

# SHËNDETI *i* Kryeqytetit

DREJTORIA E SHËNDETËSISË • PRISHTINË • REVISTË PËR SHËNDETËSI



PRISHTINA

XII. 2025

# FESTIVE

2026

*Gj ë z u a r*

QKMF  
PRISHTINË

Redaksia e Revistes

SHËNDETI   
i Kryeqytetit

Falenderojmë

DREJTORINË e SHËNDETESISË

STAFIN

QKMF -së

QENDREN E MJEKËSISË URGJENTE

POLIKLINIKËN  
STOMATOLOGJIKE ...

për

PUNËN,

ANGAZHIMIN, ENTUZIAZMIN,

ETIKËN

PROFESIONALE  
E NJEREZORE,

KOLEGIALITETIN

& PROFESIONALIZMIN...



GËZUAR VITI I RI 2026  
PËR TË GJITHË JU!

## PËRMBAJTJA

1. Prof. Ass. Dr. Izet Sadiku, MD, PhD. – Editoriali
2. Prof. Ass. Dr. Valdet Hashini, MD, MSc, PhD. – Rëndësia e funksionalizimit të Mjekësisë Familjare
3. Dr. Rrezart Halili, MD, MSc. Mungesa e informatës kthyesë nga SHSKUK: një hallkë e dobët në vazhdimësinë e kujdesit shëndetësor – Roli i mjekut familjar dhe rëndësia e komunikimit dypalësh
4. Dr. Bernard Gegaj, - Struktura dhe Shpërndarja e Shërbimeve Stomatologjike ne Komunën e Prishtinës
5. Dr. Amire Dragusha – Alidema, MD, MSc, PhDc. - Shërbimet Shëndetësore të Qendrës së Mjekësisë Urgjente - QMU Prishtinë për Vitin 2025
6. Merita Kongjeli, BSc. - Fundvit me kujtime, fillim me shpresë – në dritën e infermierisë
7. Dr. Arieta Pula, MD, MSc. - Duhani dhe pasojat e tij për shëndetin
8. Dr. Vjollca Zeqiri, MD. - Kujdesi shëndetësor ndaj pacientëve me sëmundje të sheqerit tip 2 tek të rriturit në QKMF-Pr, Qendrën Kryesore të Mjekësisë Familjare në Prishtinë
9. Dr. Violeta Haxhij Nobrdali, MD, MSc. - Shëndeti i fëmijëve gjatë dimrit
10. Dr. Sahadete Kelmendi, MD, - Sfidat dhe vështirësitë e të qenurit person i moshuar
11. Nexhmije Beshiri, MSc. - Dhuna në familje, llojet e dhunës & traumat
12. Dr. Shpresa Krasniqi, MD. - Si të kujdesemi për shëndetin gjatë festave të fundvitit
13. Afërdita Krasniqi BSc. & Lisjeta Emini, BSc. - Edukim shëndetësor dhe promovimi i prindërimit të sigurt përmes vizitave në shtëpi
14. Dr. Rushit Ismajli, MD, MSc. - Trajtimi i Akne Vulgaris me Isotretinoin – Përvoja në QKMF Prishtinë
15. Dr. Edita Bajraktari, MD, MSc, PhDc. – Njësia e Radiologjisë QKMF Prishtinë, Arritjet & Sfidat gjatë 2025
16. Dr. Fatlinda Hoxha, MA, & Dr. Aida Jusufi Berisha - Shëndeti oral gjatë festave të fundvitit
17. Dr. Besarta Azizi, MD - Ndotja e ajrit dhe ndikimi në shëndetin tonë
18. Vahide Beka, BSc. - Roli i infermierisë te gripi sezonal
19. Ema Gashi, BSc, MSc. - Analizat që kërkohen për aknet vulgare dhe PCOS

## REDAKSIA

**Kryeredaktor:** Dr. Rushit Ismajli

**Anëtarët:** Dr. Izet Sadiku, Dr. Valdet Hashani, Dr. Rrezart Halili, Dr. Bujar Gashi, Dr. Vjollca Zeqiri, Dr. Violeta Nobrdali Haxhij, Dr. Arieta Pula, Dr. Sahadete Kelmendi, Dr. Erzen Begolli, Dr. Edita Bajraktari, Dr. Fatlinda Hoxha, Dr. Amira Dragusha, Dr. Arlinda Abdullahu, Dr. Shpresa Krasniqi, Dr. Besim Murseli, Dr. Besarta Azizi, Dr. Aida Jusufi Berisha, Merita Bajraktari Kongjeli, Donika Novosella, Teuta Mehmeti, Ema Gashi & Arbnora Sahiti.



Prof. Ass. Dr. Izet Sadiku, MD, PhD.

Drejtor i Drejtorisë së Shëndetësisë, Prishtinë.

## TRE VITE PËRKUSHTIM PËR SHËNDETIN E KRYEQYTETIT



**P**o hymë në vitin e tretë radhazi të botimit të revistës “Shëndeti i Kryeqytetit”, një revistë që tashmë është konsoliduar si zë i rëndësishëm informimi, bashkepunimi dhe reflektimi për shëndetin publik dhe kujdesin shëndetësor në kryeqytet.

Gjatë këtyre tre viteve, revista ka pasqyruar me përgjegjësi sfidat, arritjet dhe përpjekjet e përditshme të sistemit shëndetësor, duke vendosur në qendër qytetarin dhe profesionistin shëndetësor. Ajo ka shërbyer si urë lidhëse mes institucioneve, stafit mjekësor dhe komunitetit, duke kontribuar në rritjen e kulturës shëndetësore dhe transparencës publike.



Në një realitet ku nevojat shëndetësore janë gjithnjë në rritje, kujdesi shëndetësor parësor mbetet themeli i një shoqërie të shëndetshme. Investimi në parandalim, edukim shëndetësor dhe shërbime cilësore është rruga më e sigurt për të përmirësuar cilësinë e jetës së qytetarëve.

Përkushtimi i stafit shëndetësor të kryeqytetit vazhdon të jetë shtylla kryesore e këtij sistemi. Përkrahja institucionale, zhvillimi profesional dhe modernizimi i shërbimeve janë thelbësore për të garantuar që çdo qytetar të ketë qasje të barabartë dhe dinjitoze në kujdes shëndetësor.



PRISHTINA

PUNË, AKTIVITETE & PËRKUSHTIM,  
ÇDO DITË TË VITIT

Revista “Shëndeti i Kryeqytetit”, në vitin e saj të tretë, dëshmon se qëndrueshmëria, vizioni dhe puna e vazhdueshme sjellin rezultate konkrete. Ajo mbetet e përkushtuar për të qenë hapësirë dialogu, informimi dhe inspirimi për një kryeqytet më të shëndetshëm dhe një të ardhme më të sigurt për të gjithë.

Me respekt,



Prof. Ass. Dr. Valdet Hashani, MD, MSc, PhD. Specialist i mjekësisë familjare.

Drejtor i QKMF Prishtinë

## RËNDËSIA E FUNKSIONALIZIMIT TË MJEKËSISË FAMILJARE

**S**hëndeti i popullsisë është një nga treguesit më të rëndësishëm të zhvillimit shoqëror dhe ekonomik të një vendi. Në këtë kuadër, mjekësia familjare përbën themelin mbi të cilin ndërtohet i gjithë sistemi shëndetësor. Ajo është niveli i parë i kujdesit shëndetësor dhe pika kryesore e kontaktit të qytetarëve me shërbimet mjekësore, duke luajtur një rol vendimtar në ruajtjen dhe përmirësimin e shëndetit të individit, familjes dhe shoqërisë në tërësi.

**Një nga funksionet kryesore të mjekësisë familjare është parandalimi i sëmundjeve dhe promovimi i një stili jetese të shëndetshëm. Mjekët familjar jo vetëm që ekzaminojnë, diagnostikojnë, trajtojnë e monitorojnë pacientin për gjendjen dhe sëmundjet, ata edhe edukojnë pacientët për rëndësinë e ushqyerjes së shëndetshme, aktivitetit fizik, higjienës personale dhe shmangies së zakoneve të dëmshme si duhanpirja dhe konsumimi i alkoolit.**

Përmes rregullimit të orarit një ndërrimësh, rritet përkujdesi dhe përcjellja e pacientit dhe familjes së tij për sëmundjt kronike, përfshi edhe caktimin e termineve për vizita mjekësore, që ndihmojnë edhe në terminet për depistimin e sëmundjeve më specifike siq janë kanceret e prostatës, kollonit, gjirit, qafës së mitres apo edhe depistimet tjera me qëllim të preventimit të paraqitjes së tyre në populate, në moshat e caktuar të jetës. E të gjitha këto janë të ndërlidhura ngushtë edhe me funksionalizimin e Sigurimit Shëndetësor në vend.



**Vaksinimi** është pika tjetër e forte e Kujdesit Parësor Shëndetësor-KPSH, respektivisht Qendrave Kryesore e Mjekësisë Familjare-QKMF.

Në njësinë e vaksinimit dhe imunizimit në QKMF Prishtinë ofrohen këto shërbime të imunizimit :

1. Vaksinimi i obliguar sistematik i grupeve të caktuara të popullatës kundër këtyre sëmundjeve ngjitëse (Vaksinimi i obliguar më ligj):  
• Tuberkulozit • Difterisë • Tetanosit • Kollës së bardhë • Poliomyelitit (Paraliza e fëmijëve) • Fruthit • Parotitit (Shytave) • Rubellës • Hepatitit B • Hemofilus influenze tipi-B ▶ • Rotavirusit • Pneumokokut • Human Papilloma Virusit -HPV.

2. Imunizimi i obliguar sipas indikacioneve epidmiologjike kundër:

- Covid-19 • Gripit • Hepatitit B për të rritur • Tërbitim

3. Imunizimi i obliguar sipas trafikut ndërkombëtar kundër  
• Sëmundjeve tjera ngjitëse për shtete të caktuara bazuar në rregulloren e trafikut ndërkombëtar.

a) Vaksinimi i obliguar me ligji bëhet në Kujdesin Parësor Shëndetësorë - Vaksinimi sipas indikacioneve epidemiologjike bëhet në bashkëpunim: KPSH dhe IKSHPK

b) Vaksinimi sipas trafikut ndërkombëtar është obligim i IKSHPK në bashkëpunim me KPSH

Në komunën e Prishtinës shërbimi i vaksinimit ofrohet në QKMF, si dhe në pesëmbëdhjetë (15) QMF (QMF-1, QMF-2, QMF-3, QMF-4, QMF-5, QMF-6 QMF-7, OMF - 10, QMF-11, QMF - Veternik, OMF - Mat, OMF-Mati-1, QMF-Haivali, QMF-Besi, QMF- Bardhosh).

Giithashtu nga ekipet mobile vaksinimi kryhet edhe në fshatrat "kampanjë" të Komunës së Prishtinës: Vranidoll, Teneshdoll, Rimanishtë, Sharban, Siqevë, Grashticë, Kegekollë, Kurtaj, Koliq, Ballaban, Prapashticë, Dabishec, Balaj, Gillogovicë & Hajkobillë.

*Në tetor të vitit 2023 Kalendarit të Rrequllt të Imunizimit i janë shtuar edhe tri vaksina të reja:*

1. Vaksina kundër Pneumokokut; 2. Vaksina kundër Rotavirusit; 3. Vaksina kundër HPV-së.

1. Vaksina kundër Pneumokokut të mbron nga Streptococcus Pneumoniaege eshte shkaktar krvesor i Pneumonive te femiit nen 5 vjec, veqmas te ata nen 2 vjec. Vaksina është 13 valente dmth të mbron nga 13 sereotipe të Pneumokokut që shkaktojnë mbi 70% të sëmundjeve të rënda të Pneumokokut të fëmijët. Vaksina aplikohet ne tri doza ne moshën 2 muajshe, 4 muajshe dhe 12 muaishe.

2. Vaksina kundra Rotavirusit të mbron nga Rotavirusi që është një prej shkaktarëve kryesor të diareve te femijët nen 2 vjec. Vaksina Rotarix të cilen kemi në dispozicion aplikohet në 2 doza, doza e parë në moshën 2 muajshe dhe doza e dytë në moshën 4 muajshe.

3. Vaksina kundra HPV (Human Papilloma Virus) të mbronë nga infeksionet dhe sëmundiet e shkaktuara nga HPV siq është kanceri i qafës së mitrës, shkaktari më i shpeshtë i të cilit mbi 95% te rasteve është HPV.

Aktualisht kalendari i ri i imunizimit përfshinë vaksinimin kundër 13 sëmundjeve infektive të parandalueshme me vaksina.

• Furnizimi me vaksina i QKMF bëhet nga IKSHPK çdo 3 muaj me automiet të posaçem i cili është i paisur me frigorifer në mënyrë që të ruhet zingjiri i ftohtë i vaksinave (+2 C - +8 C), pastaj nga QKMF bëhet distribuimi i vaksinave edhe në 15 OMF tona.

Mjekësia familjare ka një rol të pazëvendësueshëm në ndjekjen dhe menaxhimin e sëmundjeve kronike, të cilat përbëjnë një nga sfidat më të mëdha shëndetësore të kohës moderne. Sëmundje si diabeti, hipertensioni arterial, sëmundjet kardiovaskulare dhe ato respiratore kërkojnë kujdes të vazhdueshëm dhe monitorim afatgjatë. Mjeku i familjes, duke njohur historinë mjekësore dhe kushtet sociale të pacientit, siguron trajtim të përshtatur dhe ndihmon në përmirësimin e cilësisë së jetës së tij.

Një aspekt tjetër shumë i rëndësishëm i mjekësisë familjare është roli i saj në uljen e ngarkesës së spitaleve dhe shërbimeve emergjente. Shumica e problemeve shëndetësore mund të trajtohen në nivelin e kujdesit parësor, duke shmangur shtrimit e panevojshme në spitale. Kjo bën që institucionet spitalore të përqendrohen në trajtimin e rasteve më të rënda dhe komplekse, duke rritur efikasitetin e të gjithë sistemit shëndetësor.

Fatkeqësisht Prishtina ende nuk e ka Spitalin e vet të Kryeqytetit.

Nga pikëpamja ekonomike, mjekësia familjare ndikon drejtpërdrejt në uljen e kostove shëndetësore. Kujdesi parësor është më i përballeshëm krahasuar me trajtimet spitalore dhe ndërhyrjet e specializuara. Një sistem i fortë i mjekësisë familjare ndihmon shtetin të përdorë në mënyrë më racionale burimet financiare dhe njerëzore, duke siguruar që shërbimet shëndetësore të jenë të qëndrueshme dhe të aksesueshme për të gjithë qytetarët.

Për më tepër, mjekësia familjare luan një rol thelbësor në garantimin e barazisë sociale në kujdesin shëndetësor. Ajo u mundëson edhe komuniteteve rurale dhe grupeve të ndjeshme shoqërore të kenë akses në shërbime shëndetësore bazë. Marrëdhënia e vazhdueshme dhe e ndërtuar mbi besim ndërmjet mjekut dhe pacientit përmirëson komunikimin, rrit përkushtimin ndaj trajtimit dhe ndikon pozitivisht në rezultatet shëndetësore.



### Rrjeti i shërbimeve në mjekësinë familjare

1. Parandalimin e sëmundjeve
2. Trajtimin e sëmundjeve akute dhe kronike
3. Rehabilitimin
4. Ndihmën shtëpiake për të paafët ose për personat fizikisht të dobët
5. Menaxhimin e sëmundjeve që zgjasin shumë
6. Menaxhimin e kujdesit paliativ.

**Në përfundim**, mjekësia familjare është një element kyç për zhvillimin e qëndrueshëm të një vendi. Pra pa funksionalizimin dhe fuqizimin e rolit të mjekut familjar, asnjë vend nuk mund të ketë sistem shëndetësor të mire dhe të qëndrueshëm. Mjekësia Familjare kontribuon në përmirësimin e shëndetit të popullsisë, në uljen e pabarazive shëndetësore dhe në rritjen e efikasitetit të sistemit shëndetësor të një vendi, me kosto të përballeshme. Në Qendrën Kryesore e Mjekësisë Familjare ofrohen shërbime për diagnostikim, trajtim, konsultim, monitorim, por edhe raportim të gjendjes shëndetësore të populates, ku jo gjithëherë janë nga Kryeqyteti me rrethinë, por edhe qytetar që punojnë në Kryeqytet e nuk jetojnë këtu, turistë dhe qytetar kalimtarë të cilët kanë nevojë për shërbime shëndetësore.

*Pra, Kryeqyteti ka një rrjet të konsoliduar të QMF-ve, të shtrira për të mbuluar zonat urbane dhe rurale, duke e afëruar shërbimin sa më pranë qytetarit; QKMF Prishtinë ka gjithësej 1 QKMF, 17 QMF, 16 AMF, nga të cilat QKMF dhe dy QMF ofrojnë shërbime 24-orëshe, duke garantuar vazhdimësi të kujdesit shëndetësor.*

*Në kuadër të Qendrës Kryesore të Mjekësisë Familjare në Kryeqytet, shërbimet realizohen nga gjithsej 705 punëtorë, përfshirë: 125 specialistë të mjekësisë familjare, 24 mjekë të përgjithshëm; specialistë konsultativë: 4 pediatër, 5 gjinekologë, 1 biokimist, 5 radiologë dhe 1 oftalmolog; 2 farmacistë; 306 infermierë familjarë dhe mami; 46 teknikë laborantë dhe 33 teknikë radiologjike; 3 teknikë farmacie; 1 depoist në Barnatoren Qendrorë; 3 trajnerë të infermierisë; si dhe stafi i shërbimit stomatologjik: 2 specialistë të parodontologjisë me mjekësi orale, 11 specialistë të pedodoncisë me stomatologji preventive, 3 specialistë të protetikës stomatologjike, 27 stomatologë, 47 teknikë të dhëmbëve, 3 teknikë të dhëmbëve me radiologji, 1 teknik i protetikës dhe 1 depoist. Po ashtu, janë të angazhuar 26 staf administrativ, 22 punonjës të shërbimit teknik dhe 22 rrobale/higjieniste.*

Mjeku familjar paraqet hallkën e parë të sistemit shëndetësor, portën hyrëse dhe qëndrueshmërinë e shëndetit të populates së vendit. Prandaj, forcimi dhe investimi në mjekësinë familjare duhet të jenë prioritet për çdo shtet që synon mirëqenie, stabilitet dhe zhvillim afatgjatë të shoqërisë.



Dr. Rrezart Halili, MD, MSc. Specialist i mjekësisë familjare.

Zv-Drejtor i QKMF Prishtinë.

## MUNGESA E INFORMATËS KTHYESE NGA SHSKUK - RËNDËSIA E KOMUNIKIMIT DYPALËSH



**M**jeku familjar është pika e parë dhe shpesh më e qëndrueshme e kontaktit të pacientit me sistemin shëndetësor. Ai/ajo ndjek pacientin në mënyrë të vazhdueshme, njih historikun e tij klinik, kontekstin social dhe faktorët e rrezikut, duke luajtur një rol kyç në koordinimin e kujdesit shëndetësor. Referimi i pacientëve në nivelin terciar, përkatësisht në Shërbimin Spitalor dhe Klinik Universitar të Kosovës (SHSKUK), është pjesë thelbësore e këtij procesi.

Megjithatë, një nga problemet më të shpeshta dhe më pak të adresuara në praktikën e përditshme është mungesa e feedback-ut nga SHSKUK drejt mjekëve familjarë pas referimit të pacientit.

## Pasojat e mungesës së informatës kthyese

Kur mjeku familjar nuk merr informacion kthyes për diagnozën, trajtimin, ndërhyrjet apo rekomandimet e dhëna në nivelin terciar, krijohet një boshllëk serioz në vazhdimësinë e kujdesit. Kjo situatë:

- dëmton cilësinë e ndjekjes afatgjatë të pacientit,
- rrit pasigurinë klinike në vendimmarrje,
- mund të çojë në dyfishim të ekzaminimeve ose trajtimeve,
- e vendos mjekun familjar në një pozitë të vështirë përballë pacientit, i cili pret sqarime të plota.

Në mungesë të një mekanizmi formal komunikimi, mjeku familjar shpesh mbetet i painformuar për ecurinë reale të pacientit të tij.

## Telefonatat personale – zgjidhje e përkohshme, jo e qëndrueshme

Në përpjekje për të kompensuar këtë mungesë komunikimi institucional, disa mjekë familjarë japin **numrat personalë të telefonit** për pacientët me qëllim marrjen e informacionit apo sqarimeve shtesë. Edhe pse kjo dëshmon përkushtim profesional dhe përgjegjësi morale ndaj pacientit, kjo **nuk është dhe nuk duhet të jetë mënyra e duhur e komunikimit**.

Kjo praktikë:

- nuk është e standardizuar,
- cenon kufijtë profesionalë,
- krijon ngarkesë të panevojshme për mjekun familjar,
- nuk garanton dokumentim të duhur klinik.

Komunikimi i bazuar në marrëdhënie personale nuk mund dhe nuk duhet të zëvendësojë komunikimin zyrtar institucional.

## Nevoja për një sistem të strukturuar për informatën kthyese

Përmirësimi i cilësisë së kujdesit shëndetësor kërkon **një sistem të qartë, të dokumentuar dhe funksional** ndërmjet nivelit terciar dhe atij parësor. Raporti i daljes nga spitali, rekomandimet për vazhdim të trajtimit dhe përgjigjja ndaj referimit duhet të jenë pjesë standarde e këtij procesi.

Një komunikim i tillë do të:

- forconte rolin e mjekut familjar,
- përmirësonte sigurinë e pacientit,
- rrite besimin e pacientëve në sistem,
- kontribuonte drejtpërdrejt në rritjen e cilësisë së kujdesit shëndetësor.

## Përfundim

Mjeku familjar nuk është thjesht “dërguesi” i pacientit në nivelin terciar, por pjesë aktive e një zinxhiri të kujdesit shëndetësor që duhet të funksionojë në mënyrë të koordinuar. Pa informatë kthyese institucionale nga SHSKUK, ky zinxhir mbetet i cinguar.

Zgjidhja nuk qëndron në komunikim informal apo telefonata personale, por në **ndërtimin e mekanizmave të qëndrueshëm, zyrtarë dhe të standardizuar të komunikimit ndërmjet niveleve të kujdesit shëndetësor** – në shërbim të pacientit dhe në mbështetje të profesionistëve shëndetësorë.





Dr. Bernard Gegaj, Specialist i protetikës stomatologjike.

UD Drejtor i Poliklinikës Stomatologjike

## STRUKTURA DHE SHPËRNDARJA E SHËRBIMEVE STOMATOLOGJIKE NË KOMUNËN E PRISHTINËS

*Ky raport paraqet një analizë përmbljedhëse të llojeve kryesore të shërbimeve stomatologjike, numrit të tyre, institucioneve shëndetësore që i ofrojnë këto shërbime, si dhe aktiviteteve të ndërmarra për përmirësimin e shëndetit oral të popullatës.*

## Përshkrimi i shërbimeve stomatologjike

Stomatologjia moderne përfshin një gamë të gjerë shërbimesh parandaluese, diagnostike dhe terapeutike. Monitorimi i vazhdueshëm i ofrimit të shërbimeve dhe i cilësisë së punës është i domosdoshëm për ruajtjen dhe përmirësimin e shëndetit oral të qytetarëve të Komunës së Prishtinës, si dhe për vlerësimin e nevojave institucionale.

Shërbimet stomatologjike ofrohen nga stomatologë të përgjithshëm dhe specialistë të fushave të ndryshme stomatologjike.

*Në Poliklinikën Stomatologjike ofrohen këto shërbime:*

- shërbime të kirurgjisë orale, përfshirë nxjerrjet e thjeshta dhe të komplikuar, si dhe ndërhyrje të tjera kirurgjikale;
- shërbime të parodontologjisë (trajtimi i mishrave të dhëmbëve dhe i parodontiumit);
- shërbime të sëmundjeve të dhëmbit me endodonci (trajtimi dhe ritrajtimi i kanaleve të dhëmbëve, mbushje dentare, etj.);
- shërbime të ortodoncisë (trajtimi i deformiteteve të dhëmbëve dhe nofullave);
- shërbime të protetikës stomatologjike (rehabilitim protetik parcial dhe total).



## Poliklinika Stomatologjike



**Në QMF 5 ofrohet shërbimi i urgjencave dentare 24 orë, si dhe shërbimet e stomatologjisë së fëmijëve dhe shërbime polivalente.**

Shërbime stomatologjike ofrohen gjithashtu edhe në 15 Qendra të Mjekësisë Familjare (QMF), ku ofrohen shërbime polivalente nga stomatologë të përgjithshëm dhe specialistë të profileve të ndryshme.

Në kuadër të këtyre shërbimeve ofrohen edhe shërbime diagnostike, përfshirë radiografi retroalveolare dhe radiografi panoramike të nofullave.



Rihapja e Poliklinikës, pas renovimit këtë verë (2025)

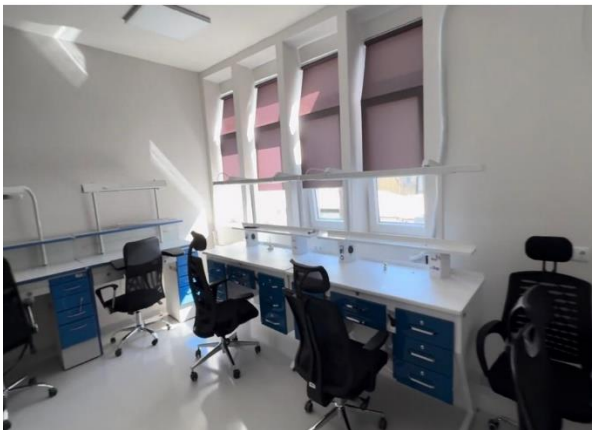
Të dhënat statistikore për vitin 2025

Gjatë vitit 2025 janë ofruar gjithsej rreth 122,200 shërbime stomatologjike,

të kategorizuara si më poshtë:

- shërbime kirurgjike: 5,898
- shërbime ortodontike: 1,729
- shërbime protetike: 4,373
- shërbime endodontike: 5,967

- shërbime parodontologjike: 2,727
- nxjerrje të dhëmbëve: 7,100
- shërbime pedodontike dhe polivalente: 85,132
- trajtime të gjakderdhjes: 7,100
- shërbime radiologjike: 2,202



Rregullimi i kushteve të punës,  
është çelës për ngritje të cilësisë  
së shërbimeve shëndetësore.

## Promovimi i shëndetit oral

Institucioni ka zhvilluar aktivitete të vazhdueshme për promovimin e shëndetit oral, përfshirë vizita edukative dhe aktivitete sensibilizuese në institucionet parashkollore, si dhe këshillime individuale gjatë vizitave të pacientëve. Qëllimi i këtyre aktiviteteve është përmirësimi i shëndetit oral dhe zvogëlimi i nevojës për nxjerrje të dhëmbëve.

## Përfundim dhe rekomandime

Si institucion, në të ardhmen do të intensifikohen përpjekjet për mbrojtjen e shëndetit oral të popullatës, ofrimin e trajtimeve stomatologjike sa më cilësore dhe përmirësimin e qasjes së qytetarëve në shërbimet stomatologjike.



Dr. Amire Dragusha, MD, MSc. PhDc. Specialist i mjekësisë familjare.

Drejtore i QMU Prishtinë

## SHËRBIMET SHËNDETËSORE TË QENDRËS SË MJEKËSISË URGJENTE - QMU PRISHTINË PËR VITIN 2025

Vështrim i përgjithshëm...

**G**jatë vitit 2025, Qendra e Mjekësisë Urgjente në Prishtinë ka realizuar gjithsej 90,796 shërbime shëndetësore, duke reflektuar një ngarkesë shumë të lartë operative dhe një rol thelbësor në garantimin e sigurisë shëndetësore të qytetarëve të kryeqytetit. Ky volum i konsiderueshëm nuk pasqyron vetëm kërkesën e vazhdueshme për ndërhyrje urgjente, por edhe zgjerimin e funksionit të QMU-së si shtyllë kryesore e reagimit parësor shëndetësor në situata kritike urbane.



## Shërbimet mjekësore urgjente dhe kujdesi i vazhdueshëm – prioritet strategjik

Gjatë vitit 2025 janë realizuar **6,590 intervenime urgjente në terren**, si dhe **56,621 shërbime mjekësore të vazhdueshme**, të cilat kanë përfshirë trajtim, observim dhe stabilizim të pacientëve. Ky kombinim shërbimesh përbën boshtin funksional të urgjencës së kryeqytetit dhe dëshmon se aktiviteti i QMU-së shkon përtej reagimit të menjëhershëm, duke përfshirë kujdes klinik të strukturuar dhe të vazhdueshëm.

Ky vëllim i lartë shërbimesh:

- dëshmon kapacitet të qëndrueshëm reagimi 24/7,
- reflekton rritjen e nevojës për ndërhyrje të menjëhershme dhe kujdes të vazhdueshëm në komunitet,
- e pozicionon QMU-në si shërbim esencial në **zinxhirin e mbijetesës (chain of survival)**.

Rritja e dukshme e intervenimeve gjatë muajve të verës dhe në periudhën e fundvitit sugjeron ndikimin e faktorëve sezonalë, shtimin e qarkullimit urban dhe intensifikimin e ngjarjeve publike në kryeqytet.

### Vizitat mjekësore jo urgjente – tregues i presionit sistematik

Gjatë vitit janë realizuar **9,757 vizita mjekësore jo urgjente**, çka reflekton një presion të konsiderueshëm mbi shërbimet e urgjencës. Kjo situatë tregon se QMU, përveç rolit të saj primar emergjent, po funksionon edhe si pikë alternative kontakti për qytetarët.

Ky fenomen nënvizon nevojën për:

- forcimin e sistemit të referimit,
- rritjen e kapaciteteve të kujdesit parësor,
- edukim të vazhdueshëm shëndetësor të popullatës mbi përdorimin adekuat të shërbimeve emergjente.

### Transporti dhe evakuimi mjekësor

Gjatë vitit 2025 janë realizuar **4,847 transporte me kujdes mjekësor**, përfshirë raste të evakuimit jashtë vendit dhe intervenime të specializuara. Këto të dhëna dëshmojnë kapacitete të avancuara operationale dhe koordinim efikas ndërinstitutional, duke e shndërruar QMU-në në një nyje logjistike kyçe të sistemit emergjent shëndetësor të kryeqytetit.

### Rastet kritike dhe emergjencat kardiovaskulare

Gjatë vitit 2025 janë trajtuar:

- **31 raste të insultit në tru (stroke),**
- **36 raste të sindromës akute koronare me STEMI.**

Këta tregues pasqyrojnë barrën e lartë të sëmundjeve jo-ngjitëse dhe theksojnë rëndësinë e reagimit të shpejtë, zbatimit të protokolleve të standardizuara dhe përdorimit të pajisjeve moderne diagnostikuese dhe terapeutike.

## Trauma, dhuna dhe emergjencat sociale

Numri i lartë i:

- 1,349 aksidenteve në trafik,
- 168 rasteve të dhunës në familje,

rasteve të vetëvrasjeve dhe tentimeve, e pozicionon QMU-në si një aktor kyç edhe në menaxhimin e emergjencave sociale dhe psikologjike, përtej dimensionit thjesht mjekësor, duke theksuar nevojën për qasje multidisiplinare dhe bashkëpunim ndërsektorial.

### Konsultimet përmes linjës emergjente 194

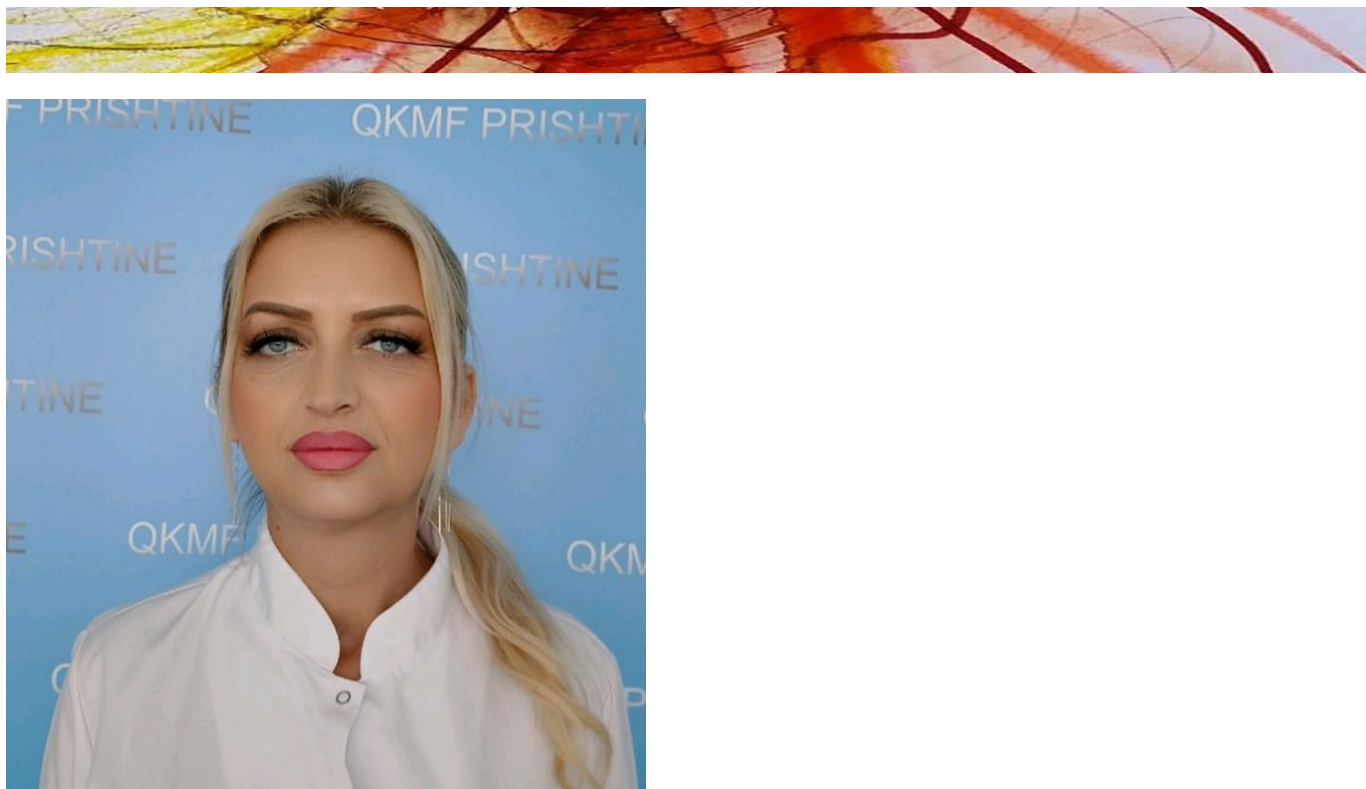
Me **8,095 thirrje dhe konsulta**, linja emergjente 194 ka luajtur një rol të rëndësishëm në triazhimin në distancë, uljen e daljeve të panevojshme në terren dhe rritjen e besimit të qytetarëve në shërbimet e urgjencës së kryeqytetit.

### Përfundim

Të dhënat e vitit 2025 konfirmojnë se **Qendra e Mjekësisë Urgjente – Prishtinë** mbetet një shtyllë strategjike e sigurisë shëndetësore urbane, me një gamë të gjerë shërbimesh mjekësore emergjente dhe të vazhdueshme. Përballë këtij vëllimi dhe kompleksiteti, nevojiten investime të qëndrueshme institucionale, rritje e kapaciteteve profesionale dhe integrim më i fortë me nivelet e tjera të sistemit shëndetësor, në mënyrë që të sigurohet qëndrueshmëri dhe cilësi e lartë e shërbimeve në të ardhmen.

## QENDRA E MJEKËSISË URGJENTE - QMU





Merita Bajraktari - Kongjeli, BSc, Kryeinfermiere e QKMF Prishtinë.

## FUNDVIT ME KUJTIME, FILLIM ME SHPRESË – NË DRITËN E INFERMIERISË

*Fundviti përfaqëson një moment reflektimi të thellë, një ndalesë të domosdoshme për të rikthyer vështrimin pas dhe për të vlerësuar rrugëtimin profesional dhe njerëzor të vitit që mbyllet. Për infermierët, ky reflektim shkon përtej bilancit të ditëve të punës; ai përfshin histori njerëzore, emocione të përjetuara dhe përvoja që lënë gjurmë të pashlyeshme.*

Kujtimet e një viti pune për infermierët janë fytyra pacientësh, buzëqeshje të rikthyera pas shërimit, duar të shtrënguara në heshtje dhe fjalë të thëna në momentin e duhur. Janë netë pa gjumë, vendime të shpejta në situata kritike dhe një përgjegjësi e vazhdueshme profesionale, e shoqëruar me një barrë të rëndë emocionale. Çdo përvojë e jetuar kontribuon në formimin e tyre profesional dhe njerëzor, duke i bërë njëkohësisht më të fortë dhe më të ndjeshëm ndaj dhimbjes njerëzore.

Çdo kujtim përbën dëshmi të përkushtimit, sakrificës dhe humanizmit që profesioni i infermierisë mbart. Infermierët nuk mbajnë mbi vete vetëm njohuri dhe aftësi profesionale, por edhe besimin e pacientëve, një nga përgjegjësitë më të mëdha morale të këtij profesioni.

Megjithatë, fundviti nuk është vetëm kohë reflektimi. Ai është gjithashtu prag i një fillimi të ri. Fillimi i vitit të ri për infermierët shoqërohet me shpresë: shpresë për më shumë shëndet, për më pak dhimbje, për zhvillim teknologjik që lehtëson punën klinike, për kushte më të mira pune dhe për një shoqëri që vlerëson më drejtë dhe më denjësisht rolin e tyre.

Shpresa është forca e qetë që i udhëheq infermierët në çdo shërbim të ofruar, në çdo buzëqeshje që i dhurojnë pacientit dhe në çdo fjalë kurajoje që përcjellin. Kujtimet e vitit të kaluar formojnë një mozaik të gjallë përvojash, ku çdo ngjarje ka lënë gjurmë në zemrat e tyre, duke i bërë më të përkushtuar ndaj misionit profesional.

“Fundvit me kujtime, fillim me shpresë” për infermierët nuk është thjesht një shprehje, por një filozofi e jetës profesionale: kujtimet u japin rrënjë, ndërsa shpresa u jep krahë. Kujtimet i mësojnë të mos harrojnë se çdo pacient është një histori unike, ndërsa shpresa i shtyn të besojnë se çdo ditë e re sjell mundësi për të bërë më shumë mirë.



Shpresa është forca e qetë që i udhëheq infermierët në çdo shërbim të ofruar

Në çdo fundvit, infermierët reflektojnë jo vetëm mbi punën e tyre profesionale, por edhe mbi ndikimin që

kanë pasur në jetën e njerëzve. Çdo frymëmarrje e lehtësuar, çdo buzëqeshje e rikthyer dhe çdo fjalë falënderimi janë kapituj të një historie të përbashkët, ku shkruhet humanizmi dhe solidariteti shoqëror.

Me ardhjen e vitit të ri, shpresa merr formë konkrete: shpresë për më shumë bashkëpunim ndërprofesional, për një sistem shëndetësor më të drejtë dhe më të fortë, si dhe për një shoqëri që e kupton se infermierët nuk janë vetëm kujdestarë të shëndetit, por edhe mbrojtës të dinjitetit njerëzor. Shpresa është energjia që i mban të qëndrueshëm, edhe në momente lodhjeje dhe përballë sfidave të shumta.

Ky tranzicion mes kujtimeve dhe shpresës përfaqëson një udhëtim shpirtëror: kujtimet i rikujtojnë infermierit arsyen pse ka zgjedhur këtë profesion, ndërsa shpresa e shtyn të vazhdojë me besim, përkushtim



dhe dashuri. Në këtë mënyrë, fundviti nuk është një përmbyllje, por një urë që lidh të shkuarën me të ardhmen, duke i dhënë kuptim çdo sakrifice dhe çdo akti human.



## Infermieret janë shpresa e çdo pacienti që kërkon shërim

Ky fundvit është një thirrje për nderim dhe mirënjohje. Infermierët, me duart e tyre të lodhura por të palodhshme, kanë mbajtur peshën e dhimbjes së të tjerëve dhe kanë dhuruar qetësi në çaste të vështira. Ata janë kujtesa e gjallë e humanizmit dhe shpresa e çdo pacienti që kërkon shërim.

Në fillim të vitit të ri, le të kultivojmë respekt dhe vlerësim për këtë profesion fisnik. Le t'i shohim infermierët jo vetëm si profesionistë të kujdesit shëndetësor, por si dritë që ndriçon rrugën e një shoqërie më humane. Shpresa e tyre është shpresa jonë e përbashkët; përkushtimi i tyre është garanci se e ardhmja mund të jetë më e drejtë dhe më njerëzore.

**“Fundvit me kujtime, fillim me shpresë”** është mesazhi që na bashkon: të nderojmë të kaluarën me mirënjohje dhe të përqafojmë të ardhmen me besim.

*Dum spiro, spero.*

**Gëzuar!**





Dr. Arieta Pula, MD. MSc. Specialist i mjekësisë familjare.

## DUHANI DHE PASOJAT E TIJ PËR SHËNDETIN



**P**ërdorimi i duhanit mbetet një ndër faktorët kryesorë të rrezikut për zhvillimin e sëmundjeve kardiovaskulare, kancerit dhe sëmundjeve kronike të mushkërive. Duhani vret deri në gjysmën e përdoruesve të tij që nuk e lënë atë, ai shkakton miliona vdekje në mbarë botën çdo vit.

Të gjitha format e përdorimit të duhanit janë të dëmshme dhe bartin rreziqe serioze për shëndetin. Pirja e cigareve është forma më e zakonshme e përdorimit të duhanit në botë, produkte të tjera të duhanit përfshijnë duhanin për nargjile, purot, cigarillot, duhanin e ngrohur, duhanin e rrotulluar vetë, duhanin për tub, bidis dhe kreteks, dhe produktet pa tym të duhanit dhe formave të tjera të tij (vape).

Duhani përmban mbi **7,000 kimikate**, prej të cilave rreth **70 janë kancerogjene**. Ekspozimi i vazhdueshëm ndaj tyre shkakton dëmtim qelizor, inflamacion kronik dhe procese që nxisin sëmundshmëri të rëndë dhe vdekshmëri të parakohshme.

Edhe duhanpirja pasive është shumë e rrezikshme.

Edhe Edhe nëse nuk pini duhan, thithja e tymit të cigares nga personat përreth mund të dëmtojë rëndë shëndetin. Ajo rrit rrezikun për sëmundje të zemrës, goditje në tru dhe kancer të mushkërive. Fëmijët janë edhe më të ndjeshëm, duke u përballur me rrezik më të lartë për infeksione të frymëmarrjes, infeksione të veshit, sulme astmatike dhe madje edhe sindromën e vdekjes së papritur të foshnjës.

## Ndikimet e dëmshme të duhanit në shëndet

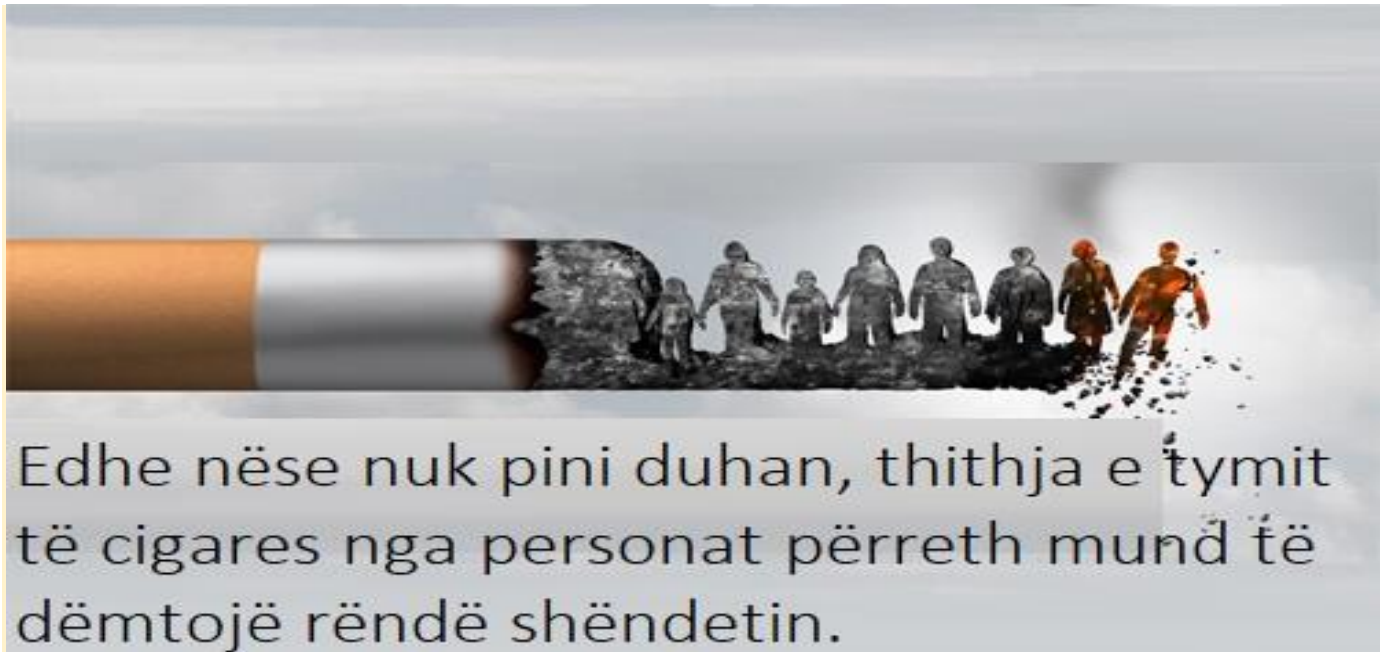
Pirja e duhanit dëmton pothuajse çdo organ të trupit dhe shkakton një sërë sëmundjesh të rënda.

### 1. Sëmundjet e mushkërive

Duhani është shkaktari kryesor i sëmundjes obstruktive kronike pulmonare (COPD); mbi 80–90% e rasteve lidhen me të. Ai shkakton:

- inflamacion të rrugëve të frymëmarrjes
- shkatërrim të alveolave
- vështirësi në frymëmarrje dhe humbje të funksionit pulmonar

Duhani përkeqëson gjithashtu bronkitin kronik, emfizemën dhe rrit prodhimin e mukusit.



### 2. Kanceri i mushkërive

Rreth **85%** e rasteve të kancerit të mushkërive shkaktohen nga duhani.

Tymi i cigares përmban dhjetëra kancerogjenë që dëmtojnë ADN-në dhe nxisin zhvillimin e kancerit.

### 3. Sëmundjet kardiovaskulare

Pirja e duhanit:

- rrit rrezikun për infarkt dhe sëmundje koronare të zemrës
- dëmton enët e gjakut
- rrit presionin e gjakut dhe rrahjet e zemrës

#### 4. Kanceret e tjera

Duhani lidhet me kancer të:

- gojës, fytit, ezofagut
- pankreasit, mëlçisë, stomakut
- veshkave dhe fshikëzës
- qafës së mitrës
- leukemisë akute mieloide

#### 5. Shëndeti riprodhues dhe zhvillimi i fetusit

- Tek gratë rrit rrezikun e infertilitetit dhe komplikacioneve të shtatzënisë.
- Tek burrat mund të shkaktojë ulje të fertilitetit.
- Tek foshnjat rrit rrezikun për peshë të ulët, probleme të zhvillimit dhe sindromën e vdekjes së papritur të foshnjës.

#### 6. Efekte të tjera të dëmshme

- dobësim të sistemit imunitar
- rritje të rrezikut për diabet tip 2
- sëmundje të mishrave të dhëmbëve, humbje të dhëmbëve dhe erë të keqe të gojës

### Personat më të ndjeshëm ndaj duhanpirjes aktive dhe pasive janë:

Fëmijët dhe foshnjat, gratë shtatzëna, personat me sëmundje kronike (asma, COPD, sëmundje të zemrës, diabet, hipertension), të moshuarit, punonjësit që ekspozohen ndaj tymit, të rinjtë dhe adoleshentët.

### Zgjidh Shëndetin Tënd – Lëre Duhandin Sot

Hapi i parë drejt një jete më të shëndetshme është të vendosësh të lësh duhanin. Cakto një datë për lënien e duhanit, vizitoni mjekun familjar për mënyrat më të sigurta dhe efektive për ta arritur këtë.

### Këshillat të përditshme për lënien e duhanit

- Bëni shëtitje dhe aktivitet fizik.
- Shmangni vendet që ju nxisin të pini duhan.
- Kërkoni mbështetje nga familja dhe miqtë.
- Pini më shumë ujë dhe ushqehuni shëndetshëm.
- Përdorni karamelle ose çamçakëz për të zëvendësuar dëshirën.
- Praktikoni frymëmarrje të thellë dhe teknika relaksimi.

*Lëre duhanin sot dhe do të ndihesh më i ri, më energjik më i shëndetshëm cdo muaj që kalon. Duke zgjedhur shëndetin, duke mos pirë duhan bëhesh shembull i mirë për fëmijët dhe familjen tënde. Së bashku mund të kontribuojmë për një popullatë më të shëndetshme dhe një të ardhme më të mirë për të gjithë familjet tona.*



Dr. Vjollca Zeqiri, MD. Specialist i mjekësisë familjare.

Kryeshef i QKMF Prishtinë

## AUDIT KLINIK

Autorët:

*Dr. Vjollca Zeqiri MD, Dr. Izet Sadiku, MD. PhD, Dr. Vladet Hashani, MD. MSc. PhD., Dr. Rrezart Halili, MD. MSc., Dr. Bujar Gashi, MD. MSc, Merita Kongjeli, BSc., Shkurta Gerbeshi, BSc, MSc., Liridona Hajdari, BSc.*

# KUJDESI SHËNDETËSOR NDAJ PACIENTËVE ME SËMUNDJE TË SHEQERIT TIP 2 TEK TË RRITURIT NË QENDRËN KRYESORE TË MJEKËSISË FAMILJARE NË PRISHTINË



Mirënjohje

*Shprehim mirënjohje për Drejtorinë e Shëndetësisë, Menaxhmentin e QKMF Prishtinë dhe të gjithë profesionistët shëndetësorë për mbështetjen dhe bashkëpunimin gjatë realizimit të auditit klinik.*

*\* Falënderojmë gjithashtu projektin AQH dhe grupin punues për kontributin e tyre në forcimin e cilësisë së kujdesit ndaj pacientëve me sëmundjen e sheqerit tip 2.*

## Hyrje dhe sfondi

Sëmundja e sheqerit tip 2 (SShT2) është një sëmundje kronike shumë e përhapur, e lidhur ngushtë me stilin e jetesës, obezitetin, hipertensionin dhe çrregullimet e lipideve. Këta faktorë rrisin rrezikun për sëmundje kardiovaskulare, dëmtim të veshkave, syve, nervave, si dhe për ulcerat dhe amputimet e shputës. Ndryshimet në stilin e jetesës, diagnostikimi i hershëm dhe ndjekja e rregullt mjekësore janë thelbësore për të parandaluar ose vonuar komplikimet dhe për të përmirësuar cilësinë e jetës së pacientëve.

Kujdesi Parësor Shëndetësor, veçanërisht QKMF Prishtinë, ka rol qendror në zbulimin, menaxhimin dhe monitorimin afatgjatë të pacientëve me SShT2, përmes vizitave të rregullta, këshillimit për stil të shëndetshëm jetese, matjes së parametrave kryesorë (glukoza, tensioni arterial, pesha, lipidet) dhe referimit në kohë.

## Rëndësia e auditit klinik

Auditimi klinik është një proces i strukturuar që krahason praktikën e përditshme me standardet e Udhërrëfyesit Klinik, për të identifikuar boshllëqet dhe për të planifikuar masa përmirësimi. Ai përfshin mbledhjen dhe analizën e të dhënave, zbatimin e rekomandimeve dhe riauditimin për të vlerësuar përparimin. Auditimi klinik Në QKMF Prishtinë është përdorur në mënyrë të vazhdueshme për të krahasuar praktikën e përditshme me Udhërrëfyesin Klinik për SShT2. Ai është realizuar në tri cikle – në vitet **2017**, **2023** dhe **2025** – duke na mundësuar të vlerësojmë progresin në kohë dhe ta forcojmë kulturën e përmirësimit të vazhdueshëm të cilësisë në kujdesin ndaj pacientëve me diabet.

## Klasifikimi dhe diagnoza

*Diabeti mellitus klasifikohet kryesisht në:*

- **Tipi 1** – mungesë e plotë ose pothuajse e plotë e sekretimit të insulinës, zakonisht autoimune.
- **Tipi 2 (SShT2)** – ulje progresive e sekretimit të insulinës dhe rritje e rezistencës ndaj saj; forma më e shpeshtë, që menaxhohet kryesisht në kujdesin parësor.
- **Gestacional** – diabet që shfaqet gjatë shtatzënisë.
- **Forma të tjera specifike** – të lidhura me sëmundje të pankreasit, sindroma gjenetike apo barna të caktuara.

Diagnoza vendoset në bazë të glukozës plazmatike esull, testit oral të tolerancës së glukozës (OGTT) dhe/ose HbA1c, sipas kritereve të rekomanduara ndërkombëtarisht.

### Epidemiologjia dhe rëndësia klinike

Sëmundja e sheqerit tip 2 (SShT2) është një nga sëmundjet kronike më të përhapura në botë, me prevalencë të lartë në popullsinë e rritur dhe tendencë rritjeje nga viti në vit. Shumë raste mbeten të padiagnostikuara, veçanërisht në zonat urbane, ndërsa në Kosovë mungesa e Regjistrimit Kombëtar e vështirëson vlerësimin e saktë të përhapjes së saj. SShT2 përbën sfidë të madhe për shëndetin publik, pasi lidhet me rrezik të shtuar për verbim, sëmundje të veshkave, ulcerat e shputës dhe amputime, si dhe sëmundje kardiovaskulare e goditje në tru. Megjithatë, shumica e këtyre komplikimeve mund të parandalohen ose të vonohen përmes diagnostikimit të hershëm, kujdesit parandalues, ndryshimit të stilit të jetesës dhe menaxhimit të bazuar në udhërrëfyes klinikë, duke përmirësuar ndjeshëm cilësinë e jetës së pacientëve.



## Menaxhimi i Sëmundjes së Sheqerit Tip 2

**Menaxhimi i stilit të jetesës** është baza e trajtimit: edukimi për vetë-menaxhim, terapi ushqyese, aktivitet fizik i rregullt, ndërprerja e duhanit dhe mbështetja psikosociale. Plani i kujdesit duhet të personalizohet sipas moshës, rrezikut dhe komorbiditeteve.

**Terapia medikamentoze** fillon zakonisht me Metformin si bar i parë, përveç kur ka kundërrindikacione. Ai është efektiv, i sigurt, me kosto të ulët dhe nuk rrit peshën trupore. Nëse pas rreth 3 muajsh objektivat glikemike nuk arrihen, kalojmë në terapi të kombinuar (dy ose më shumë barna orale dhe/ose insulinë), sipas udhërrëfyesit klinik dhe profilit të pacientit.

## Objektivat kryesore të menaxhimit

### *Kontrolli i glikemisë synon:*

- **Glukozë kapilare** para buke rreth 4.4–7.2 mmol/L (80–130 mg/dL), pas buke <10.0 mmol/L (<180 mg/dL). **Mbajtja e HbA1c** nën 7% redukton komplikimet mikrovaskulare dhe ul rrezikun kardiovaskular.

- **Presioni i gjakut** matet në çdo vizitë; Objektivi rreth <140/90 mmHg (ose <130/80 mmHg te individët e zgjedhur), me ndryshime në stil jete dhe, kur nevojitet, terapi antihipertensive.

- **Lipidet**

Profil lipidik periodik, dietë e shëndetshme, aktivitet fizik dhe përdorim i statinave të rriturit <40 vjeç me faktorë rreziku kardiovaskular.

- **Parandalimi i komplikimeve**

Skrining i rregullt për nefropati, retinopati, neuropati dhe kontroll i kujdesshëm i këmbëve, si dhe menaxhim aktiv i obezitetit përmes humbjes së qëndrueshme në peshë.

## Metodologjia e Auditimit

*Auditimi është realizuar në Qendrën Kryesore të Mjekësisë Familjare në Prishtinë gjatë periudhës maj–shtator 2025 dhe ka përfshirë analizën e të dhënave të 527 pacientëve të rritur me diabet tip 2. Janë vlerësuar standardet e strukturës, procesit dhe rezultatit.*

- *Të dhënat e strukturës u mblodhën retrospektivisht për periudhën 1 janar – 31 dhjetor 2024.*

- *Të dhënat e procesit u mblodhën prospektivisht për periudhën maj – shtator 2025.*

*Auditimi përfshiu pacientë ≥18 vjeç me SShT2 të menaxhuar nga mjekët familjarë; u përjashtuan pacientët me diabet tip 1 dhe gratë shtatzëna. Të dhënat u krahasuan me Udhërrëfyesin Klinik për Menaxhimin e Sëmundjes së Sheqerit Tip 2 dhe me standardet ndërkombëtare (ADA, NICE, WHO).*

## Krahasimi i performancës kundrejt Standardeve të Auditimit

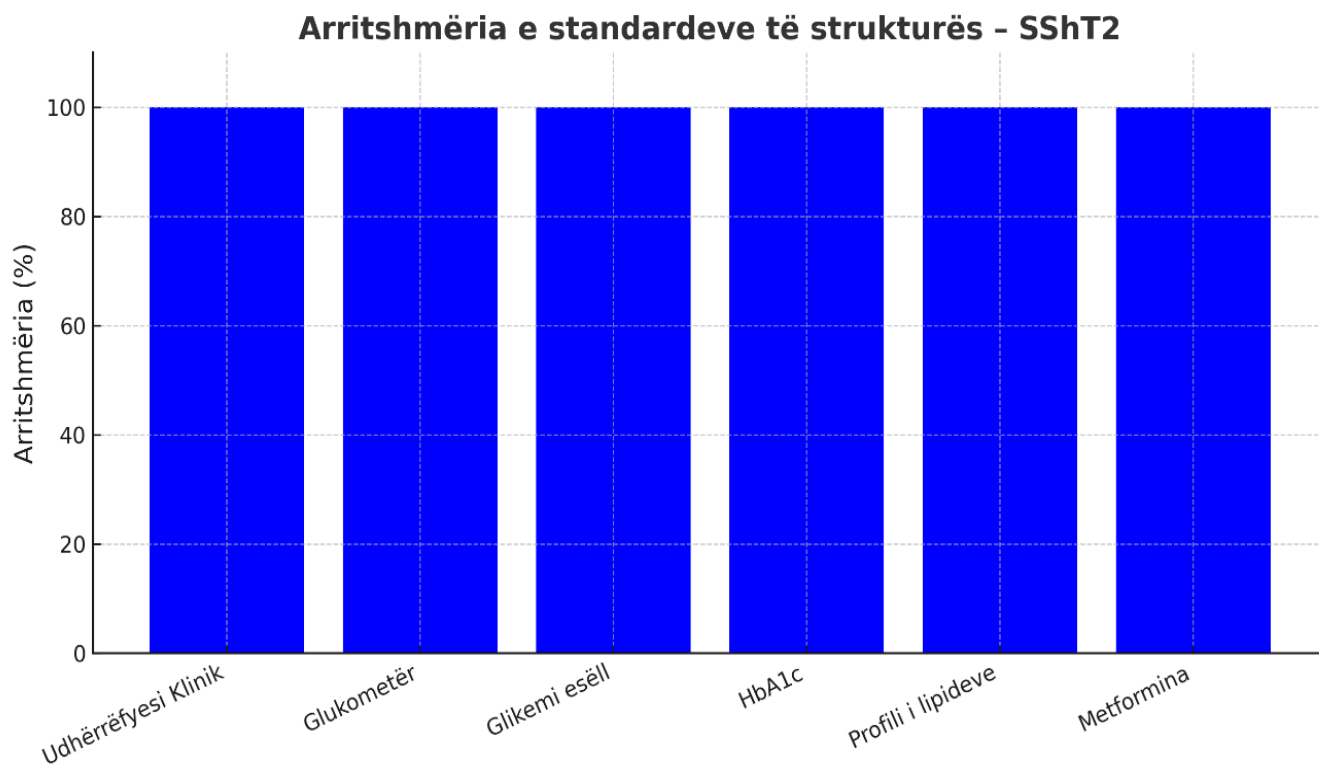
Rezultatet mbi Standardet e Strukturës të kujdesit diabetik:

Institucioni i Kujdesit Parësor Shëndetësor në Prishtinë i ka përmbushur **100% standardet e strukturës** për menaxhimin e SShT2 (shih Grafikonin 1), duke siguruar:

- *Udhërrëfyes Klinik për SShT2 në dispozicion*
- *Glukometra për matjen e glikemisë në vend*
- *Furnizim të pandërprerë me reagensë për glikemi esëll*
- *Furnizim të pandërprerë me reagensë për HbA1c*
- *Furnizim të pandërprerë me reagensë për profilin e lipideve*
- *Furnizim 100% me Metforminë në Barnatoren Qendrore*

Ambulancat e Mjekësisë Familjare (AMF) nuk ofrojnë shërbime laboratorike dhe nuk janë përfshirë në analizën laboratorike.

Këto rezultate tregojnë se ekzistojnë kushtet e plota strukturore për ofrimin e kujdesit cilësor ndaj pacientëve me diabet tip 2.

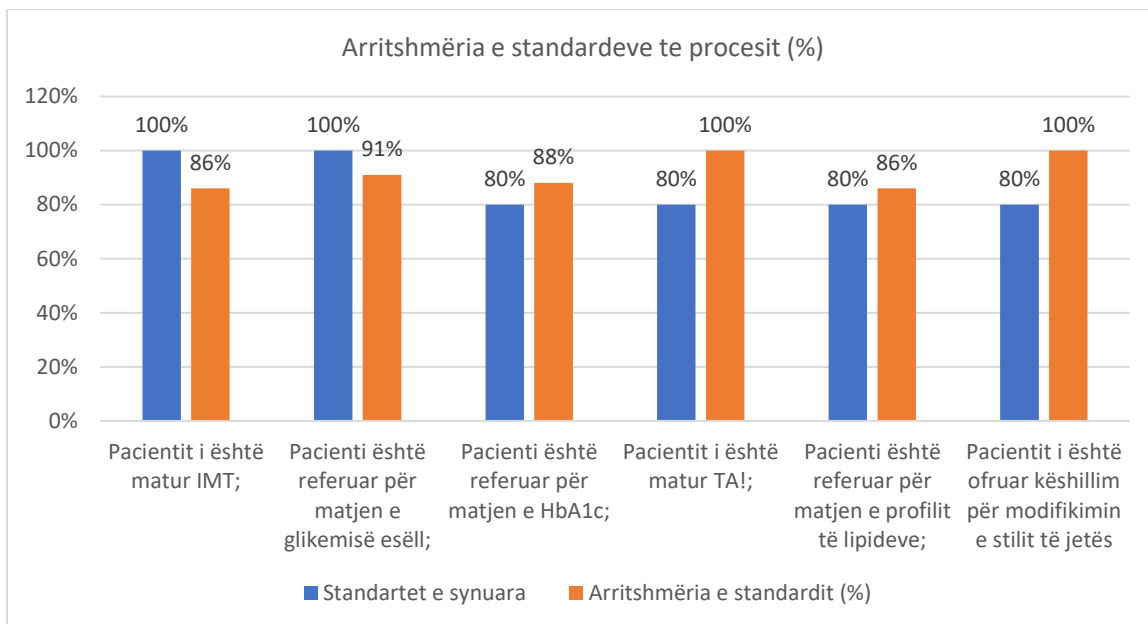


Grafikoni 1. Arritshmëria e standardeve të structures

Rezultatet mbi Standardet e Procesit të kujdesit diabetik:

Nga **527 pacientë** të audituar me SShT2 në QKMF Prishtinë (shih Grafikonin 2),:

- **IMT** ishte i matur dhe i dokumentuar te **70%** e pacientëve, duke lënë **30%** pa këtë tregues bazë për vlerësimin e obezitetit.
- Referimi për **glikemi esëll** ishte **91%**,
- Referimi për **HbA1c** **88%**,
- Referimi për **profil të lipideve** **86%**, duke treguar zbatim të mirë të udhërrëfyesit klinik, por me hapësirë për rritje drejt mbulimit 100%.
- Matja e **tensionit arterial** u realizua te **të gjithë 527 pacientët (100%)**, në përputhje të plotë me standardin për vizitë në çdo kontroll.
- Po ashtu, te **100%** e pacientëve ishte dokumentuar **këshillimi për modifikimin e stilit të jetës** (ushqyerje, aktivitet fizik, kontroll i duhanit). Këtu ka pasur rol të veçantë **Këshillimorja e Infermierisë** në QKMF, e mbështetur nga projekti AQH, që ofron edukim të strukturuar, matje dhe monitorim të rregullt.



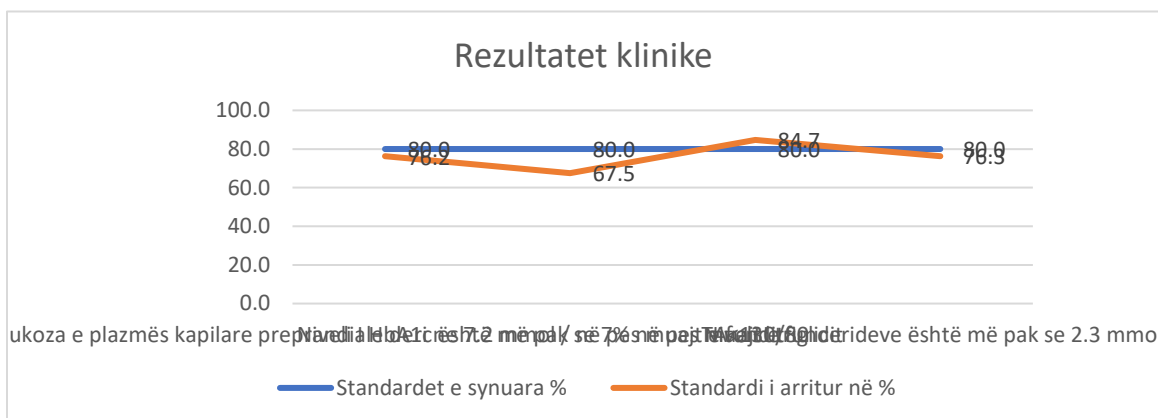
### Grafikoni 2. Arritshmëria e standardeve të procesit

Në tërësi, standardet e procesit tregojnë **praktikë shumë të mirë** në matjen e TA-së dhe këshillimin për stil jete, ndërsa referimi dhe dokumentimi për IMT, HbA1c dhe profilin e lipideve mbeten fusha ku synohet përmirësim i mëtejshëm.

Rezultatet e vlerave të glikemisë preprandiale, HbA1c, tensionit arterial dhe triglicerideve te pacientët e audituar Ruajtja e vlerave te glikemisë esëll, HbA1c, tensionit arterial dhe nivelin e triglicerideve në gjak brenda kufijve të rekomanduar është thelbësore për të reduktuar ose shtyrë shfaqjen e komplikimeve afatgjata të sëmundjes. Rezultatet e arritura paraqiten në grafikonin 3. Në këtë audit, menaxhimi i mirë është përcaktuar si arritja e standardit në të paktën 80% të rasteve

Kontrolli i parametrave klinikë:

- TA <130/80 mmHg: 84.7%
- Glikemia preprandiale <7.2 mmol/L: 76.2%
- Trigliceridet <2.3 mmol/L: 76.3%
- HbA1c <7%: 67.5%



**Grafikoni 3. Rezultatet e vlerave të glikemisë preprandiale, HbA1c, tensionit arterial dhe triglicerideve te pacientët e audituar.**

Këto rezultate tregojnë se **kontrolli i tensionit arterial dhe triglicerideve është relativisht i mirë**, ndërsa **kontrolli i HbA1c mbetet treguesi më sfidues**, duke kërkuar përforsim të monitorimit të rregullt, rishikim të terapisë dhe fuqizim më të madh të pacientëve për vetë-menaxhim.

HbA1c mbetet treguesi më sfidues dhe kërkon monitorim më të rregullt dhe titrim më aktiv të terapisë.

## Diskutim

Ky audit klinik tregoi se në QKMF Prishtinë janë krijuar kushtet e plota strukturore për menaxhimin e sëmundjes së sheqerit tip 2: udhërrëfyesit klinikë janë në dispozicion, laboratorët janë të furnizuar në mënyrë të qëndrueshme dhe Metformina si bar i linjës së parë është e pranishme 100% të kohës. Edhe standardet e procesit janë në nivel të mirë – tensioni arterial matet te të gjithë pacientët, këshillimi për stilin e jetës është dokumentuar te 100% e tyre, ndërsa përqindja e referimeve për glikemi esëll, HbA1c dhe profil të lipideve është e lartë, megjithëse jo gjithmonë 100%.

*Rezultatet klinike tregojnë se shumica e pacientëve arrijnë objektivat për glikeminë esëll, trigliceridet dhe tensionin arterial, ndërsa kontrolli afatgjatë i glukozës përmes HbA1c mbetet nën pragun e synuar. Kjo sugjeron se sfida kryesore nuk qëndron te mungesa e strukturës apo procesit, por te aderenca ndaj terapisë, vetë-menaxhimi i pacientëve dhe nevoja për rregullim më aktiv të terapisë nga ana e mjekëve.*

Roli i Këshillimores së Infermierisë, e mbështetur nga projekti AQH, del si element shumë pozitiv: edukimi i strukturuar, monitorimi i rregullt dhe dokumentimi sistematik e bëjnë kujdesin ndaj pacientëve më të organizuar dhe më gjithëpërfshirës.

## Përfundime

Auditimi klinik i diabetit tip 2 për vitin 2025 në QKMF Prishtinë tregon një nivel të lartë të cilësisë së kujdesit, një strukturë funksionale dhe rezultate të mira klinike. Edhe pse ekzistojnë fusha për përmirësim, auditimi dëshmon angazhimin e mjekëve dhe infermierëve për të ofruar kujdes të bazuar në evidencë dhe të orientuar drejt pacientit.

Implementimi i ndryshimeve dhe përmirësimi i kujdesit klinik

Për të përmirësuar më tej menaxhimin e SShT2 në QKMF dhe qendrat tjera të mjekësisë familjare, rekomandohen këto masa:

### • Forcimi i praktikës klinike dhe dokumentimit

- Inkurajimi i mjekëve të ndjekin në mënyrë konsistente udhërrëfyesit për diagnozën dhe menaxhimin e SShT2.
- Regjistrimi i plotë i të gjitha të dhënave kryesore (IMT, TA, HbA1c, lipide, glikemi) nga mjekët dhe infermierët.
- Krijimi i një regjistri diabetik dhe mekanizmave përkujtues në çdo qendër.
- Përdorimi i listave kontrolluese (checklist) për vizitën e parë, vizitat e rregullta dhe ato vjetore.

### • Përmirësimi i kontrollit glikemik dhe kardiometabolik

- Rritja e përqindjes së matjes dhe dokumentimit të HbA1c, duke siguruar matje çdo 3–6 muaj për të gjithë pacientët.
- Intensifikimi i vendimmarrjes terapeutike tek pacientët me HbA1c >7%, pa vonuar titrimin dhe kombinimin e barnave kur është e nevojshme.
- Sigurimi i referimit 100% për glikemi esëll dhe profil të lipideve për të gjithë pacientët me SShT2.

### • Forcimi i rolit të Këshillimoreve të Infermierisë dhe edukimit

- Fuqizimi i Këshillimores së Infermierisë në QKMF për edukim, vetë-menaxhim dhe monitorim të rregullt.
- Zgjerimi i modelit të Këshillimoreve në qendra të tjera të mjekësisë familjare, në bashkëpunim me QKMF dhe projektin AQH.
- Edukimi i pacientëve për stil të shëndetshëm jete (ushqyerje, aktivitet fizik, humbje peshe) për të rritur aderencën dhe përmirësuar kontrollin e glikemisë.



Dr. Violeta Haxhij Nobrdali, MD, MSc. Specialist i mjekësisë familjare.

## SHËNDETI I FËMIJËVE GJATË DIMRIT



**D**imri sjell me vete bukurinë e ditëve të ftohta, lojërat në borë dhe festat familjare — por edhe rritjen e rreziqeve për shëndetin e fëmijëve. Temperaturat e ulëta, qëndrimi më i gjatë në ambiente të mbyllura dhe qarkullimi i shtuar i viruseve e bëjnë këtë periudhë një sfidë të vërtetë për sistemin imunitar të më të vegjëlve.

Sëmundjet më të shpeshta të dimrit tek fëmijët

Infeksionet respiratore virale

- Grip, ftohje dhe infeksione të tjera virale qarkullojnë më shumë dimrit.
- Foshnjat dhe fëmijët e vegjël janë më të rrezikuar për komplikime, sidomos ata me astmë apo probleme kronike në mushkëri.



## Gastroenteritet virale (barkqitjet)

- Rotavirusi dhe norovirusi janë të zakonshëm në këtë sezon.
- Rreziku kryesor mbetet dehidratimi.

## Vaksina e Rotavirusit ka bërë që ky problem të jetë më i vogël kohëve të fundit

### Si t'i mbrojmë fëmijët gjatë dimrit?

#### Rritja e imunitetit në mënyrë natyrale

- Dietë e pasur me fruta dhe perime (portokaj, kivi, brokoli, karrota).
- Aktivitet fizik i rregullt - edhe në ditë të ftohta, ecja e për një kohë të shkurtë jashtë është e dobishme.
- Gjumi i mjaftueshëm (8–12 orë, varësisht nga mosha).
- Higjienë e mirë: larja e duarve ul deri në 50% infeksionet sezonale.

## Veshja e duhur

- Parimi “**veshja me shtresa**” mbron më mirë se rrobat e trasha të vetme.
- Kapelet, shallët dhe dorezat reduktojnë humbjen e nxehtësisë.
- Ndërrimi i menjëhershëm i rrobave të lagura pas lojës në borë.



Fëmiju e ndjenë kujdesin ndaj tij

## Ajrosja e ambienteve

- Ajrosja 2–3 herë në ditë për 10 minuta redukton përqendrimin e mikrobeve.
- Shërben edhe për uljen e alergeneve dhe ndihmon cilësinë e gjumit.

## Parandalimi i infeksioneve virale

- Vaksina kundër gripit rekomandohet çdo vit për fëmijët >6 muaj.
- Mësimi i fëmijëve për të mbuluar gojën kur kolliten.
- Shmangia e vizitave të panevojshme në ambiente të mbipopulluara gjatë pikut të virozave.

## Kujdesi për lëkurën

- Dimri shkakton tharje të lëkurës.
- Përdorimi i kremrave hidratues, sidomos pas larjes.
- Uji i vakët (jo i nxehtë) gjatë dushit mbron barrierën natyrale të lëkurës.

## Shenjat paralajmëuese kur duhet të kontaktoni mjekun

- Temperaturë e lartë që zgjat >3 ditë.
- Vështirësi në frymëmarrje, fishkëllimë ose kollë që përkeqësohet.
- Shenja të dehidratimit (gojë e thatë, pak urinë, letargji).
- Dhimbje të forta veshi ose qafe.
- Sulme të përsëritura respiratore te fëmijët me astmë.

## Aktivitetet e sigurt në dimër për fëmijët

- Lojëra aktive në ajër të pastër, por jo për periudha të gjata kur temperaturat janë shumë të ulëta.
- Shmangia e sipërfaqeve të rrëshqitshme pa mbrojtje adekuate.
- Pijet e ngrohta pa sheqer të tepërt ndihmojnë hidratimin.

## Këshilla për prindërit

- Mbani një termometër, solucion për hidratim oral dhe një lloj hidratuesi për lëkurë në shtëpi.
- Edukoni fëmijët për higjienën duke e bërë lojë.
- Mos përdorni antibiotikë pa rekomandimin e mjekut — shumica e infeksioneve dimërore janë virale.
- Respektoni udhëzimet e mjekut familjar dhe shmangni vetë-trajtimet e panevojshme.

## Si mesazh për në fund

Dimri mund të jetë një sezon i shëndetshëm dhe i sigurt për fëmijët, nëse prindërit dhe kujdestarët zbatojnë masa të thjeshta parandalimi. Kujdesi i përgjithshëm, ushqyerja e balancuar, gjumi i mjaftueshëm dhe kujdesi për higjienën janë çelësi për të reduktuar infeksionet dhe mbajtur fëmijët aktivë, të lumtur dhe të shëndetshëm gjatë muajve të ftohtë.



Dr. Sahadete Kelmendi, MD. Specialist i mjekësisë familjare.

## SFIDAT DHE VËSHTIRËSITË E TË QENURIT PERSON I MOSHUAR



**P**lakja është një proces natyror dhe fiziologjik, gjatë të cilit ndodhin ndryshime të shumta në trupin dhe mendjen e njeriut. Moshja e shtyrë nuk është sëmundje, por një fazë e jetës që kërkon përshtatje dhe kujdes të veçantë shëndetësor, social e emocional. Shumë të moshuar arrijnë të mbeten aktivë dhe të pavarur deri në fund të jetës, por kjo varet nga mënyra si shoqëria dhe sistemi shëndetësor i mbështet ata.

### Jetëgjatësia – triumf dhe sfidë

Rritja e jetëgjatësisë është një nga sukseset më të mëdha të shoqërisë moderne. Në Japoni, jetëgjatësia mesatare arrin mbi 82 vjet, ndërsa në disa vende afrikane është rreth 40 vjet më e ulët. Ky ndryshim tregon progresin, por edhe sfidat që sjell plakja e popullsisë, veçanërisht në vendet në zhvillim si Kosova.

### Sfidat e përditshme të të moshuarve

Të moshuarit përballen me pengesa të ndryshme: vetmia dhe izolimi, problemet shëndetësore kronike, mungesa e përkujdesjes sociale dhe vështirësitë ekonomike. Këto faktorë ndikojnë negativisht në cilësinë e jetës, pavarësinë dhe ndjenjën e vlefshmërisë së individit të moshuar.

## Çfarë mund të bëjmë për ta mbështetur?

1. Trajtim mjekësor gjithëpërfshirës: vizita të rregullta, diagnostikim i hershëm dhe terapi të përshtatura për secilin pacient



2. Mbështetje sociale: inkurajimi për komunikim me familjen, pjesëmarrje në klube të të moshuarve, aktivitete fetare apo komunitare.

3. Aktivitet fizik i përshtatur: ecje e lehtë dhe ushtrime të moderuara për të ruajtur lëvizshmërinë dhe humorin.

4. Mbështetje psikologjike: lexim, shikim programesh relaksuese, përfshirje në hobi apo shkathtësi të reja.

5. Vlerësim i përpjekjeve: përgëzimi për çdo arritje, për të forcuar vetëbesimin dhe motivimin.

6. Respektim i pavarësisë: lejimi i vendimmarrjes dhe aktiviteteve personale për aq sa është e mundur.



## Gjendja në Kosovë

Në Kosovë, kujdesi për të moshuarit mbetet i kufizuar. Mungojnë shtëpitë e kujdesit ditor apo afatgjatë, qendrat rekreative dhe programet e veçanta të mbështetjes sociale. Pensionet e ulëta dhe mungesa e sigurimeve shëndetësore e vështirësojnë më tej jetesën e kësaj kategorie.



Pacientët dhe familjarët janë shumë të kënaqur me shërbimet tona

## Rekomandime

1. Strehim adekuat përmes politikave mbështetëse.
2. Mbështetje ekonomike dhe psikologjike për të moshuarit dhe kujdestarët.
3. Programe shëndetësore e sociale për ata që jetojnë vetëm ose në zona rurale.
4. Parandalim i abuzimit ndaj të moshuarve.
5. Edukim dhe trajnime për stil jetese të shëndetshëm dhe kujdesin ndaj të moshuarve në familje.

## Përfundim

Të moshuarit e sotëm janë rinia e së djeshmes. Me vdekjen e një të moshuari shuhet një "bibliotekë" e tërë kujtimesh, përvojash dhe dijesh. Shoqëria jonë ka detyrimin moral dhe profesional të kujdeset për këtë pasuri njerëzore me dinjitet dhe dashuri.





Nexhmie Beshiri, Mr. Sci. Psikologe klinike/Psikoterapiste.

## DHUNA NË FAMILJE

### *D*huna në familje, llojet e dhunës dhe traumat

*Dhuna në familje është një problem serioz që shfaqet në çdo kulturë dhe grup shoqëror.*

*Ajo ka një efekt shkatërrues fizik, emocional, financiar dhe social mbi gratë dhe fëmijët, familjet dhe komunitetet në përgjithësi të botës. Çfarë e dallon dhunën në familje nga format e tjera të dhunës.*

1. Përdorimin e forcës fizike ose presionin psikik për të ushtruar ndaj anëtarit tjetër të familjes;
2. Çdo veprim tjetër i një anëtari të familjes që mund të shkakton, apo kanos se do të shkaktojë dhembje fizike dhe vuajtje psikike;
3. Shkaktimi i ndjenjës së frikës, rrezikshmërisë personale, apo cenimin e dinjitetit;
4. Sulmi fizik pa marrë parasysh pasojat;
5. Ofendim, sharje, thirrje me emra ofendues dhe mënyra të tjera të shqetësimit të vrazhdë;
6. Përsëritje e vazhdueshme e sjelljeve me qëllim të përruljes së personit tjetër;
7. Marrëdhënia seksuale pa pëlqim dhe keqtrajtimi seksual;
8. Kufizimi i kundërligjshëm i lirisë së lëvizjes ndaj personit tjetër;

9. Dëmtimi apo shkatërrimi i pasurisë dhe kanosja që ta bëjë këtë;

10. Vënja e personit tjetër në pozitën që ai të frikësohet për gjendjen fizike, emocionale dhe ekonomike;

11. Hyrja apo largimi me dhunë nga banesa e përbashkët apo banesën e personit tjetër;

12. Rrëmbimi

## STATISTIKA TË FRIKSHME NË KOSOVË

Mbi 14 mijë raste të dhunës në familje për 5 vite. Të dhënat statistikore të publikuara në këtë analizë kanë për bazë të dhënat e hapura nga data baza e të dhënave e krijuar nga BIRN.

Studimet tregojnë se  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  e numrit të përgjithshëm të grave janë viktimat e sjelljes së dhunshme nga të tjerët partneri seksual, dhe se 40 -70% e numrit të përgjithshëm të vrasjeve të kryera ndaj grave janë vrasje kryer nga partnerët seksualë.

### 13 llojet e dhunës dhe karakteristikat e tyre

#### Llojet e dhunës sipas formës së agresionit

1. Dhuna fizike;
2. Dhuna psikologjike;
3. Dhuna emocionale;
4. Dhuna verbale;
5. Dhuna seksuale;
6. Dhuna shpirtërore ose fetare;
7. Dhuna kulturore;
8. Dhuna ekonomike;
9. Neglizhenca;
10. Lypja, korrupsioni dhe shfrytëzimi i punës
11. Dhuna e vetë-shkaktuar;
12. Dhuna kolektive;
13. Dhuna digjitale;

#### Faktorët

Faktorët që paraqesin rrezik të *shpërthimit të një konflikti të dhunshëm* kolektivisht përfshijnë:

- Mungesa e proceseve demokratike dhe qasja e pabarabartë në pushtet.
- Pabarazitë shoqërore.
- Kontrolli i burimeve të vlefshme natyrore nga një grup i vetëm.
- Ndryshime të shpejta demografike që mbingarkojnë aftësinë e shtetit për të ofruar shërbime thelbësore dhe mundësi pune.

#### Parandalimi i dhunës

Nuk ka një zgjidhje të vetme dhe të thjeshtë për të eliminuar ose parandaluar akte të dhunshme, pasi, siç propozon modeli ekologjik, *është e nevojshme të veprohet në shumë zona njëkohësisht.*

#### 1. Identifikimi i një modeli abuziv është hapi i parë

Abuzimi në familje mund të mos përfshijë gjithmonë sulm fizik. *Mund të përfshijë mënyra të tjera për të dëmtuar, kontrolluar ose trembur një individ.*

**Njohja e ciklit të abuzimit është në vetvete hapi i pare!**

## **2. Rivendosni lidhjet**

Nuk është e pazakontë që një viktimë e dhunës në familje të *izolohet nga miqtë dhe familja*. Ndërtimi i besimit pas përvojave të tilla mund të jetë gjithashtu një sfidë për shumë njerëz.

Një sistem i fortë i mbështetjes sociale është çelësi i rimëkëmbjes.

## **3. Rifitoni kontrollin**

Ndërsa përballeni me vetëvlerësimin e ulët, ndërmerrni hapa të vegjël për të rikthyer ndjenjën e lirisë. Për të rikthyer ndjenjën e kontrollit, filloni duke marrë vendime në jetën tuaj të përditshme.

*Gjeni sensin tuaj të qëllimit dhe bëni përpjekje për të punuar drejt qëllimeve tuaja!*

## **4. Kërkoni ndihmë**

Ekspozimi i përsëritur ndaj abuzimit ose dhunës mund t'i bëjë individët të përjetojnë çrregullime komplekse të stresit post-traumatik.



## **Lajmërimi i rasteve të dhunës në familje**

- Policia e Kosovës – 038-550-999, 0800 1 9999 dhe 192
- Qendra për Punë Sociale – 044278792
- Thirrjet emergjente - 112
- Zyra për Ndihmë dhe Mbrojtje Viktimave - 0800 11112
- Agjencia për Ndihmë Juridike Falas – 0800 11 777
- Qendra për Mbrojtjen e Grave dhe Fëmijëve – 038 545 47



Dr. Shpresa Krasniqi, MD. Specialist i mjekësisë familjare.

## SI TË KUJDESEMI PËR SHËNDETIN GJATË FESTAVE TË FUNDVITIT

**F**estat e fundvitit përbëjnë një periudhë të veçantë për familjet dhe komunitetin në vendin tonë. Tryezat e pasura me ushqime tradicionale, vizitat e shumta dhe atmosfera festive krijojnë një ndjenjë gëzimi dhe bashkimi. Megjithatë, kjo periudhë karakterizohet gjithashtu nga teprim në ushqime të rënda dhe konsumim më i lartë i alkoolit, çka shpesh rezulton në shqetësime shëndetësore të cilat mund të shmangen me pak kujdes të shtuar për shëndetin. Pra çfarë duhet të bëjmë? Në vijim ju rikujtojmë disa këshilla që mund të ju ndihmojnë në këtë drejtim.

**Ruajtja e ekuilibrit ushqimor**



Ushqimet tradicionale të festave – përfshirë sallatën ruse, mishrat e yndyrshëm, të skuqurat dhe ëmbëlsirat – janë të shijshme, por konsumimi në sasi të mëdha mund të ngarkojë sistemin tretës dhe të ndikojë negativisht në nivelet e yndyrave në gjak.



Figura1: <https://stpierrebakery.co.uk/blog/christmas-family-meal-ideas/>

**Për të shmangur këto probleme, rekomandohet që:**

- Pjata të balancohet me përfshirjen e perimeve të freskëta ose sallatave më të lehta.
- Të konsumohen porcione më të vogla të ushqimeve të rënda.
- Të shmangët ngrënia e shpejtë dhe të praktikohet një ritëm më i qetë gjatë vakteve.

**Konsumi i përgjegjshëm i pijeve alkoolike**

Edhe pse ngritja e dollive gjatë festave është e zakonshme, duhet të kemi parasysh se konsumi i tepruar i pijeve alkoolike mund të çojë, ndër të tjera, në dehidrim, dhimbje koke, çrregullime të gjumit dhe iritim të stomakut.

Për një qasje më të kujdesshme, për personat që preferojnë pijet alkoolike, rekomandohet që:

- Pas çdo gote alkoolike të konsumohet një gotë ujë.

- Pijet alkoolike të mos konsumohen me stomak bosh.
- Të kufizohet përdorimi i pijeve me përqindje të lartë alkoholi.

### Aktiviteti fizik i moderuar

Gjatë festave, qëndrimi ulur për periudha të zgjatura është i zakonshëm. Mungesa e aktivitetit fizik ndikon negativisht në tretje dhe mund të përkeqësojë ndjesinë e fryrjes dhe lodhjes.

Rekomandohet që pas vakteve të bëhen shëtitje të shkurtra prej 10–15 minutash, të cilat përmirësojnë tretjen dhe kontribuojnë në mirëqenie të përgjithshme.

### Kujdes i shtuar për personat me hipertension dhe sëmundje kronike



Konsumi i kripës, alkoolit dhe ushqimeve të yndyrshme, i kombinuar me lodhjen si pasojë e mungesës së gjumit, mund të ndikojë në ritjen e tensionit të gjakut. Personat me hipertension ose sëmundje të tjera kronike duhet t'i kushtojnë vëmendje të vacantë kësaj periudhe.

**Figura 2:** <https://sunflowercommunities.org/wp-content/uploads/2023/12/Older-couple-walking-winter.webp>

### Është thelbësore që:

- Terapia mjekësore të mos ndërpritet.
- Të shmangët konsumimi i tepërt i ushqimeve të kripura.
- Të sigurohet gjumë i mjaftueshëm dhe pushim adekuat.

Në rast të simptomave si dhimbje gjoksi, marramendje e fortë apo vështirësi në frymëmarrje, kërkoni menjëherë ndihmë mjekësore.

### Ruajtja e funksionit të shëndetshëm të stomakut

Kombinimi i ushqimeve të yndyrshme, ëmbëlsirave dhe alkoolit mund të përkeqësojë gastritin, refluksin gastroezofageal dhe çrregullimet tjera të tretjes.

Për të mbështetur funksionin e stomakut rekomandohet që:

- Ushqimi të përtypet ngadalë dhe të shmanget shtrirja menjëherë pas vaktit.
- Të kufizohen vaktet e rënda gjatë orëve të vona.
- Të përdoren çajra qetësues si kamomil, mint ose çaji i malit.

### Forcimi i imunitetit përmes ushqimit të balancuar

Për të balancuar ushqimet e rënda të festive dhe për të përforcuar imunitetin, është e dobishme të shtohen:

- agrume (portokaj dhe mandarina),
- arradhe bajame,
- supa tëlehta,
- sallata të freskëta sezonale.

*Këto ndihmojnë në furnizimin e trupit me vitamina dhe minerale thelbësore, sidomos gjatë stinës së ftohtë kur infeksionet virale janë të shpeshta.*

### Kujdesi për shëndetin mendor

Festat, përveç gëzimit, shpesh sjellin ngarkesë emocionale si pasojë e stresit nga përgatitjet apo mungesa e personave të dashur.

Menaxhimi i stresit është pjesë e rëndësishme e ruajtjes së shëndeti të përgjithshëm.

Është e rëndësishme të respektohen kufijtë personalë, të planifikohet pushim i mjaftueshëm dhe të praktikohen aktivitete relaksuese sipas mundësisë.

Gjatë festave, trupi përballet me më shumë ngarkesë. Për këtë arsye, kujdesi i moderuar në ushqim, pirja e mjaftueshme e ujit, ruajtja e rutinës së medikamenteve dhe pak lëvizje pas vakteve ndihmojnë ndjeshëm në mirëqenien tonë.

Me disa zgjedhje të thjeshta, mund t'i shijojmë traditat e festave duke mbetur të kujdesshëm ndaj shëndetit tonë dhe duke hyrë në vitin e ri me energji dhe qetësi.





Afërdita Krasniqi, BSc,



& Lisjeta Emini, BSc, MSc.

## EDUKIM SHËNDETËSOR DHE PROMOVIMI I PRINDËRIMIT TË SIGURT PËRMES VIZITAVE NË SHTËPI



*Vizitat në shtëpi për nënën dhe fëmijën në moshën 0–3 vjeç kanë një rol të rëndësishëm në ofrimin e edukimit shëndetësor dhe në mbështetjen e prindërve gjatë periudhës së hershme të kujdesit ndaj foshnjës. Përmes qasjes së personalizuar, infermieret ndihmojnë prindërit të zhvillojnë shprehi të sigurt dhe të qëndrueshme në kujdesin ditor.*

### Mbështetja për gjidhënien

Në vizitat në shtëpi, infermieret luajnë rol kyç në mbështetjen e nënave për gjidhënie të suksesshme. Ato udhëzojnë për pozicionimin e duhur të foshnjës, kapjen korrekte të gjirit dhe menaxhimin e vështirësive të zakonshme, si bllokimi i kanaleve apo dhimbjet. Kjo ndihmë praktike forcon besimin e nënës dhe siguron ushqyerje të sigurt e të shëndetshme për foshnjën.



## Edukimi i prindërve për shëndetin e foshnjës

Infermieret ofrojnë udhëzime të qarta për prindërit mbi shenjat e zakonshme dhe ato alarmuese të foshnjat, teknikat e sigurta të ushqyerjes, pozicionet e duhur gjatë gjumit, si dhe mënyrat për të reduktuar rrezikun e ngjarjeve të padëshiruara gjatë gjumit (SIDS). Ky informacion është thelbësor, veçanërisht për prindërit e rinj.

## Promovimi i prindërimit të sigurt

Gjatë vizitave, vlerësohen kushtet e shtëpisë, ambienti i gjumit dhe elementet e sigurisë së përgjithshme. Infermieret këshillojnë për përdorimin e duhur të krevatit të foshnjës, shmangien e jorganëve të rëndë, si dhe teknikave të mbajtjes së fëmijës në mënyrë të sigurt.



## Edukimi dhe promovimi shëndetësor, përmes vizitave në shtëpi...

### Mbështetje në krijimin e rutinave të shëndetshme

Prindërit marrin udhëzime mbi krijimin e rutinave ditore për gjumë, higjienë dhe ushqyerje. Kjo i ndihmon ata të vendosin bazat e zhvillimit të shëndetshëm fizik dhe emocional të fëmijës.

### Parandalimi i rrezikut nga praktikat jo të përshtatshme

Infermieret identifikojnë praktikat që mund të paraqesin rrezik (si përdorimi i jastëkëve për foshnja, ushqyerja në pozita jo të sigurta, ose përdorimi i produkteve të papërshtatshme). Duke ofruar alternativa të sigurta, vizitat kontribuojnë drejtpërdrejt në uljen e incidenteve të padëshiruara.

### Roli i prindërve në mirëqenien e përgjithshme

Edukimi shëndetësor është i orientuar edhe drejt forcimit të rolit prindëror. Përmes inkurajimit, këshillimit dhe mbështetjes emocionale, prindërit fitojnë vetëbesim dhe aftësi praktike për t'u kujdesur në mënyrë të pavarur për foshnjën e tyre.

### Përfundim

Përmes vizitave në shtëpi, infermieret luajnë një rol kyç në promovimin e prindërimit të sigurt dhe rritjen e aftësive prindërore. Kjo qasje e drejtpërdrejtë dhe e personalizuar përmirëson ndjeshëm shëndetin dhe mirëqenien e nënës dhe foshnjës, duke krijuar një themel të fortë për zhvillimin e mëtejshëm të fëmijës.

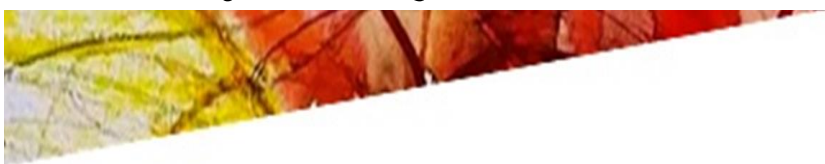


Autori: Dr. Rushit Ismajli, MD, MSc. Specialist i mjekësisë familjare.

Bashkautorë: Dr. Valdet Hashani, Dr. Arjeta Pula, Dr. Violeta Haxhiaj Nobrdali, Dr. Muhamet Jashari, Inf.  
Lisjeta Emini

# TRAJTIMI I AKNE VULGARIS ME ISOTRETINOIN

– PËRVOJA NË QKMF PRISHTINË



Hyrje

**A**kne vulgaris është një sëmundje kronike inflamatore e gjendrave pilosebace, që prek më shpesh adoleshentët dhe të rinjtë. Shkaqet kryesore përfshijnë hipersekrecionin e sebumit, hiperkeratinizimin, kolonizimin me *Cutibacterium acnes* dhe inflamacionin. Në format e rënda ose rezistente, izotretinoini mbetet trajtimi më efektiv i disponueshëm sot.

*Ky material u prezantua në Takimin Profesional të 30-të në Strugë, aktivitet i përvitshëm i organizuar nga Shoqata e Mjekëve Shqiptarë të Maqedonisë, që mbledh mjekë nga rajoni për ndarjen e përvojave profesionale në fushën e mjekësisë familjare dhe të kujdesit parësor.*

### Qëllimi i punimit

Të paraqitet efikasiteti dhe siguria e trajtimit me izotretinoin në një seri rastesh të pacientëve adoleshentë e të rinj të ndjekur në QKMF Prishtinë.

### Materiali dhe metodat

U përfshinë shtatë pacientë të moshave 14 – 25 vjeç, me forma të rënda të akne vulgaris. Trajtimi zgjati 6 – 8 muaj, me doza fillestare të ulëta (20 – 40 mg/ditë) dhe rritje graduale deri në stabilizim. Monitorimi laboratorik përfshinte testet e mëlçisë (ALT, AST, bilirubina) dhe lipidet në gjak.



## Llojet e akneve vulgare

### Rezultatet

- Efektet anësore më të shpeshta ishin xerosis (lëkurë e thatë) dhe cheilitis (buzë të çara), të menaxhueshme me kujdes dermato-kozmetik.
- Të gjitha rastet shfaqën përmirësim të dukshëm kliniko-estetik pas 6–8 muajsh trajtim, shoqëruar me rritje të vetëbesimit dhe cilësisë së jetës.
- Testet laboratorike mbetën në vlerat normale për të gjithë pacientët.



## Diskutim

Izotretinoini ndikon në të gjithë hallkat e patogjenezës së akneve – redukton sekrecionin e sebumit, normalizon keratinizimin, zvogëlon ngarkesën bakteriale dhe ka efekt anti-inflamator. Trajtimi është i sigurt kur bëhet me monitorim të rregullt kliniko-biokimik dhe me përfshirjen aktive të pacientit në kujdesin vetjak. Fillimi me doza të ulëta përmirëson tolerancën dhe ul rrezikun e efekteve anësore.

## Përfundime

- Izotretinoini është opsioni më efektiv për aknet e rënda dhe rezistente.
- Monitorimi i vazhdueshëm laboratorik dhe komunikimi i rregullt me pacientin janë thelbësorë për suksesin.
- Edukimi dhe bashkëpunimi i pacientit janë pjesë e padiskutueshme e trajtimit dhe parandalimit të rikthimeve.
- Prezantimi i këtyre rasteve në takimin profesional të Strugës shërben si kontribut për shkëmbimin e përvojave ndërmjet mjekëve familjarë të rajonit.

## Referenca

1. Zaenglein AL et al. *Guidelines of Care for the Management of Acne Vulgaris. J Am Acad Dermatol, 2024.*
2. *European Dermatology Forum (EDF). Evidence-based Recommendations for Isotretinoin Therapy in Acne, 2024.*
3. Layton AM, Thiboutot D. *Isotretinoin Revisited: Safety, Efficacy, and Patient Monitoring. Br J Dermatol, 2023.*



Izotretinoini ndikon në të gjithë  
hallkat e patogjenezës së akneve





Dr. Edita Bajraktari, MD, MSc, PhDc. Specialist i Radiologjisë, PhDc.

Shef i Njësise së Radiologjisë

# NJËSIA E RADIOLOGJISË NË QKMF – ARRITJET, SFIDAT & ZHVILLIMET GJATË VITIT 2025



*V*iti 2025 ka qenë një vit me rëndësi të veçantë për Njësinë e Radiologjisë në kuadër të Qendrës Kryesore të Mjekësisë Familjare (QKMF), duke u karakterizuar nga rritja e kapaciteteve diagnostike, investime në aparatura moderne dhe angazhim i vazhdueshëm i stafit profesional në shërbim të shëndetit të qytetarëve të kryeqytetit.

Gjatë këtij viti, shërbimet radiologjike janë ofruar në **tri qendra kryesore të kryeqytetit: QKMF, QMF 5 dhe QMF Veternik**, duke garantuar qasje më të lehtë dhe më të shpejtë të qytetarëve në ekzaminime diagnostike. Në kuadër të këtyre njësive janë ofruar **radiografi konvencionale, mamografi dhe ekzaminime me ultrazë**, duke mbuluar një gamë të gjerë të nevojave diagnostike në nivelin e kujdesit parësor dhe dytësor.

Në total, gjatë vitit 2025 janë realizuar **mbi 25,000 ekzaminime radiologjike**, përfshirë radiografi konvencionale, mamografi dhe ultrazë, çka dëshmon rritjen e vazhdueshme të kërkesës për këto shërbime dhe përkushtimin e stafit për ofrim të shërbimeve cilësore dhe në kohë.

Një ndër arritjet më të rëndësishme të këtij viti ka qenë **blerja dhe funksionalizimi i aparatit të ri mamografik në QMF 5**, i cili tashmë është në përdorim të rregullt. Ky investim ka përmirësuar ndjeshëm cilësinë e imazheve diagnostike dhe ka rritur kapacitetet për zbulimin e hershëm të sëmundjeve të gjirit, duke ndikuar pozitivisht në shëndetin e grave.

Një vëmendje e veçantë i është kushtuar edhe aktiviteteve në kuadër të **muajit tetor – muaji i ndërgjegjësimit për luftën kundër kancerit të gjirit**. Në bashkëpunim me **Komunën e Prishtinës dhe Drejtorinë e Shëndetësisë**, Njësia e Radiologjisë ka qenë pjesë aktive e fushatave sensibilizuese dhe ekzaminimeve mamografike, duke kontribuar në rritjen e vetëdijes për rëndësinë e kontrolleve preventive dhe diagnostikimit të hershëm.

Stafi i Njesisë së Radiologjisë ka treguar profesionalizëm, përkushtim dhe përgjegjësi të lartë gjatë gjithë vitit, duke ofruar shërbime cilësore pavarësisht ngarkesës së madhe të punës. Një prioritet i vazhdueshëm ka qenë **mbrojtja nga rrezatimi**, si për pacientët ashtu edhe për stafin shëndetësor. Janë zbatuar me përpikëri protokollat e sigurisë radiologjike, duke përfshirë përdorimin e pajisjeve mbrojtëse, monitorimin e dozave të rrezatimit dhe mirëmbajtjen e rregullt të aparaturave.

Pavarësisht arritjeve të shumta, Njësia e Radiologjisë është përballur edhe me sfida, veçanërisht në aspektin e mungesës së stafit të mjaftueshëm profesional dhe rritjes së vazhdueshme të kërkesës për shërbime radiologjike. Megjithatë, falë organizimit të brendshëm të punës dhe bashkëpunimit institucional, shërbimet janë ofruar pa ndërprerje dhe me cilësi të lartë.

Në periudhën e ardhshme, objektivat e Njesisë së Radiologjisë përfshijnë **rritjen e numrit të stafit radiologjik, zgjerimin e shërbimeve diagnostike edhe në qendrat e tjera të mjekësisë familjare**, si dhe **furnizimin e mëtejshëm me aparaturë të reja dhe moderne**, me qëllim përmirësimin e vazhdueshëm të cilësisë së shërbimeve dhe sigurisë së pacientëve.

Në përfundim, viti 2025 përfaqëson një periudhë zhvillimi dhe konsolidimi për Njësinë e Radiologjisë në QKMF. Arritjet e realizuara, investimet në aparaturë dhe përkushtimi i stafit përbëjnë një bazë të fortë për avancimin e mëtejshëm të shërbimeve diagnostike dhe përmirësimin e shëndetit publik në kryeqytet.



Dr. Fatlinda Hoxha, MA,

&



Dr. Aida Jusufi Berisha,

Specialiste e pedodoncisë.

## SHËNDETI ORAL GJATË FESTAVE TË FUNDVITIT



*A*tmosfera e fundvitit sjell gëzime, ushqime të shumta dhe çaste të bukura pranë njerëzve të dashur. Megjithatë, kjo periudhë e mbushur me ëmbëlsira dhe pije festive kërkon kujdes të shtuar për shëndetin oral. Për të shijuar plotësisht festat, duhet pasur parasysh se dhëmbët përballen me një "sfidë të ëmbël". Rritja e konsumit të sheqerit, pijeve të gazuara dhe alkoolit, së bashku me pakujdesinë në higjienën orale, mund të ndikojë negativisht në shëndetin e dhëmbëve dhe mishrave të gojës.

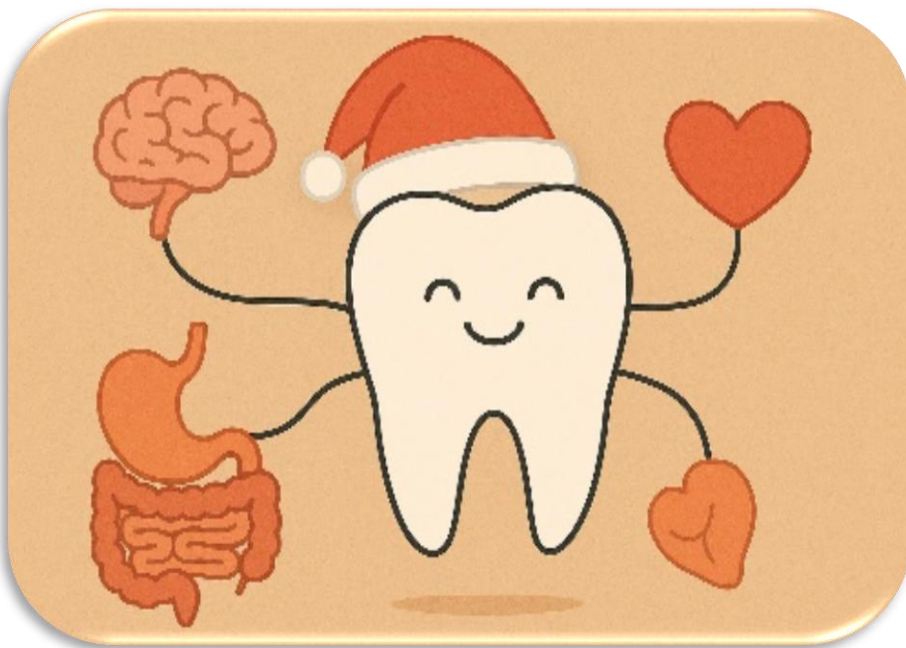
## ☆ Çfarë i ndodh dhëmbëve gjatë festave?



Gjatë periudhës së festave, konsumimi më i shpeshtë i ushqimeve dhe pijeve ndikon dëmshëm në shëndetin oral. Ëmbëlsirat me përmbajtje të lartë sheqeri, veçanërisht ato ngjitëse si karamellet, gomat e karamelizuara krijojnë një ambient të favorshëm për zhvillimin e baktereve përgjegjëse për kariesin dentar. Ndërkaq, pijet e gazuara dhe ato alkoolike përmbajnë acide që mund të dëmtojnë shtresën mbrojtëse të smaltit, duke e bërë dhëmbin më të ndjeshëm ndaj dëmtimeve dhe irritimeve.

## 🎄 Energji për Sistemet e Trupit

Shëndeti oral është shumë më tepër sesa një çështje estetike. Ai është element thelbësor i mirëqenies së përgjithshme. Dhëmbët dhe mishrat e gojës luajnë një rol kyç në funksionimin normal të sistemeve në trup. Sëmundjet e mishrave të dhëmbëve dhe infeksionet orale mund të rrisin rrezikun për sëmundje kardiovaskulare, diabet, inflamacion kronik dhe dobësim të përgjithshëm të sistemit imunitar. **Kujdesi i rregullt dhe i vazhdueshëm i dhëmbëve dhe i mishrave të gojës është një masë efektive për parandalimin e këtyre komplikimeve.**



Praktikat e mira orale, si larja e dhëmbëve dy herë në ditë, përdorimi i fije-dhëmbit, kontrolli periodik tek dentisti dhe kufizimi i ushqimeve të pasura me sheqer, nuk ndikojnë vetëm në shëndetin oral, por kontribuojnë gjithashtu në mirëqenien fizike dhe emocionale. Një gojë e shëndetshme mund të përmirësojë tretjen e ushqimit, të mbështesë një sistem imunitar më të fortë dhe të ndihmojë në ruajtjen e energjisë



dhe vitalitetit të përgjithshëm. Për këtë arsye, investimi në kujdesin oral nuk është vetëm përpjekje për të ruajtur bukurinë e buzëqeshjes, por hap i domosdoshëm drejt shëndetit të qëndrueshëm me cilësi më të lartë jetese.

## 🎀 Ushqimet që ndihmojnë shëndetin oral

Jo të gjitha ushqimet që konsumohen gjatë festave janë të dëmshme për dhëmbët. Disa prej tyre madje ndihmojnë në ruajtjen e shëndetit oral. Ushqimet e pasura me kalcium, si djathi dhe kosi, kontribuojnë në forcimin e smaltit të dhëmbëve, ndërsa frutat dhe perimet e freskëta, si molla dhe karota, stimulojnë prodhimin e pështymës – një mekanizëm natyral që ndihmon në pastrimin e gojës dhe neutralizimin e acideve. Konsumimi i ujit të bollshëm është po ashtu i rëndësishëm për të ruajtur lagështinë e mukozës orale dhe për të reduktuar rrezikun e tharjes së gojës.

## Dhëmbë të Fortë çdo Ditë: Aventurat fillojnë me prindërit

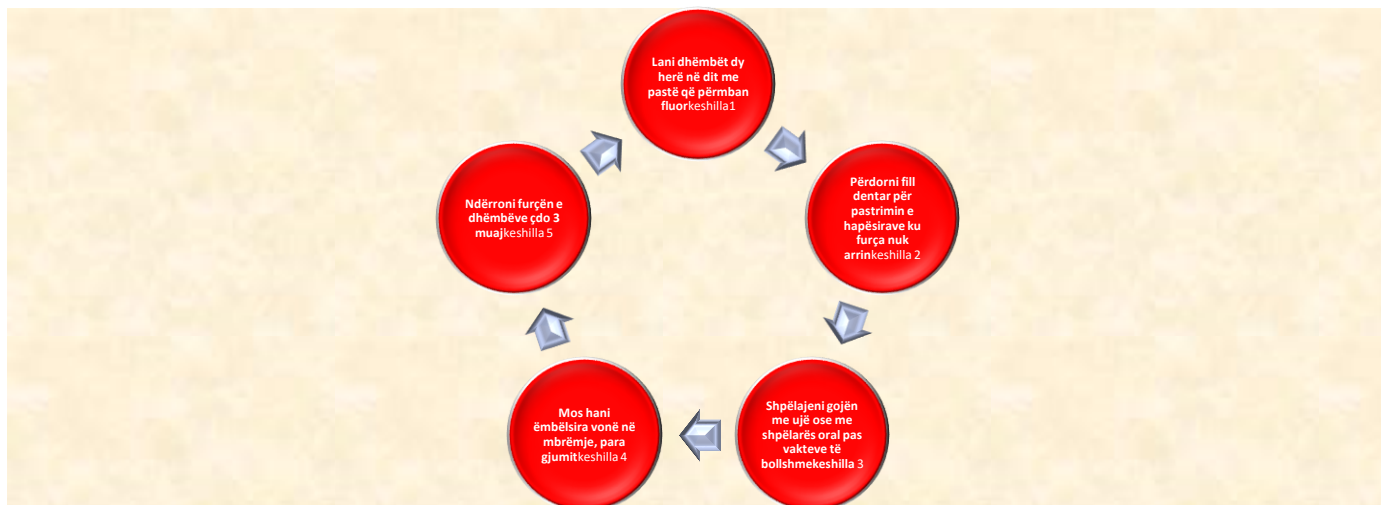


🦷 Ëmbëlsirat duhet të konsumohen vetëm gjatë vakteve dhe jo në mënyrë të vazhdueshme gjatë ditës, për të ruajtur shëndetin e dhëmbëve dhe të mishrave.

🦷 Pas konsumimit të ëmbëlsirave, fëmijët duhet të lajnë dhëmbët me pastë që përmban fluor ose të shpëlajnë gojën me ujë.

🦷 **Mbikëqyrja për fëmijët më të vegjël** – Larja e dhëmbëve duhet të bëhet nën mbikëqyrjen e prindërve, për të siguruar pastrim të plotë dhe efektiv.

🦷 Me këtë qasje të thjeshtë, fëmijët do të shijojnë ëmbëlsirat duke ruajtur buzëqeshjen e tyre të shëndetshme gjatë gjithë vitit.



Pas periudhës së festave, vizita te dentisti për **kontroll rutinë dhe pastrim profesional** është një hap i rëndësishëm për të mbajtur dhëmbët dhe mishrat e gojës në gjendje të shkëlqyer. Kjo vizitë ndihmon në **identifikimin e hershëm të çdo ndryshimi** që mund të ketë ndodhur gjatë shijimit të ushqimeve dhe ëmbëlsirave festive. Përveç parandalimit të problemeve dentare, një vizitë te dentisti pas festave ndihmon edhe në **rivendosjen e ekuilibrit oral**, duke mbështetur shëndetin e përgjithshëm dhe mirëqenien. Ky është **moment ideal për të nisur vitin e ri me buzëqeshje të shëndetshme, vetëbesim dhe energji pozitive**, duke e bërë kujdesin oral pjesë të rutinës suaj të përditshme.



Moment ideal për të nisur vitin e ri me buzëqeshje të shëndetshme, vetëbesim dhe energji pozitive

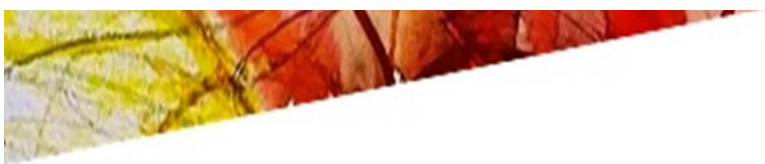


Pas periudhës së festave, vizita te dentisti për kontroll rutinë & pastrim profesional është një hap i rëndësishëm



Dr. Besarta Azizi Godeni, MD. Specialist i mjekësisë familjare.

## NDOTJA E AJRIT DHE NDIKIMI NË SHËNDETIN TONË



**A**jri i ndotur dëmton shëndetin tuaj duke shkaktuar inflamacion dhe stres, duke çuar në probleme të frymëmarrjes (kollë, fishkëllima, astmë) dhe probleme të zemrës (sulme në zemër, goditje në tru, rrahje të parregullta të zemrës) përmes grimcave të vogla (PM2.5) që hyjnë në mushkëri dhe në qarkullimin e gjakut. Ai rrit rreziqet për kancerin e mushkërive, probleme zhvillimore si peshja e ulët në lindje dhe përkeqëson gjendjet ekzistuese, duke prekur të gjithë, por veçanërisht fëmijët, të moshuarit dhe ata me sëmundje të mëparshme të zemrës/mushkërive.



Në vitin 2013, Agjencia Ndërkombëtare për Kërkime mbi Kancerin e Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSH) e klasifikoi ndotjen e ajrit si kancerogjen për njerëzit.

Efektet Afatshkurtra (Ekspozim Akut)

Irritim i syve, hundës dhe fytyrës

Kollë, fishkëllima,

Rritje e sulmeve të astmës



## TERMoeLEKTRANAT JANË NDËR NDOTËSIT MË TË MËDHEJ TË AMBIENTIT

Efektet Afatgjata (Ekspozim Kronik)

**Respirator:** Funksion i reduktuar i mushkërive, bronkit kronik, kancer i mushkërive, rritje e infeksioneve.

**Kardiovaskulare:** Sulme në zemër, goditje në tru, rrahje të parregullta të zemrës, forcim i arterieve.

**Neurologjike:** Lidhje të mundshme me demencën.

**Riprodhuese:** Rezultate të pafavorshme të lindjes si lindja e parakohshme dhe pesha e ulët e lindjes.

**Kush është më i prekshëm?**

**Fëmijët dhe të rriturit e moshuar**

**Njerëzit me astmë, sëmundje të zemrës ose sëmundje të mushkërive**

**Ndotësit kryesorë**

**Materie grimcore (PM<sub>2.5</sub>):** Grimca të vogla që depërtojnë thellë në mushkëri dhe hyjnë në qarkullimin e gjakut, duke shkaktuar probleme të mëdha.

**Ozoni:** Irriton rrugët e frymëmarrjes dhe shkakton astmën.



*Mbrojtja nga ajri i ndotur përfshin një kombinim të të qenit i informuar, modifikimit të aktiviteteve tuaja dhe përmirësimit të cilësisë së ajrit në mjedisin tuaj të menjëhershëm.*

## 1. Monitoroni Cilësinë e Ajrit Çdo Ditë

Qëndroni të vetëdijshëm për Indeks të Cilësisë së Ajrit në zonën tuaj përmes lajmeve lokale, aplikacioneve të motit ose monitoreve në rrugë.



## NDOTJET INDUSTRIALE NË BOTË

## 2. Kufizoni Ekspozimin dhe Aktivitetin në Ajër të Hapur

Në ditët kur kualiteti i ajrit është i pashëndetshëm (shpesh i treguar nga ngjyrat portokalli, të kuqe ose vjollcë): Qëndroni brenda sa më shumë që të jetë e mundur.

Shmangni ushtrimet e lodhshme në natyrë, të cilat rrisin ritmin e frymëmarrjes dhe sasinë e ndotësve që thithni. Zhvendosni stërvitjen tuaj brenda në një palestër ose në një zonë të ajrosur mirë.

Planifikoni aktivitetet në natyrë për kohët kur nivelet e ndotjes janë zakonisht më të ulëta, si në mes të pasdites, dhe shmangni orët e pikut të trafikut (herët në mëngjes dhe vonë në mbrëmje).

Zgjidhni shtigje për ecje ose çiklizëm larg kryqëzimeve kryesore dhe rrugëve me trafik të dendur, ku përqendrimet e ndotjes janë më të larta.

Këto udhëzues ofrojnë këshilla mbi monitorimin e cilësisë së ajrit, kufizimin e ekspozimit në natyrë dhe përdorimin e mbrojtjes së frymëmarrjes:

### 3. Përdorni Mbrojtje të Duhur të Frymëmarrjes

Nëse duhet të dilni jashtë kur nivelet e ndotjes janë të larta (p.sh., gjatë një ngjarjeje tymi nga zjarret), vishni një maskë të përshtatshme.

Rekomandohen maska N95 ose KN95 pasi ato janë të dizajnuara për të filtruar në mënyrë efektive grimcat e imëta (PM2.5), me kusht që të përshtaten mirë në fytyrën tuaj.



## E ARDHMJA E TOKËS MVARET NGA NJERIU

### 4. Përmirësoni Cilësinë e Ajrit të Brendshëm

Meqenëse ndotja e jashtme mund të depërtojë brenda, dhe aktivitetet e brendshme krijojnë ndotësit e tyre, menaxhimi i ajrit të brendshëm është thelbësor.

Mbajini dritaret dhe dyert e mbyllura kur cilësia e ajrit të jashtëm është e dobët.

Përdorni një pastrues ajri të pajisur me një filtër Ajri të Grimcave me Efikasitet të Lartë (HEPA) në dhomat ku kaloni më shumë kohë, siç është dhoma juaj e gjumit ose dhoma e ndenjes.

Shmangni krijimin e ndotjes së brendshme duke mos pirë duhan brenda, duke përdorur ventilatorë shkarkimi gjatë gatimit dhe duke minimizuar përdorimin e oxhaqeve, qirinjve.

Ndërroni rregullisht filtrat në sistemet tuaja qendrore të ngrohjes/ftohjes dhe pastruesit e ajrit.



## 5. Adoptoni një Stil Jetese të Shëndetshëm

Një trup i fortë është më i pajisur për të përballuar stresin mjedisor.

Hani një dietë të pasur me antioksidantë (që gjenden në fruta dhe perime) dhe acide yndyrore Omega-3, të cilat mund të ndihmojnë në luftimin e stresit oksidativ të shkaktuar nga ndotësit.

Qëndroni të hidratuar për të ndihmuar trupin tuaj të nxjerrë toksinat.

Mos pini duhan dhe shmangni ekspozimin ndaj tymit të dorës së dytë.

## 6. Avokoni për Ajër më të Pastër

Veprimet individuale ndihmojnë, por ndryshimi sistemik është jetik.

Përdorni transportin publik, makinën e përbashkët ose ecni/ngasni biçikletën për distanca të shkurtra për të ulur emetimet e automjeteve.

Kurseni energji në shtëpi për të ulur kërkesën për prodhimin e energjisë elektrike, e cila shpesh përfshin djegjen e lëndëve djegëse fosile.



TI RUAJMË PYET, MUSHKËRITË E TOKËS

*Avokoni për rregullore më të rrepta të cilësisë së ajrit &  
mbështesni iniciativat lokale për ajër më të pastër.*



Vahide Beka – Sahiti, BSc, Infermiere.

## ROLI I INFERMIERISË TE GRIPI SEZONAL

**G**ripi sezonal është një sëmundje infektive akute që shkaktohet nga viruset e influencës dhe përhapet lehtësisht përmes pikëzave të ajrit. Kjo sëmundje është e zakonshme gjatë muajve të ftohtë të vitit dhe mund të shkaktojë komplikime serioze, veçanërisht te të moshuarit, fëmijët dhe personat me sëmundje kronike. Roli i infermierisë në parandalim Infermierja luan një rol aktiv në edukimin shëndetësor të popullatës, duke ofruar informacion mbi mënyrat e parandalimit të gripit, rëndësinë e vaksinimit vjetor dhe zbatimin e masave higjiëno-sanitare,



### **siq janë:**

- Larja e duarve në mënyrë të rregullt;
- Përdorimi i maskave mbrojtëse në ambiente të mbushura;
- Shmangia e kontakteve të afërta me persona të sëmurë;
- Mbajtja e higjienës personale dhe e mjedisit.



## Roli i infermierisë në menaxhimin e gripit sezonal është i shumëanshëm dhe i pazëvendësueshëm

Roli në vaksinim dhe edukim publik Infermierja merr pjesë aktive në organizimin e fushatave të vaksinimit kundër gripit sezonal. Ajo administron vaksinat, ndjek procedurat e sigurisë dhe ofron këshilla profesionale për efektet anësore të mundshme. Përmes këtij angazhimi, infermieret ndihmojnë në rritjen e ndërgjegjësimit publik dhe parandalimin e shpërthimeve të mëdha gripale.

Roli i infermierisë në menaxhimin e gripit sezonal është i shumëanshëm dhe i pazëvendësueshëm. Ai përfshin parandalimin, kujdesin terapeutik, edukimin shëndetësor dhe mbështetjen psikologjike të pacientëve. Përmes profesionalizmit, empatisë dhe përkushtimit, infermieret kontribuojnë ndjeshëm në mbrojtjen e shëndetit publik dhe përmirësimin e cilësisë së jetës së pacientëve.



Ema Gashi, MSc. Laborante mjekësore.

## ANALIZAT QË KËRKOHEN PËR AKNET VULGARE DHE PCOS



*Aknet vulgare dhe sindroma e vezoreve policistike (PCOS) janë gjendje shumë të shpeshta të të rejtat dhe shpesh lidhen me çrregullime hormonale. Për një vlerësim të saktë, mjeku mund të kërkojë disa analiza laboratorike dhe ekzaminime shtesë.*

Aknet vulgare janë një gjendje inflamatore e lëkurës, e cila ndodh kur gjëndrat e yndyrës prodhojnë shumë yndyrë dhe poret bllokohen. Për të kuptuar nëse aknet kanë bazë hormonale, mund të kërkohen këto analiza:

- **Testosteroni total dhe i lirë.** Testosteroni është hormon që prodhohet në sasi të vogla te femrat. Nivelet e larta mund të rrisin prodhimin e yndyrës në lëkurë dhe të përkeqësojnë aknet.
- **DHEA-S.** Ky është hormon i prodhuar nga gjëndrat mbiveshkore. Vlerat e rritura lidhen me akne të forta dhe prodhim të tepruar të yndyrës në lëkurë.

- **Prolaktina.** Hormoni i cili rregullon prodhimin e qumështit. Nivelet e larta mund të ndikojnë në ciklin menstrual dhe të kontribuojnë në shfaqjen e akneve.
- **TSH.** Hormoni stimulues i tiroides, i cili kontrollon funksionin e gjëndrës tiroide. Çrregullimet e gjëndrës tiroide mund të ndikojnë në lëkurë dhe prodhimin e yndyrës.
- **Glukoza dhe insulina esëll** matin nivelin e sheqerit dhe insulinës në gjak. Rezistenca ndaj insulinës mund të shfaqet me akne hormonale.
- **Vitamina D.** Vitaminë e rëndësishme për imunitetin dhe shëndetin e lëkurës. Mungesa e saj mund të shtojë inflamacionin e akneve.
- **Ferritina.** Proteinë që tregon rezervat e hekurit në trup. Nivelet e ulëta ndikojnë në shëndetin e lëkurës dhe rikuperimin e saj.



## Aknet vullgare, një shqetësim real për të rinjtë

Analizat për PCOS (Sindroma e vezoreve policistike)

PCOS është çrregullim hormonal i cili karakterizohet nga nivele të rritura të hormoneve mashkullore, cikël i çrregullt menstrual, mungesë ovulimi, ndryshime të tjera hormonale dhe shpesh kemi praninë e shumë folikulave në vezore. Për diagnozë dhe vlerësim kërkohen këto analiza:

- **Testosteroni total dhe i lirë.** Rritja e testosteronit është një nga shenjat kryesore të PCOS dhe lidhet me akne, prodhim të lartë të yndyrës në lëkurë dhe rritje të qimeve në trup.
- **DHEA-S.** Hormon i gjëndrave mbiveshkore që shpesh është i rritur te pacientet me PCOS.
- **LH dhe FSH.** Hormone që rregullojnë ciklin menstrual dhe ovulacionin. Te PCOS, raporti LH/ FSH shpesh është më i lartë se normalja.
- **Progesteroni** matet zakonisht në ditët 21–23 të ciklit për të vlerësuar nëse ka ndodhur ovulacioni. Te PCOS, ovulacioni mund të mungojë ose të jetë i parregullt.
- **Prolaktina** kontrollohet për të përjashtuar rritjen e saj, pasi mund të shkaktojë çrregullime të ngjashme me PCOS.
- **TSH, FT3 dhe FT4.** Këto analiza vlerësojnë funksionin e tiroides, pasi çrregullimet e gjëndrës tiroide shpesh shfaqen paralelisht me PCOS.
- **Glukoza dhe insulina esëll.** Rezistenca ndaj insulinës është shumë e zakonshme te PCOS dhe ndikon në ovulacion, peshë dhe metabolizëm.
- **HOMA-IR.** Llogarit indeksin e rezistencës ndaj insulinës duke përdorur vlerat e glukozës dhe insulinës. Shpesh është i rritur te PCOS.
- **SHBG.** Proteinë që lidh hormonet seksuale. Nivelet e ulëta rrisin sasinë e testosteronit aktiv në trup.
- **AMH.** Hormon që prodhohet nga folikujt e vegjël në vezore. Përdoret për të vlerësuar fertilitetin, funksionin e vezoreve dhe shpesh përdoret në diagnostikimin e PCOS.
- **Ekografia e vezoreve.** Një ekzaminim me ultratinguj që tregon praninë e folikulave të shumta në vezore. Nuk është gjithmonë i nevojshëm për diagnozë, por ndihmon në vlerësim të plotë klinik.





QKMF, QMU & POLIKLINIKA  
PRISHTINË *Ju urojnë*  
GËZUAR  
2026 VITIN E RI

MENAXHMENTI & ADMINISTRATA





# NJËSIA E VAKSINIMIT



## VIZITAT NË SHITËPI PËR GRATË SHTATËZANA & FËMIJËT 0-3 VJEÇ







# KOMITETI I CILËSISË



PËRZGJEDHJA E MJEKUT FAMILJAR  
ËSHTË E GARANTUAR ME LIGJ.  
*Ja latemi zgjidhni mjekun tuaj!*











QMF 2



QMF 3



QMF 4



QMF 5



QMF 6



QMF 7





QMF 8



QMF 9



QMF 10



QMF 11



QMF - BESI



QMF - HAJVALI



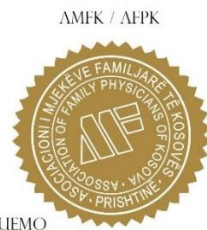




GJITHMONË NË SHËRBIMIN TUAJ!



JEMI PJESË E UEMO  
EUROPEAN UNION OF GENERAL PRACTITIONERS / FAMILY DOCTORS









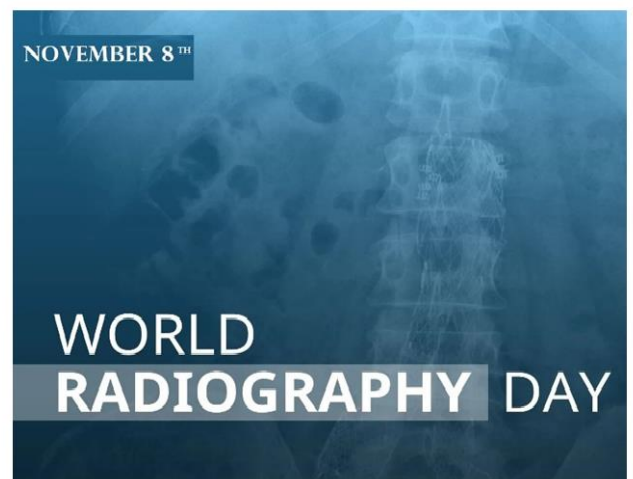
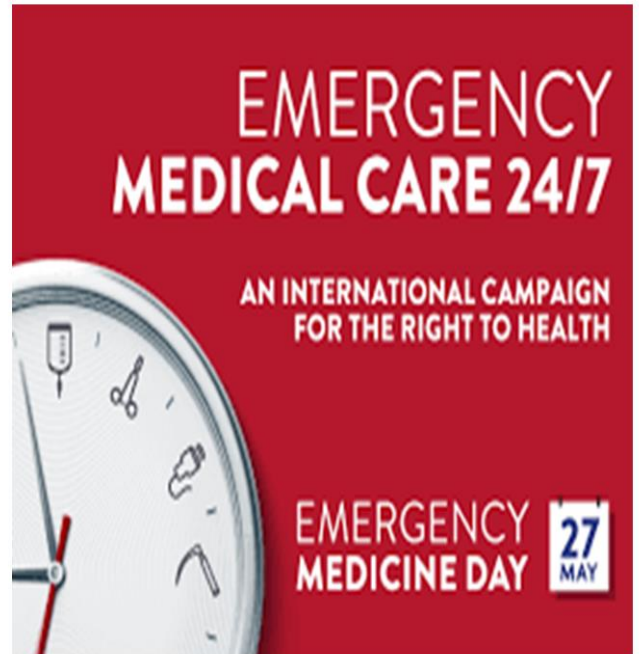
# QKMF - SHËRBIMI SHTËPIAK & PALIATIV



0800 99999 - PA PAGESË  
038 606 374 & 038 606 445



**INTERNATIONAL  
DENTISTS DAY**  
FEBRUARY 9







## DREJTORIA PËR SHËNDETËSI

QKMF - QENDRA KRYESORE E MJEKËSISË FAMILJARE  
"DR. GANI DEMOLLI" PRISHTINË

**QKMF - Qendra  
Kryesore e Mjekësisë  
Familjare**

Rr. "Fehmi Agani" Nr. 20,  
Nr. tel. 0800 38-012  
Nr. tel. 038 234-841

**Orari i punës:  
24h**

E hënë - e premte 07:00  
- 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 19:00

**Ndërimi i natës, kati  
përdhësë**

Orari: 19:00 - 07:00

**QMF I**

Rr. "Ilir Konushevi" Nr. 24  
Nr. tel. 0800 38-001  
Nr. tel. 038 234-722

**Orari i punës:**

E hënë - e premte 07:00  
- 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 13:00

**QMF II**

Rr. "Vëllezërit Fazliu"  
833 - Kodra e Trimave  
Nr. tel. 0800 38-002  
Nr. tel. 038 251-180

**Orari i punës:**

E hënë - e premte  
07:00 - 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 13:00

**QMF III**

Rr. "Xheladin Kurbaliev"  
Nr. 20 - Taslixhe  
Nr. tel. 0800 38-003  
Nr. tel. 038 517-434

**Orari i punës:**

E hënë - e premte  
07:00 - 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 13:00

**QMF IV**

Rr. "Myrvete Maksutaj"  
Nr. 15 - Medrese  
Nr. tel. 0800 38-004  
Nr. tel. 038 233-715

**Orari i punës:  
24h**

E hënë - e premte 07:00  
- 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 19:00

**Ndërimi i natës, kati  
përdhësë**

Orari: 19:00 - 07:00  
E shtunë 07:00 - 19:00

**QMF V**

Rr. "Bulevardi i  
Dëshmoreve" Nr. 19 -  
Dardania  
Nr. tel. 0800 38-005  
Nr. tel. 038 522-735

**Orari i punës:  
24h**

E hënë - e premte 07:00  
- 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 19:00

**Ndërimi i natës, kati  
përdhësë**

Orari: 19:00 - 07:00

**QMF VI**

Rr. "Hyzri Tallia" Nr. 89-  
Kodra e Diellit  
Nr. tel. 0800 38-006  
Nr. tel. 038 553-844

**Orari i punës:**

E hënë - e premte 07:00  
- 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 13:00

**QMF VII**

Rr. "Agim Qela", lagjja  
"Kalabria"  
Nr. tel. 0800 38-007  
Nr. tel. 038 551-378

**Orari i punës:**

E hënë - e premte 07:00  
- 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 13:00

**QMF VIII**

Rr. "Metush Krasniqi"  
Nr. 56, Arbëri  
Nr. tel. 0800 38-008  
Nr. tel. 038 604-210

**Orari i punës:**

E hënë - e premte 07:00  
- 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 13:00

**QMF IX**

Rr. "Xhavit Ahmeti" Nr.  
229, lagjja "Vneshta"  
Nr. tel. 0800 38-009  
Nr. tel. 038 255-300

**Orari i punës:**

E hënë - e premte 07:00  
- 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 13:00

**QMF X,**

Rr. "1 Tetori" - Velani  
Nr. tel. 0800 38-010  
Nr. tel. 038 516-036

**Orari i punës:**

E hënë - e premte 07:00  
- 15:00

**QMF XI**

Rr. "Abdyl Frashëri" Nr.  
10 - Lagjja e  
Muhaxhereve  
Nr. tel. 0800 38-011  
Nr. tel. 038 222-375

**Orari i punës:**

E hënë - e premte 07:00  
- 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 13:00

**QMF - Lagjja "Mati"**

Rr. "Struga" Nr. 109 -  
Matiqan  
Nr. tel. 0800 38-015  
Nr. tel. 038 258-100

**Orari i punës:**

E hënë - e premte 07:00  
- 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 13:00

**QMF - Mati 1,**

Rr. "Nezir Mujaj" Pa  
numer - Lagjja e Spitalit  
Nr. tel. 0800 38-016

**Orari i punës:**

E hënë - e premte 07:00  
- 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 13:00

**QMF - Hajvalia,**

Rr. "Brigada" Nr.153 -  
Hajvali  
Nr. tel. 0800 38-013  
Nr. tel. 038 564-394

**Orari i punës:**

E hënë - e premte 07:00  
- 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 13:00

**QMF - Bardhosh,**

Rr. "Skenderbeu" -  
Bardhosh  
Nr. tel. 0800 38-018  
Nr. cel. 048/977-168

**Orari i punës:**

E hënë - e premte 07:00  
- 20:00

**QMF - Besia,**

Rr. "2 Prilli" - Besi  
Nr. tel. 0800 38-014  
Nr. tel. 038 515-994

**Orari i punës:**

E hënë - e premte 07:00  
- 15:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 13:00

**QMF - Veternik,**

Rr. "2 Prilli" - Besi  
Nr. tel. 0800 38-01  
Nr. tel. 038 515-994

**Orari i punës:**

E hënë - e premte 07:00  
- 15:00

**QKMF-Vaksinimi**

038/224-560

**Shërbim i Shtëpiak**

(QMF EMASHIR)

0800 99999

038 606 374

038 606 445



PRISHTINA

*Genuar  
2026*

**DREJTORIA E SHËNDETËSISË - PRISHTINË**  
 QENDRA KRYESORE E MJEKËSISË FAMILJARE  
 QENDRA E MJEKËSISË URGJENTE

# 2026



PRISHTINA

## JANAR

D	H	M	M	E	P	SH
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## SHKURT

D	H	M	M	E	P	SH
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

## MARS

D	H	M	M	E	P	SH
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## PRILL

D	H	M	M	E	P	SH
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## MAJ

D	H	M	M	E	P	SH
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## QERSHOR

D	H	M	M	E	P	SH
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## KORRIK

D	H	M	M	E	P	SH
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## GUSHT

D	H	M	M	E	P	SH
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## SHTATOR

D	H	M	M	E	P	SH
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## TETOR

D	H	M	M	E	P	SH
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## NËNTOR

D	H	M	M	E	P	SH
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## DHJETOR

D	H	M	M	E	P	SH
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					