri dhe njëfarë çlirimi nga punët e përditshme. Në rastin e banimit me shërbime ekzistojnë banesa të vogla në përshtatje me moshën me ose pa një ofertë të fiksuar bazike. Në ofertën e fiksuar bazike hyjnë, të shumtën, një vakt kryesor, pastrimi bruto i banesës dhe pajisja me një sistem urgjence. Në secilin rast ju mund të merrni në konsideratë shërbimet plotësuese, si Spitex-in, ose shërbimet e vakteve ushqimore plotësuese.

Komplekset e banimit për pleq

Në komplekset e banimit për pleq ofrohen forma të ndryshme banimi krahas njëra-tjetrës.

Azilet e pleqve dhe të përkujdesjes

Azilet e pleqve dhe të përkujdesjes janë të përshtatshme për individë të moshuar nevojtarë të përhershëm të përkujdesjes dhe shoqërimit. Në disa nga azilet ekzistojnë grupime speciale banuesish për migrante dhe migrantë, të cilat i respektojnë nevojat dhe zakonet e tyre jetësore. Për ndërmjetësimin e një vendi në azil drejtoju mi mjekes ose mjekut tuaj familjar, shërbimit social të bashkisë suaj të banimit ose ndonjë këshillimoreje të Pro Senectute. Është me rëndësi që të informoheni dhe të paraqiteni me kohë, pasi që për oferta banimi nëpër azile për pleq dhe përkujdesje shpesh ekzistojnë lista të pritjes.



Kush e paguan azilin për pleq dhe përkujdesje

Parimisht vlen:

Shpenzimet e përkujdesjes mbulohen prej sigurimit shëndetësor.

Shpenzimet e hotelerisë (banimi, ushqimi, kujdesi) i bart vetë banuesja ose banuesi. Këto shpenzime variojnë nga azili në azil.

Shteti ofron, sipas nevojës, mbështetje financiare për një vend azili përmes kontributeve shtesë: të ardhurat plotësuese krahas AHV dhe IV si dhe kompensimi i pafuqishmërisë (shiko kapitullin për Të ardhurat shtesë dhe sipas nevojës krahas AHV/IV).



Format e banimit në pleqëri

Se cila formë e banimit për ju dhe/ose të afërmit tuaj është më e qëlluara, varet nga nevojat tuaja dhe nga fakti se sa përkujdesje dhe mbështetje ju duhet.

Informohuni te shërbimi social i bashkisë suaj të banimit ose shfrytëzoni ofertat këshillimore të zyrave kantonale të kontaktimit të Pro Senectute.

Pro Senectute

Telefoni 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch > Pro Senectute in Ihrer Nähe
(në afërsinë tuaj)

www.wohnform50plus.ch

Në këtë faqe interneti do të gjeni informacione për forma të ndryshme banimi në gjermanisht, frëngjisht dhe italisht.

www.senioren-info.ch > Wohnangebote (Oferta banimi)

www.infosenior.ch > Trouver un logement (Oferta banimi)

Në këtë faqe interneti do të gjeni informacione për forma të ndryshme banimi në gjermanisht dhe frëngjisht.



Fundi i jetës

Çështjet e rëndësishme të sqarohen me kohë

Kur shtyhesh në moshë, ballafaqohesh edhe me karakterin e përkohshëm të jetës vetjake. Kjo nuk është gjë e thjeshtë, pasi shumë pyetje të lidhura me këtë temë na preokupojnë ngushtësisht.

Si dhe ku do të doja të jem i përkujdesur në muajt e fundit të jetës sime?

Cilat masa për zgjatje jete do t'i doja dhe për sa kohë?

Kush do të marrë vendime për mua në rast se unë vetë nuk do të jem në gjendje?

Merrni guximin që të thelloheni në këto gjëra.

Do të jetë e mirëseardhur për ju dhe për më të afërmit tuaj në rast se këto çështje të rëndësishme i sqaroni dhe i rregulloni.

Direktiva e pacientit

Në një direktivë të shkruar pacienti ju përcaktoheni se si do të donit të trajtoheshit në rast se vetë ju nuk do të ishit më i përgjegjshëm.

Me një direktivë pacienti mund të përcaktoni qysh përpara se çfarë do të ndodhë me ju në rast të një sëmundjeje të rëndë ose pas një fatkeqësie. Direktiva e juaj e pacientit vlen vetëm atëherë kur ju vetë nuk jeni më në gjendje të merrni vendime. Direktivën tuaj të pacientit ju mund t'ia përshtatni në çdo kohë situatës aktuale jetësore.

Përpilimi i një direktive pacienti përbën një sfidë. Mjeket dhe mjekët mund të orientohen sipas saj vetëm nëse është e formular qartë dhe nëse është në dispozicion atëherë kur duhet. Prandaj është e arsyeshme që direktiva e pacientit të ruhet ose te të afërmit, te mjeku ose mjekja familjare, ose në një pikë depozitimi.



Një broshurë informative për direktivën e pacientit mund ta gjeni nën www.migesplus.ch

„Direktiva e pacientit – sigurohuni paraprakisht“

E gatshme për printim, e disponueshme në shumë gjuhë, falas

Për informacione të tjera lidhur me direktivën e pacientit dhe me pikat e depozitimit drejtojeni mjekes ose mjekut tuaj familjar, ose njëerës nga këshillimoret ose qendrat profesionale.

Një këshillim personal për përpilimin e një direktive
pacienti ofron:

Schweizerisches Rotes Kreuz (Kryqi i Kuq Zvicëran)

Telefoni 031 387 71 11

www.redcross.ch > SRK in Aktion (KKZ në aksion) >
Gesundheit (Shëndeti)

Direktiva të pacientit në gjermanisht, frëngjisht dhe italisht
mund të merrni, në mes tjerash, në këto institucione:

CARITAS

„So möchte ich leben, so möchte ich sterben.

Die Caritas-Patientenverfügung“

*(Kështu dua të jetoj, kështu dua të vdes. Direktiva e
pacientit e Caritas-it)*

Telefoni 041 419 22 74

www.caritas.ch

FMH – Lidhja e mjekeve dhe mjekëve të Zvicrës

„Patientenverfügung“ (Direktiva e pacientit)

Telefoni 031 359 11 11

www.fmh.ch

Krebsliga Schweiz (Lidhja e kancerit Zvicër)

„Patientenverfügung nach der Diagnose Krebs“

(Direktiva e pacientit pas diagnozës së kancerit)

Telefoni 031 389 91 00

www.krebsliga.ch

Përkujdesja paliative

Me përkujdesjen paliative nënkuptohen masat që zbusin vuajtjet e njerëzve pa shpresë shërimi.

Në rastin e përkujdesjes paliative prioritet themelor është ulja e dhimbjeve, por gjithashtu edhe shoqërimi psikologjik e spiritual i pacientëve. Përkujdesja paliative ofron edhe ndihma praktike jetësore për njerëz në fazën e fundit të jetës. Të afërmit e ngushtë mund të përfshihen sipas mundësisë, por edhe do të lehtësohen.

Përkujdesja paliative realizohet prej një ekipi përkujdesës, të përbërë prej ekspertësh mjekësorë dhe infermierikë, dhe sipas nevojës, edhe nga puna sociale, psikologjia, shërbimet fetare si dhe nga vullnetarët.

Përkujdesja paliative nuk është e lidhur për ndonjë vend të caktuar. Ofertat mund të merren në konsideratë në shtëpi, në azile pleqërie e përkujdesjeje, në spital ose në ndonjë shtëpi të ngritur posaçërisht për përkujdesje paliative (Hospiz).

10

5 2

Kush e paguan përkujdesjen paliative?

Shpenzimet i bart sigurimi i detyrueshëm shëndetësor.

Ai i paguan shërbimet që i shërbejnë diagnozës dhe trajtimit, si dhe pasojave të një sëmundjeje. Informohuni për këtë te sigurimi i juaj shëndetësor.



**palliative.ch – Shoqëria zvicerane për mjekësi paliative,
përkujdesje dhe shoqërim**

Telefoni 044 240 16 21

www.palliative.ch

Në internet do të gjeni informacione në gjermanisht,
frëngjisht, italisht dhe anglisht si dhe adresat e të gjitha
seksioneve regjionale.

Ju mund të informoheni për ofertat e përkujdesjes paliative
edhe te mjekja ose mjeku që ju trajton, ose te shërbimi
social i bashkisë suaj të banimit.

Impresum

Botimi: 2012

Botuesi:

Schweizerisches Rotes Kreuz (Kryqi i Kuq Zviceran)

Departement Gesundheit und Integration
Abteilung Gesundheit
Werkstrasse 18, 3084 Wabern
Telefoni 031 960 75 75
www.redcross.ch, gi-gesundheit@redcross.ch

Bundesamt für Gesundheit BAG (Enti Federal për Shëndetësi BAG)

Direktionsbereich Gesundheitspolitik
Sektion Migration und Gesundheit
Hessstrasse 27E, 3097 Liebefeld
Telefoni 031 323 30 15
www.bag.admin.ch, www.miges.admin.ch

Teksti: Anke Kayser, Katja Navarra, Katharina Liewald

Përkthimi: Bislim Elshani

Fotot: André Raul Surace, www.surace.ch

Koncepti grafik: wunderwerk GmbH, www.wunderwerkgbh.ch

Layouti për gjuhë të huaja: Alscher Text & Design, www.alscher.ch

Porosia në internet: www.migesplus.ch

Adresa për porosi: BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern

www.bundespublikationen.admin.ch

BBL- Numri i artikullit: 311.611.alb

Shtypur në letër të certifikuar sipas FSC

Albanisch, Bosn./Kroat./Serb., Deutsch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch, Türkisch
albanais, allemand, bosniaque/croate/serbe, espagnol, français, italien, portugais, turc
albanese, bosniaco/croato/serbo, francese, italiano, portoghese, spagnolo, tedesco, turco



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera

