

University for Business and Technology in Kosovo

UBT Knowledge Center

---

Theses and Dissertations

Student Work

---

Winter 2-2021

## FAKTORËT QË NDIKOJNË NË CILËSINË E GJUMIT TEK TË MOSHUARIT

Leonora Bajrami

*University for Business and Technology - UBT*

Follow this and additional works at: <https://knowledgecenter.ubt-uni.net/etd>



Part of the [Nursing Commons](#)

---

### Recommended Citation

Bajrami, Leonora, "FAKTORËT QË NDIKOJNË NË CILËSINË E GJUMIT TEK TË MOSHUARIT" (2021). *Theses and Dissertations*. 2218.

<https://knowledgecenter.ubt-uni.net/etd/2218>

This Thesis is brought to you for free and open access by the Student Work at UBT Knowledge Center. It has been accepted for inclusion in Theses and Dissertations by an authorized administrator of UBT Knowledge Center. For more information, please contact [knowledge.center@ubt-uni.net](mailto:knowledge.center@ubt-uni.net).



Kolegji UBT  
Fakulteti i Infermierisë

**FAKTORËT QË NDIKOJNË NË CILËSINË E GJUMIT TEK TË  
MOSHUARIT**

Shkalla Bachelor

Leonora Bajrami

Shkurt, 2021

Prishtinë



Kolegji UBT  
Fakulteti i Infermierisë

## **PUNIM DIPLOME**

Viti akademik 2017/2018

Leonora Bajrami

# **FAKTORËT QË NDIKOJNË NË CILËSINË E GJUMIT TEK TË MOSHUARIT**

Mentori: MSc. Abdullah Gruda PhD cand.

Shkurt, 2021

Ky punim është përpiluar dhe dorëzuar në përmbushjen e kërkesave të pjesshme  
për Shkalla Bachelor

## **ABSTRAKT**

**Hyrje:** Problemet shëndetësore me të cilat përballen të moshuarit janë të shumta, ndër problemet e zakonshme që lidhen me plakjen është edhe cilësia e gjumit. Cilësia e dobët e gjumit bëhet e zakonshme me plakjen dhe si pasojë e cilësisë së dobët ndikojnë faktorë të ndryshëm. Faktorët predispozues përfshijnë faktorë rreziku që rrisin gjasat që të moshuarit të përjetojnë gjumë të dobët, shëndet të dobët fizik dhe mendor, histori familjare ose status i ulët socio-ekonomik.

**Qëllimi i punimit:** Ishte të bëjë njohjen e faktorëve që ndikojnë në cilësinë e gjumit te të moshuarit, t'i kuptojmë problemet të cilat i shkaktojnë faktorët e gjumit dhe të shpjegoj se si mund t'i parandalojmë këta faktorë.

**Metodologjia:** Punimi ka metodologji kuantitative.

**Rezultatet:** Në hulumtim morën pjesë 44 të moshuar, me moshë mesatare  $73.9 \pm 9$  vjeç, kryesisht nga komuna e Ferizajit me rrethinë. Rezultatet tregojnë se ekzistojnë faktorë që ndikojnë në cilësinë e gjumit te të moshuarit.

**Rekomandime dhe konkluzione:** Kujdesi infermieror që ju ofrohet personave të moshuar është një trajtim që përmirëson cilësinë e jetës te të moshuarit, duke i ofruar ndihmë për tu ballafaquar me problemet shëndetësore dhe psiko-sociale, duke u ofruar atyre këshilla të ndryshme për cilësi sa më të mirë të gjumit.

**Fjalet kyçe:** faktorët, ndikimi, cilësia e gjumit, të moshuarit, Ferizaj.

## **FALËNDERIME**

Pas një kohe të gjatë i erdhi fundi edhe këtij niveli studimi. E lumtur që arrita në fund të realizoj edhe këtë qëllim të jetës sime, dua përzemërsisht të falënderoj familjen time, për të gjithë dashurinë, motivimin, mbështetjen financiare dhe morale që më dhuruan gjatë këtyre tre viteve të studimit.

Për realizimin e këtij punimi, falënderoj veçanarisht profesor Abdullah Gruda, i cili me këshillat dhe sugjerimet e tij të vyera ndihmoi për vazhdimësinë dhe përfundimin me sukses të punës sime. E falënderoj për mbështetjen, kurajimin dhe përkushtimin që ka treguar gjatë gjithë kësaj periudhe bashkëpunimi.

Faleminderit profesor!

Faleminderit përzemërsisht të gjithëve!

Dhjetor, 2020

Prishtinë

---

## PËRMBAJTJA

ABSTRAKT .....	3
FALËNDERIME .....	4
LISTA E TABELAVE .....	6
1. HYRJE .....	7
2. SHQYRTIMI I LITERATURËS .....	8
2.1. Mosha e tretë dhe përkufizimi i „personit të moshuar’’ .....	8
2.2. Përkufizimi i gjumit.....	8
2.3. Fazat e gjumit.....	9
2.4. Lëvizja e shpejtë e kokërdhokut të syve (REM).....	9
2.5. Gjumi dhe plakja.....	9
2.6. Faktorët që ndikojnë në cilësinë e gjumit.....	10
2.7. Çregullimet e gjumit tek të moshuarit.....	11
2.8. Roli i infermierëve të moshuarit me probleme me gjumin.....	11
3. DEKLARIMI I PROBLEMIT .....	13
3.1. Qëllimi i punimit.....	13
4 METODOLGJIA .....	14
5 PREZANTIMI DHE ANALIZA E REZULTATEVE .....	15
6. KONKLUSIONE DHE REKOMANDIME .....	22
7. REFERENCAT .....	244
8. BIBLIOGRAFIA .....	255
7. SHTOJCA .....	266

---

## LISTA E TABELAVE

Tabela 1. Shpërndarja e mostrës sipas grupmoshës.....	15
Tabela 2. Struktura gjinore e pjesëmarrësve.....	15
Tabela 3. Niveli i shkollimit.....	15
Tabela 4. Vendbanimi i pjesëmarrësve.....	16
Tabela 5. Me kënd jetoni? .....	16
Tabela 6. Çfarë lloji të pensionit marrin të anketuarit? .....	16
Tabela 7. A ju mjaftojnë të ardhurat mujore që merrni nga pensioni?.....	17
Tabela 8. Çfarë problemi shëndetësor keni?.....	17
Tabela 9. Kur flini? .....	17
Tabela 10. A zgjoheni gjatë natës?.....	18
Tabela 11. A zgjoheni herët në mëngjes?.....	18
Tabela 12. A fleni mjaftueshëm?.....	18
Tabela 13. Si ndiheni në mëngjes?.....	19
Tabela 14. Rezultatet për cilësinë e jetës tek të moshuarit .....	20

## 1. HYRJE

Në përgjithësi, gjumi është i rëndësishëm për çdo grupmoshë. Plakja është një proces fiziologjik dhe është një proces biologjikisht i pashmangshëm i cili ka të bëjë me shëndetin, dimensionet sociale, kulturore dhe ekonomike. Ka edhe shumë përkufizime që përdoren për moshën e vjetër.  
(4)

Një nga ndryshimet fizike tek individët e moshuar është në karakteristikat e gjumit të tyre. Të moshuarit kanë nevojë për gjumë cilësor për të ruajtur një cilësi optimale të jetës, si dhe për të mbrojtur trupin e tyre dhe funksionet mendore. Gjumi zë afërsisht 1/3 të jetës njerëzore dhe është një faktor i rëndësishëm në promovimin dhe mirëmbajtjen e shëndetit.

Ndryshimet në kohëzgjatjen, modelin dhe cilësinë e gjumit ndodhin me plakjen. Vështirësia e rënies në gjumë, mbajtja e gjumit, zgjimi shumë herët në mëngjes dhe më shumë gjumë ditor janë ndryshimet e tjera që ndodhin tek njerëzit e moshuar me plakje. Të tjera simptoma përfshijnë lodhje, tension, ankth, dhimbje koke, performancë të dobët të kujtesës, zemërim dhe mungesë të energjisë.

Gjithashtu, cilësia e dobët e gjumit bëhet e zakonshme me plakjen. Ka shumë faktorë që ndikojnë në cilësinë e gjumit tek të moshuarit, të cilat përfshijnë: faktorët e jashtëm dhe të brendshëm të gjumit siç janë sëmundjet e ndryshme dhe abuzimi me medikamente në këtë moshë. Disa nga pasojat e cilësisë së dobët të gjumit tek të moshuarit përfshijnë rënie njohëse, lodhje, shëndetin fizik dhe mendor dhe cilësinë e shëndetit të lidhur me statusin e jetës.

Cilësi më e mirë e jetës te të moshuarit mund të arrihet duke rritur cilësinë e gjumit, si dhe duke promovuar gjumë të mirë. Për të përmirësuar cilësinë e jetës dhe statusin shëndetësor, dhe për të bërë vlerësimin e karakteristikave të gjumit tek të moshuarit rol të rëndësishëm kanë edhe ofruesit e kujdesit shëndetësor, veçanërisht infermierët.



## **2. SHQYRTIMI I LITERATURËS**

### **2.1. Moshë e tretë dhe përkufizimi i „personit të moshuar”**

Shumica e vendeve më të zhvilluara e kanë pranuar përgjithësisht moshën kronologjike 65 vjeç si përkufizim të një personi të moshuar. Përveç moshës kronologjike, moshë e një personi mund të përkufizohet në shumë mënyra, që përfshijnë proceset biologjike, psikologjike dhe socio-kulturore. Faktorët fizikë si pamja e fytyrës, ngjyra e flokëve, imazhi i trupit, vigjilenca mendore dhe mobiliteti janë konsideruar kritere veçanërisht të rëndësishme në definimin e një personi të moshuar.(9)

Moshimi është sigurisht një nga sfidat më madhore të shekullit XXI dhe efektet e tij po ndihen në shumë aspekte të jetës individuale dhe kolektive. Moshimi është gjithashtu një proces natyral dhe normal, është një fazë e jetës që karakterizohet nga një rënie e përgjithshme mendore dhe fizike. Si përfundim, moshimi rezulton të jetë një proces shumë-dimensional pasi përmbledh një shumëllojshmëri ndryshimesh fizike, sociale dhe psikologjike.(2)

### **2.2. Përkufizimi i gjumit**

Gjumi është një gjendje e ndryshuar e organizmit të njeriut dhe e vetëdijes së tij, i cili ka karakter të përgjithshëm dhe të lindur, ku ndërpritet pjesërisht ose tërësisht veprimtaria e vetëdijes dhe dobësohen disa procese fiziologjike dhe psikike. Gjumi shkakton një gjendje relativisht të qetë dhe të këndshme të njeriut, kur ai ndërpre kontaktin aktiv me mjedisin e vet dhe me ndryshime të njeriut që ngjasin në këtë mjedis. Në mbështetje të gjumit organizmi, sidomos ai i njeriut, ripërtërinë energjinë e funksionimit të trurit dhe të gjithë organizmit.(1)

Në gjendje të gjumit janë të zvogëluara proceset metabolike të organizmit, muskujt përgjithësisht, sidomos muskujt e gjatë të gjymtyrëve janë të lëshuara. Në kohën e gjumit organizmi zvogëlohet, ritmi i frymëmarrjes, i qarkullimit të gjakut, i rrahjes së pulsit, etj. Ndryshimet më të mëdha fiziologjike dhe psikike kanë të bëjnë me sistemin nervor, i cili zvogëlon funksionimin e tij.(1)

### **2.3. Fazat e gjumit**

*Faza I-* I përket gjumit të lehtë sepse njeriun e zgjojnë edhe ngacmuesit me intensitet të ulët. Për këtë stad të gjumit janë karakteristika valët trunore me ritëm të ngadalësuar dhe dominojnë valët teta. Në këtë fazë dallohen veçori organike dhe fiziologjike.(1)

*Faza II-* Karakterizohet me prani të vogël të valëve alfa. Mirëpo ka ende valë teta që herë herë ngriten dhe ulen dhe kanë shtrirje valësh, që sillen 12-14 Hz. Rreth 50% e gjumit njeriu e kalon në këtë stad.(1)

*Faza III-* Konsiderohet se është stadi kalimtar prej stadi të dytë në stadin e katërt. Në këtë stad fillojnë të ngadalësohen valët e stadi të dytë duke filluar të nxjerrin krye valët delta. Në këtë stad njeriu kalon rreth 10% të procesit të gjumit.(1)

*Faza IV-* Ky stad i përket gjumit të thellë, ku në këtë stad të gjumit mbisundojnë valët delta. Për këtë stad janë karakteristike këto ndryshime fiziologjike: zvogëlimi i sasisë së gjakut që qarkullon në trurin e njeriut, kurse shtypja e gjakut dhe pulsi funksionojnë gati normalisht. Rreth 15% të gjumit njeriu e kalon në këtë stad.(1)

### **2.4. Lëvizja e shpejtë e kokërdhokut të syve (REM)**

Kjo fazë e gjumit ka karakter të një procesi aktiv. Ky gjumë quhet paradoksal, sepse gjendja e njeriut në këtë cikël të gjumit i ofrohet zgjimit dhe te njeriu në këtë cikël të gjumit ndodh ëndërrimi. Valëzimet e encefalogramit të këtij cikli të gjumit janë të ngjashme me ato të gjendjes së zgjuar, po ka ndryshime në disa funksione fiziologjike të organizmit.

Kohëzgjatja e këtij gjumi ndryshon varësisht nga mosha, koha e harxhuar në këtë gjumë zvogëlohet paralelisht me plakjen e njerëzve. Njerëzit e moshuar harxhojnë rreth 5% të kohës së gjumit në këtë cikël. Ky gjumë konsiderohet se është gjumë i ëndrrave. Gjatë gjumit REM, sytë dridhen shpejt prapa kapakëve të mbyllur, temperatura e trupit ngritet pak, zemra rreh më shpejt dhe frymëmarrja është e parregullt.(5)

### **2.5. Gjumi dhe plakja**

Ndërsa plakemi, ne shpesh përjetojmë ndryshime normale në modelet tona të gjumit, të tilla si të flejmë më herët, të zgjohemi më herët ose të përjetojmë një gjumë më pak të thellë. Sidoqoftë,

gjumi i shqetësuar, zgjimi i lodhur çdo ditë dhe simptomat e tjera të pagjumësisë nuk janë një pjesë normale e plakjes. Gjumi është po aq i rëndësishëm për shëndetin tuaj fizik dhe emocional.(2)

Gjumi i mirë i natës ndihmon në përmirësimin e përqendrimit dhe formimit të kujtesës, lejon trupin të rregulloj çdo dëmtim të qelizave që ndodh gjatë ditës dhe freskon sistemin imunitar, nga ana tjetër ndihmon në parandalimin e sëmundjeve të ndryshme. Të moshuarit që nuk flejnë mirë kanë më shumë të ngjarë të vuajnë nga depresioni, vëmendja dhe problemet e kujtesës, përgjumja e tepërt e ditës dhe përvoja e më shumë rënies së natës. Për të përmirësuar cilësinë e gjumit është e rëndësishme kuptimi i shkaqeve themelore të problemeve të gjumit.(2)

## **2.6. Faktorët që ndikojnë në cilësinë e gjumit**

Ka disa faktorë që mund të ndërhyjnë në gjumë të shëndetshëm gjatë natës. Këta faktorë mund të përcaktohen si të jashtëm ose të brendshëm. Njohja e këtyre faktorëve në detaje sigurisht mund të ndihmojnë në eliminimin e disa prej tyre nga jeta e përditshme.

### **2.6.1. Faktorët e jashtëm**

Disa faktorë të jashtëm që ndikojnë në cilësinë e gjumit tek të moshuarit janë: ndriçimi nga dritat e rrugës, televizorit apo kompjuterit të cilat ndikojnë në zgjimin nga gjumi, prandaj, para gjumit duhet siguruar që dhoma të jetë sa më e errët. Faktorë tjerë të rëndësishëm janë edhe ata të mjedisit që mund të ndikojnë gjithashtu në gjumë, këtu përfshihet edhe se sa i rehatshëm është shtrati. Shumica e të moshuarve e kanë të vështirë të bien në gjumë, kur zhvendosen ose vizitojnë një vend të ri.(3)

Në këta faktorë përfshihen edhe zhurmat nga mjedisi, zhurma të tilla si: ngasja e motorëve, veturave të ndryshme, zhurma nga ndërtimtaritë, zhurma natyrore etj, si dhe disa ilaçe, shumë kimikate si kafeina dhe nikotina shqetësojnë cilësinë e gjumit. Shumë ilaçe si anti-depresivë gjithashtu kanë disa kimikate që ndërhyjnë në rrjedhën e shëndetshme të gjumit.(3)

### **2.6.2. Faktorët e brendshëm**

Sëmundjet janë faktorë që ndikojnë në shqetësimin e gjumit të të moshuarve, të tilla si urinimi natën (nokturia), problem me stomakun, sëmundje të zembrës dhe mushkërive, diabet mellitus,

etj. Pastaj dhimbjet e trupit të tilla si dhimbja e muskujve ose nyjeve, apo edhe dhimbja e kokës sjellin zgjimin nga gjumi gjatë natës. Këto kushte sjellin brengë për një person, gjë që e bën të vështirë të bjerë ose të mbetet në gjumë për një kohë të gjatë.(3)

Ankthi ose stresi janë disa faktorë tjerë të brendshëm, sepse trupat tanë janë ndërtuar në atë mënyrë që ata t'i përgjigjen situatave stresuese ose të rrezikshme duke mbetur zgjuar. E njëjta gjë ndodh gjatë stresit, depresionit ose ankthit, ku personi e ka të vështirë të marrë një gjumë të plotë natën.(3)

## **2.7. Çrregullimet e gjumit tek të moshuarit**

Çrregullimet e gjumit zakonisht, janë të nën diagnostikuara dhe janë burim i rëndësishëm i shqetësimit për popullatën geriatrike. Disa faktorë të ndryshëm mund të ndikojnë në cilësinë e gjumit tek të moshuarit. Këto probleme përfshijnë: daljen në pension, problemet shëndetësore, vdekjen e bashkëshortit apo bashkëshortes, anëtarëve të familjes, dhe disa ndryshimet tjera.(6)

Ndryshimet në modelin e gjumit mund të jenë pjesë e procesit të plakjes normale: gjithashtu, shumë prej këtyre shqetësimeve mund të lidhen me proceset patologjike që nuk konsiderohen si një pjesë normale e plakjes. Përveç që kanë ndikim në cilësinë e jetës shkaktojnë përgjumje gjatë ditës, si dhe probleme fizike, psikologjike dhe njohëse. Çrregullimet e gjumit janë implikuar me vdekshmëri në rritje. Përveç kësaj, numri i medikamenteve të përdorura tenton të rritet me moshën, gjë që në vetvete mund të sjellin rritjen e morbiditetit, vdekshmërisë dhe efekteve anësore të tilla si, dëmtimi njohës dhe madje edhe çrregullime të gjumit.(6)

## **2.8. Roli i infermierëve te të moshuarit me probleme me gjumin**

Infermierët luajnë një rol të rëndësishëm në njohjen e efekteve negative të shqetësimeve të gjumit në mirëqenien dhe cilësinë e jetës. Në vlerësimin e karakteristikave të gjumit të të moshuarve, marrja e një historie të detajuar, higjiena e gjumit, gjumi, sëmundjet mjekësore dhe ilaçet me të cilat shpesh abuzojnë të moshuarit duhet të këshillohen dhe të vlerësohen të gjitha nga ana e infermierëve. Profesionistët e kujdesit shëndetësor duhet të jenë të vetëdijshëm se problemet e gjumit të të moshuarve janë një pjesë integrale e jetës së tyre.(8)

Gjithashtu duhet të kenë aftësi që të bëhet një vëzhgim i afërt për të zbuluar shenjat e problemeve të gjumit dhe pagjumësisë, duke dëgjuar me kujdes çfarë thonë ata për problemet e

gjumit dhe ankesat e tyre në lidhje me gjumin, duke vlerësuar zakonet e tyre të gjumit dhe faktorët ndikues dhe ndërhyrjet zbatuese për problemin janë të rëndësishme. (8)

### **3. DEKLARIMI I PROBLEMIT**

Përgjatë këtij hulumtimi është parë se faktorët që ndikojnë në cilësinë e gjumit tek të moshuarit janë të shumtë dhe paraqesin shumë probleme në cilësinë e jetës te të gjitha moshat e në veçanti te të moshuarit. Bazuar në literaturën e mësipërme gjumi është një nga shtyllat mbi të cilat bazohet një jetë e shëndetshme dhe e lumtur. Prandaj çdo ditë duhet të punohet për minimizimin e këtyre faktorëve.

#### **3.1. Qëllimi i punimit**

Qëllimi i punimit ishte të identifikoj faktorët të cilët ndikojnë në cilësinë e gjumit tek të moshuarit.

#### **3.2. Pyetja hulumtuese**

Cilët janë faktorët të cilët ndikojnë në cilësinë e gjumit tek të moshuarit?

## **4 METODOLGJIA**

Punimi ka metodologji kuantitative. Ndërsa rishqyrtimi i literaturës ka përfshirë artikuj studimorë dhe libra të kësaj fushe.

### **3.3. Mostra**

Në hulumtim morën pjesë 44 të moshuar. Moshë mesatare e tyre ishte  $73.9 \pm 9$  vjeç. Të anketuarit, kryesisht kanë qenë nga komuna e Ferizajt me rrethinë.

### **3.4. Instrumenti**

Mbledhja e të dhënave është bërë me një pyetësor të strukturuar: pyetësi për cilësinë e jetës së të moshuarve (ang. Older People's Quality of Life questionnaire – OPQOL), forma e shkurtër e pyetësit me 13 pyetje. Pyetësi është përkthyer dhe përshtatur nga gjuha angleze në gjuhën shqipe.(10) Pyetësit i janë shtuar edhe pyetje për të dhënat demografike si moshë, gjinia, shkollimi dhe vendbanimi.

Përgjigjet janë paraqitur në opsionet: pajtohem plotësisht=5, pajtohem=4, neutral=3, nuk pajtohem=2 dhe nuk pajtohem plotësisht=1. Shuma e përgjithshme e rezultatit varion nga 13 në 65 pikë. Rezultati më i lartë paraqet edhe cilësinë më të lartë të jetës.

OPQOL u gjet të ishte një masë mjaft e besueshme dhe e vlefshme për matjen e cilësisë së jetës tek të moshuarit.

### **3.5.Procedura**

Pyetësi për mbledhjen e të dhënave është vetadministruar përmes rrjetit social (google forms). Përmes një teksti përcjellës pjesëmarrësit janë njoftuar për qëllimin e punimit si dhe janë siguruar për anonimitetin dhe konfidencialitetin e të dhënave.

Përpunimi të dhënave është bërë në Microsoft Office Excel 2016.

## 5 PREZANTIMI DHE ANALIZA E REZULTATEVE

Prej numrit të përgjithshëm të mostrës, në grupmoshën prej 65-75 vjeç janë anketuar 26 të moshuar (59%), prej moshës 75-85 vjeç kemi gjithësej 14 të anketuar (31.8%), nga grupmosha 86-95 vjeç është anketuar 1 i moshuar (2.3%) dhe nga grupmosha > 96 vjeç kemi gjithësej 3 (6.9%) të anketuar (tabela 1).

*Tabela 1. Shpërndarja e mostrës sipas grupmoshës*

Grupmosha	Numri	Përqindja (%)
65-74 vjeç	26	59%
75-85 vjeç	14	31.8%
86-95 vjeç	1	2.3%
>96 vjeç	3	6.9%
Gjithsej	44	100.0%

Sipas strukturës gjinore, 23 e të anketuarve (52%) janë të gjinisë mashkullore ndërsa 21 (48 %) e të anketuarëve janë të gjinisë femërore (tabela 2).

*Tabela 2. Struktura gjinore e pjesëmarrësve*

Gjinia	Numri	Përqindja (%)
Mashkullore	23	52%
Femërore	21	48%
Gjithsej	44	100%

Për nga niveli i shkollimit, 13 të anketuar (29.5%) janë pa shkollim elementar, 21 e të anketuarve (47.7%) shprehen se janë me shkollim fillor, 4 të anketuar (9.2%) kanë të përfunduar shkollën e mesme dhe 6 të anketuar (13.6%) kanë të përfunduar fakultetin (tabela 3).

*Tabela 3. Niveli i shkollimit*

Shkollimi	Numri	Përqindja (%)
Pa shkollim elementar	13	29.5%
Shkolla fillore	21	47.7%
Shkolla e mesme	4	9.2%
Fakulteti	6	13.6%
Gjithsej	44	100.0%



Pjesa më e madhe e të anketuarve jetojnë në vendbanim rural 25 (57%), ndërsa 19 të anketuar (43%) jetojnë në vendbanim urban (tabela 4).

*Tabela 4. Vendbanimi i pjesëmarrësve*

Vendbanimi	Numri	Përqindja (%)
Rural	25	57%
Urban	19	43%
Gjithsej	44	100%

Shumica e të anketuarve 24 (55%) janë përgjigjur se jetojnë më familje të ngushtë, 12 (27%) janë përgjigjur se jetojnë më familje të gjerë, 6 (14%) e të anketuarve jetojnë vetëm me bashkëshort/e, 2 nga të anketuarit (4%) janë shprehur se jetojnë të vetëm (tabela 5).

*Tabela 5. Me kënd jetoni?*

Me kënd jetoni?	Numri	Përqindja (%)
Familje të ngushtë	24	55%
Familje të gjerë	12	27%
Me bashkëshort/e	6	14%
I/e vetmuar	2	4%
Gjithsej	44	100%

Shumica e të anketuarëve 29 (66%) marrin pension të pleqërisë, ndërsa pjesa tjetër e të anketuarve 15 (34%) marrin pension të punës (tabela 6).

*Tabela 6. Çfarë lloji të pensionit marrin të anketuarit?*

Lloji i pensionit	Numri	Përqindja (%)
Pension të punës	15	34%
Pension të pleqërisë	29	66%
Gjithsej	44	100%

Shumica e të anketuarve 29 (66%) e të anketuarve janë përgjigjur se nuk ju mjaftojnë të ardhurat mujore që marrin nga pensioni ndërsa pjesa tjetër e të anketuarve 15 (34%) janë përgjigjur se ju mjaftojnë të ardhurat mujore që marrin nga pensioni (tabela 7).

*Tabela 7. A ju mjaftojnë të ardhurat mujore që merrni nga pensioni?*

A ju mjaftojnë të ardhurat mujore që merrni nga pensioni?	Numri	Përqindja (%)
Po	15	34%
Jo	29	66%
Gjithsej	44	100%

Shumica e të anketuarve 28 (63.6%) janë përgjigjur se kanë probleme shëndetësore me tension të lartë të gjakut, 14 prej tyre (31.8%) kanë probleme me diabetin, 11 (25%) kanë probleme me zemër, 7 (15.9%) kanë probleme me mushkëri, 9 (20.5%) e të anketuarve shprehen se kanë probleme reumatike, 9 të tjerë (20%) kanë probleme me urinim gjatë natës, si dhe 14 (31.8%) e të anketuarve shprehen se kanë probleme tjera shëndetësore.

*Tabela 8. Cfarë problemi shëndetësor keni?*

Probleme shëndetësore	Numri	Përqindja %
Tension të lartë të gjakut	28	36%
Diabet	14	18%
Probleme me zemër	11	13%
Probleme me mushkëri	7	9%
Probleme reumatike	9	12%
Urinim gjatë natës	9	12%
Gjithsej	78	100%

Shumica e të anketuarve 23 (52%) janë shprehur se flejnë herët ndërsa pjesa tjetër e të anketuarve 21 (48%) janë shprehur se flejnë vonë (tabela 9).

*Tabela 9. Kur flini?*

Ku flini?	Numri	Përqindja (%)
Herët	23	52%
Vonë	21	48%
Gjithsej	44	100%

Siç vërehet 35 (80%) e të moshuarve janë përgjigjur pyetjes se kanë probleme me gjumin dhe zgjohen gjatë natës, ndërsa pjesa tjetër e të anketuarve 9 (20%) janë shprehur se nuk kanë problem me zgjimin e gjumit gjatë natës (tabela 10).

*Tabela 10. A zgjoheni gjatë natës?*

Zgjoheni gjatë natës	Numri	Përqindja%
Po	35	80%
Jo	9	20%
Gjithsej	44	100%

Nga përgjigja e të anketuarve vërehet se shumica e të anketuarve 39 (89%) janë përgjigjur se kanë probleme me zgjimin e gjumit herët në mëngjes, ndërsa pjesa tjetër që është më e pakët 5 (11%) janë shprehur se nuk kanë probleme me zgjimin e gjumit herët në mëngjes (tabela 11).

*Tabela 11. A zgjoheni herët në mëngjes?*

A zgjoheni herët në mëngjes?	Numri	Përqindja (%)
Po	39	89%
Jo	5	11%
Gjithsej	44	100%

Nga këto përgjigje dalin këto rezultate 59% ose 26 nga të anketuarit shprehen se bëjnë gjumë të mjaftueshëm ndërsa pjesa tjetër e të anketuarve 41% ose 18 shprehen se nuk flejnë mjaftueshëm (tabela 12).

*Tabela 12. A fleni mjaftueshëm?*

A fleni mjaftueshëm	Numri	Përqindja (%)
Po	26	59%
Jo	18	41%
Gjithsej	44	100%

Në lidhje me atë sesi ndjehen në mëngjes 15 të anketuar (34%) shprehen se ndihen mirë në mëngjes, pjesa tjetër e të anketuarve 25 (57%) shprehen se ndihen disi në mëngjes ku është përgjigjur edhe shumica e të anketuarve, ndërsa pjesa tjetër e të anketuarve 4 (9%) shprehen se ndjehen keq në mëngjes (tabela 13).

Tabela 13. Si ndiheni në mëngjes?

Si ndiheni në mëngjes?	Numri	Përqindja (%)
Mirë	15	34%
Disi	25	57%
Keq	4	9%
Gjithsej	44	100%

Rezultatet për cilësinë e jetës tek të moshuarit tregojnë se:

- 23% pajtohen plotësisht se e pëlqejnë jetën e tyre, 50% pajtohen se e pëlqejnë jetën e tyre, 20% janë neutral, 2% nuk pajtohen se e pëlqejnë jetën e tyre dhe 5% e të moshuarve nuk pajtohen aspak se e pëlqejnë jetën e tyre. Duke parë rezultatet te pyetja i shoh gjërat përpara konstatojmë se, 11% pajtohen plotësisht, 34% pajtohen, 37% janë neutral, 16% nuk pajtohen, 2% nuk pajtohen aspak.
- 18% nga të anketuarit pajtohen plotësisht se janë mjaftueshëm të shëndetshëm, 30% pajtohen, 23% janë neutral, 18% nuk pajtohen se janë mjaftueshëm të shëndetshëm, dhe 11% nuk pajtohen aspak se janë mjaftueshëm të shëndetshëm.
- 48% nga të moshuarit pajtohen plotësisht se familja, shoqëria apo fqinjët ju ndihmojnë nëse do të kishin nevojë, 25% pajtohen, 16% prej tyre janë neutral, 4% nuk pajtohen, dhe 7 % nuk pajtohen aspak që familja, shoqëria, fqinjët ju ndihmojnë nëse do të kishin nevojë.
- 9% pajtohen plotësisht se kanë aktivitete sociale, argëtuese apo hobi që ju pëlqejn t'i bëjnë, 34% pajtohen, 25% janë neutral, 16% nuk pajtohen se kanë aktivitete sociale, argëtuese apo hobi që ju pëlqejnë t'i bëjnë.
- 27% nga të moshuarit pajtohen plotësisht se përpiqen të qëndrojnë të interesuar për gjërat, 34% pajtohen, 23% janë neutral, 16% nuk pajtohen se përpiqen të qëndrojnë të interesuar për gjërat. Nga pyetja jam mjaftueshëm i/e shëndetshëm që ta kem pavarësinë time kemi konstatuar këto rezultate, 16% pajtohen plotësisht se janë të shëndetshëm që ta kenë pavarësinë e tyre, 29% pajtohen, 23% janë neutral, 23% nuk pajtohen dhe 9% nuk pajtohen aspak se janë të shëndetshëm që ta kenë pavarësinë e tyre.
- 7% pajtohen plotësisht se mund ta kënaqin veten e tyre me atë që bëjnë, 45% pajtohen, 18% janë neutral, 23% nuk pajtohen dhe 7 % nuk pajtohen aspak se mund ta kënaqin vetën e tyre me atë që bëjnë.

- 55% pajtohen se ndihen të sigurt aty ku jetojnë, 27% pajtohen, 7% janë neutral, 7% nuk pajtohen dhe 4% nuk pajtohen aspak se janë të sigurt aty ku jetojnë. 52% pajtohen plotësisht se e pëlqejnë shtëpinë e tyre, 34% pajtohen se e pëlqejnë shtëpinë e tyre, 5% janë neutral, 9% nuk pajtohen se e pëlqejnë shtëpinë e tyre. 21% pajtohen plotësisht se e marrin jetën ashtu siç u ofrohet dhe i bëjnë gjërat më të mira, 50% pajtohen, 18% janë neutral, 9% nuk pajtohen dhe 2% nuk pajtohen aspak që marrin jetën ashtu siç u ofrohet dhe bëjnë gjërat më të mira.
- 23% pajtohen plotësisht se ndihen me fat krahasuar me njerëzit tjerë, 27% pajtohen, 18% janë neutral, 18% nuk pajtohen, dhe 14% nuk pajtohen aspak se ndihen me fat krahasuar me njerëzit tjerë.
- 23% pajtohen plotësisht se kanë para të mjaftueshme për t'i paguar faturat e shtëpisë, 23% pajtohen, 18% janë neutral, 20% nuk pajtohen se kanë para të mjaftueshme për t'i paguar faturat e shtëpisë dhe 16% nuk pajtohen aspak se kanë para të mjaftueshme për t'i paguar faturat e shtëpisë.

Tabela 14. Rezultatet për cilësinë e jetës tek të moshuarit

Pyetjet	Pajtohem plotësisht								Nuk pajtohem aspak	
	N	%	N	%	N	%	N	%		N
1. E pëlqej jetën time në përgjithësi.	10	23	22	50	9	20	1	2		2
2. I shoh gjërat përpara.	5	11	15	34	16	37	7	16		1
3. Jam mjaftueshëm i/e shëndetëshme.	8	18	13	30	10	23	8	18		5
4. Familja ime, shoqëria apo fqinjët do më ndihmonin nëse do kisha nevojë.	21	48	11	25	7	16	2	4		3
5. Kam aktivitete sociale, argëtuese apo hobi që më pëlqejnë t'i bëj.	4	9	15	34	11	25	14	32		0
6 Përpiqem të qëndroj i/e interesuar për gjërat.	12	27	15	34	10	23	7	16		0
7. Jam mjaftueshëm i/e shëndetshme që ta kem pavarësinë time.	7	16	13	29	10	23	10	23		4

Pyetjet (vazhdim)	Pajtohem plotësisht								Nuk pajtohem aspak	
	N	%	N	%	N	%	N	%		N
8. Mund ta kënaq veten time me ato që bëj.	3	7	20	45	8	18	10	23		3
9. Ndihem i/e sigurt aty ku unë jetoj.	24	55	12	27	3	7	3	7		2
10. Më pëlqen shtëpia ime.	23	52	15	34	2	5	4	9		0
11. E marr jetën ashtu si më ofrohet dhe i bëjë gjërat me të mira.	9	21	22	50	8	18	4	9		1
12. Krahasuar me njerëzit e tjerë unë ndihem me fat.	10	23	12	27	8	18	8	18		6
13. Kam para të mjaftuehme për t'i paguar faturat e shtëpisë.	10	23	10	23	8	18	9	20		7

## 6. KONKLUZIONE DHE REKOMANDIME

Në këtë kapitull janë përmbldhur pikat kryesore nga i gjithë punimi, për të shpjeguar më mirë se rezultatet e hulumtimit janë përgjigjur në pyetjen kërkimore. Duke u fokusuar në nxjerrjen e rezultateve konkuldojmë se më shumë se gjysma e të moshuarve 66% nuk janë të kënaqur me të ardhurat mujore që marrin nga pensioni, më shumë se gjysma e të moshuarve kanë probleme shëndetësore, 80% nga të moshuarit kanë probleme me zgjimin gjatë natës, gjysma e të moshuarve 50% e pëlqejnë jetën e tyre aktuale, më shumë se gjysma e të moshuarve ndihen të sigurt ku ata jetojnë, 50% e të moshuarve e marrin jetën ashtu siç u ofrohet dhe bëjnë gjëra të mira, 27% nga të moshuarit krahasuar me njerëzit tjerë ndihet më me fat, 52% e të moshuarve e pëlqejnë shtëpinë e tyre.

Nga ky hulumtim vërehen se ekzistojnë faktorë që ndikojnë në cilësinë e gjumit te të moshuarit. Të moshuarit e vlerësojnë shëndetin ashtu dhe fushat sociale si të rëndësishme për cilësinë e jetës së tyre në përgjithësi, prandaj ne si infermier të ardhshëm mund të rekomandojmë që të moshuarit të kenë një cilësi të mirë të gjumit, duhet të minimizuar faktorët që ndikojnë negativisht në gjendjen psikike të tyre, sociale, emocionale, shpirtërore dhe shëndetësore, duke i ofruar atyre mundësi për të marrë këshilla rreth nevojave personale të tyre dhe duke i ofruar shërbime të ndryshme shëndetësore.

Disa rekomandime për një gjumë më të mirë për të moshuarit:

- Të përvetësohen zakone të mira të gjumit.  
Janë disa gjëra që të moshuarit duhet bërë për t'i dhënë vetes shansin më të mirë për një gjumë të qetë. Duhet të vendosin për një rutinë të gjumit në mënyrë që ata të dijnë kur janë duke u bërë gati për gjumë. Pasja e një rutine të rregullt të gjumit mëson trupin e tyre kur është koha për të fjetur.
- Para se të shkojnë në shtrat të bëjnë një banjë të ngrohtë, ose një rutinë të larjes së fytyrës dhe pastrimit të dhëmbëve.
- Të shkojnë në shtrat në të njëjtën kohë çdo natë dhe të zgjohen në të njëjtën kohë çdo mëngjes.
- Të bëjnë ushtrime për të relaksuar frymëmarrjen.
- Mos të konsumojnë racione ushqimore para gjumit.

- Mos të përdorin pajisje elektronike me një ekran të ndritshëm në shtrat para gjumit (telefona).
- Të bëjnë dhomën e gjumit një vend të këndshëm për të qenë: dritë nate të mjaftueshme, mirëmbajtje të pastërt dhe të rregullt, e sigurt me dyer dhe dritare të mbyllura.



## 7. REFERENCAT

1. Bërxulli, D., Juniku, N & Nushi, P. (2017). *Psikologjia 11*. Prishtinë: Libri shkollor
2. Uka, Mehmet. (2015). *Kujdesi për klientët në familje*. Prishtinë.
3. Beerens, Daniela. (2019). *Gesunder schlaif im alter*. Berlin: Barmer.
4. Biraj, B & Lushaj, D. (2019). *Sfidat e sistemit shëndetësor për kujdesin ndaj popullatës së moshuar*. Gjakovë: Universiteti "Fehmi Agani".
5. Government of eestern Australian alcohol and drug authority. (2014 ribotim). *A better night sleep; A sleep help guide*.
6. Haziraj, Mërgim. (2017). *Problemet sociale të moshës së tretë*. Gjakovë: Universiteti i Gjakovës "Fehmi Agani".
7. Mergo, Klara. (2017). *Prirjet e zhvillimit të moshës së tretë në Shqipëri dhe problemet sociale që shoqërohen në të, nën një këndsvështrim të punës sociale*. Tiranë: Universiteti i Tiranës/ Fakulteti i shkencave sociale.
8. Sabanciogullari, S & Kau, S. (2014). *Sleep quality in the elderly either living at home or in a nursing home*. Turki.
9. Kowal, P. & Down, E. (2001). Defenition of an older person proposed working definition of an older person in afrika for the mds project.
10. Bowling, A., Hankins, M., Windle, G., Bilotta, C., & Grant, R. (2013). A short measure of quality of life in older age: The performance of the brief Older People's Quality of Life questionnaire (OPQOL-brief).

## 8. BIBLIOGRAFIA

- <https://www.barmer.de/blob/28596/90ce6d4ec13b68de0a22c69649176903/data/barmer---gesunder-schlaf-im-alter-barrierefrei-6046aa.pdf>
- <https://mjeksia.uni-gjk.org/upload/dokumentet/39273-Sfidat%20e%20sistemit%20shendetesor%20per%20kujdesin%20ndaj%20popullates%20se%20moshuar.pdf>
- <https://www.mhc.gov.au/media/1135/better-night-sleep.pdf>
- <https://mjeksia.uni-gjk.org/upload/dokumentet/20561-Mergim%20Haziraj%20-%20Punim%20Diplome.pdf>
- <http://www.doktoratura.unitir.edu.al/ep-content/uploads/2017/12/KLARA-phd-FINAL-25.07-ok-CD.pdf>
- [https://www.researchgate.net/publication/285149894\\_Sleep\\_quality\\_in\\_the\\_elderly\\_either\\_living\\_at\\_home\\_or\\_in\\_a\\_nursing\\_home](https://www.researchgate.net/publication/285149894_Sleep_quality_in_the_elderly_either_living_at_home_or_in_a_nursing_home)
- [https://www.researchgate.net/publication/264534627\\_Definition\\_of\\_an\\_older\\_person\\_Proposed\\_working\\_definition\\_of\\_an\\_older\\_person\\_in\\_Africa\\_for\\_the\\_MDS\\_Project](https://www.researchgate.net/publication/264534627_Definition_of_an_older_person_Proposed_working_definition_of_an_older_person_in_Africa_for_the_MDS_Project)
- <https://search.proquest.com/openview/31aad2c97a0dec208090543be9e4eb3d/1?pq-origsite=gscholar&cbl=44384>

## 7. SHTOJCA

### Pyetësi OPQOL

Mosha: \_\_\_\_ / vjeç.

Gjinia: 1. Femër 2. Mashkull

Shkollimi: 1. Pa shkollim elementar 2. Shkolla fillore 3. Shkolla e mesme 4. Fakulteti

Vendbanimi: 1. Rural 2. Urban

Jetoni me :

1. Familje të ngushtë (bashkëshortja, djali)
2. Familje të gjerë (bashkëshortja, djali, vllau)
3. Vetëm me bashkëshort/e
4. I/e vetmuar

Lloji i pensionit që merrni? 1. Pension të punës 2. Pension të pleqërisë

A ju mjaftojnë të ardhurat mujore që merrni nga pensioni? 1 Po 2. Jo

Probleme shëndetësore: (mund të rrumbullaksoni më shumë se një problem shëndetësor)

1. Tension të lartë të gjakut
2. Diabet
3. Probleme me zemër
4. Probleme me mushkëri
5. Probleme reumatike
6. Urinim gjatë natës
7. Probleme tjera shëndetësore

Kur flini? 1. Herët 2. Vonë

A zgjoheni gjatë natës? 1. Po 2. Jo

A zgjoheni herët në mëngjes? 1. Po 2. Jo

A fleni mjaftueshëm? 1. Po 2. Jo

Si ndiheni në mëngjes? 1. Mirë 2. Disi 3. Keq

Pajtohem plotësisht	Pajtohem	Neutral	Nuk pajtohem	Nuk pajtohem aspak
5	4	3	2	1

1. E pëlqej jetën time në përgjithësi.					
2. I shoh gjërat përpara.					
3. Jam mjaftueshëm i/e shëndetëshme.					
4. Familja ime, shoqëria apo fqinjët do më ndihmonin nëse do kisha nevojë.					
5. Kam aktivitete sociale, argëtuese apo hobi që më pëlqejnë t'i bëjë.					
6 Përpiqem të qëndroj i/e interesuar për gjërat.					
7. Jam mjaftueshëm i/e shëndetshme që ta kem pavarësinë time.					
8. Mund ta kënaq veten time me ato që bëjë.					
9. Ndihem i/e sigurt aty ku unë jetoj.					
10. Më pëlqen shtëpia ime					
11. E marr jetën ashtu si më ofrohet dhe i bëjë gjërat me të mira.					
12. Krahasuar me njerëzit e tjerë unë ndihem me fat.					
13.Kam para të mjaftuehme për t'i paguar faturat e shtëpisë.					