

# SHËNDETI SEKSUAL DHE TEKNOLOGJIA



**Driane Krasniqi**

*Doktor i Mjekësisë*

## Hyrje

Shëndeti seksual është një komponent i rëndësishëm i shëndetit të përgjithshëm dhe cilësisë së jetës, veçanërisht për të moshuarit. Megjithatë, kjo grupmoshë përballet me barrierë në jetën e tyre seksuale për shkak të stigmatizimit, mungesës së informacionit, ose qasjes së vështirë në mbështetje adekuatë.

Problemet e shëndetit seksual përfshijnë disfunktionin erektil, uljen e lubrifikimit vaginal dhe libidos. Këto probleme shpesh janë të lidhura me ndryshimet fiziologjike që vijnë me moshën, sëmundjet kronike, dhe efektet anësore të medikamenteve. Për më tepër, stigma sociale dhe mungesa e informacionit të përshtatshëm shpesh pengojnë të moshuarit të kërkojnë ndihmë dhe mbështetje profesionale për këto çështje.

Programi Anathema1, i zhvilluar si një aplikacion për smartphone, synon të ofrojë mbështetje dhe edukim për shëndetin seksual të të moshuarit, përfshirë ata që kanë pësuar sulm në tru ose vuajnë nga karcinoma kolorektale dhe përdorin qese ostomike. Ky program përfshinë module të ndryshme që mbulojnë tema të tilla si: anatomia e shëndetit riprodhues, problemet seksuale të lidhura me moshën, dhe teknikat për të përmirësuar intimitetin emocional dhe fizik. Studimi i realizuar në Holandë synon të vlerësojë përvojën e përdoruesve të këtij programi dhe të ofrojë rekomandime për përmirësimin e tij.

## Metodologjia

Në studim morën pjesë 15 të moshuar me një moshë mesatare prej 71.7 vjeç. Aplikacioni mobil u bë i disponueshëm për të moshuarit që jetojnë në komunitet në Holandë, të cilët përdorin aplikacionin për 8 javë. Përvoja e përdoruesve u vlerësua me pyetësorë të vetë zhvilluar, Sistemin e Vlerësimit të Përdorshmërisë (SUS), dhe intervista

të strukturuar. Pjesëmarrësit që plotësonin kriteret për përfshirje nuk kishin sëmundje të rënda psikiatrike, varësi nga substancat, ose sëmundje që mund të ndikojnë në shëndetin seksual.

## Përfshirja dhe përjashtimi

-Kriteret e përfshirjes:

- Aftësi për të dhënë pëlqimin e informuar;
- Moshë ≥55 vjeç;
- Aftësi digjitale dhe qasje në internet.

1 Anathema

-Kriteret e përjashtimit:

- Çrregullime të rënda psikiatrike ose varësi nga substancat;
- Marra e medikamenteve që mund të ndikojnë në shëndetin seksual;
- Sëmundje të pakontrolluara që mund të ndikojnë në shëndetin seksual;
- Terapi për çrregullime seksuale ose pjesëmarrja në një studim tjetër ndërhyrës.

## Procedurat e studimit

Pjesëmarrësit u përzgjedhën nga një grup më i madh i rekrutuar përmes listave të kontakteve dhe kanaleve të tjera të organizatës së të moshuarve KBO-PCOB në Holandë. Pasi nënshkruan formularin e pëlqimit të informuar, pjesëmarrësit plotësuan një pyetësor vlerësues për përputhshmërinë me kriteret e studimit dhe u pajisën me qasje në aplikacionin Anathema për 8 javë. Pas përfundimit të programit, pjesëmarrësit plotësuan një pyetësor për përvojën e përdoruesve dhe morën pjesë në intervista të strukturuar.

## Diagrami i dizajnit të studimit

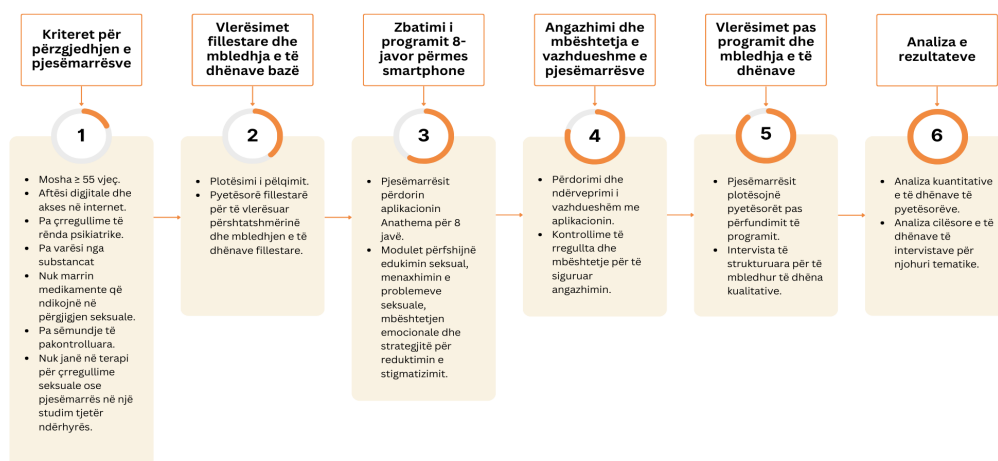


Figura 1. Diagram që tregon fazat e studimit nga përzgjedhja e pjesëmarrësve deri në përfundimin e programit 8-javor

Korrespondenca:  
driane@sprigs.eu

# PROMOVIMI I SHËNDETIT SEKSUAL PËRMES APLIKACIONIT MOBIL ANATHEMA PËR TË MOSHUARIT: NJË PILOT STUDIM NGA HOLANDA



**Kreshnik Hasanaj**

*Inxhinier softuerik*

(Figura 1.)

Vlerësimi i përvojës së përdoruesve

Metodat kryesore:

Vlerësimi i përvojës së përdoruesve

Metodat kryesore:

-Vlerësimi i dobisë së aplikacionit dhe lehtësisë së përdorimit me pyetësorë të vetë zhvilluar, dhe me Sistemin e Vlerësimit të Përdorshmërisë (SUS).

-Analiza e të dhënave kuantitative dhe kualitative përmes përshkrimeve dhe analizës tematike të intervistave.

Aplikacioni Anathema©

Aplikacioni Anathema© është zhvilluar për të ndihmuar individët e moshuar dhe pacientët me sëmundje kronike, ata që kanë pësuar sulm në tru dhe ata që vuajnë nga karcinoma kolorektale dhe përdorin qese ostomike. Aplikacioni përmban një sërë modulesh edukative dhe terapeutike që trajtojnë sfidat specifike të kësaj popullate. Module të tilla përfshijnë:

-Edukimin seksual: Përmbajtje edukative mbi anatominë dhe fiziologjinë e shëndetit riprodhues.

-Çrregullimet seksuale: Informacion dhe strategji për menaxhimin e disfunkcionit erektil, uljen e libidos, dhe probleme të tjera të lidhura me moshën.

-Mbështetje emocionale: Teknikat për përmirësimin e intimitetit emocional dhe fizik.

-Stigmatizimi: Strategji për të adresuar dhe reduktuar stigmatizimin lidhur me shëndetin seksual.

Aplikacioni është krijuar në atë mënyrë që është i lehtë për t'u përdorur, interaktiv, dhe pa

stigmatizim. Kjo qasje ka ndihmuar në rritjen e pranimit dhe përdorimit të aplikacionit nga përdoruesit.

(Figura 2.)

Rezultatet

Pjesëmarrësit treguan një qëndrim neutral deri pozitiv ndaj dobisë dhe lehtësisë së përdorimit të aplikacionit. Përdorshmëria u vlerësua si "OK/Fair".

Pjesëmarrësit ndjenin siguri në përdorimin e aplikacionit dhe ofruan sugjerime për përmirësimin e përmbajtjes dhe ndërveprimit, duke përfshirë qasjen në shërbimet e specializuara për shëndetin seksual.

Përmirësimet e sugjeruara përfshinin trajtimin e problemeve specifike si: disfunkcioni erektil dhe ulja e libidos përmes qasjeve terapeutike dhe edukative.

(Tabela 1.)

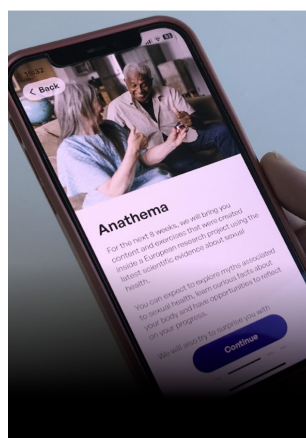
Diskutim

Rezultatet e studimit tregojnë se aplikacioni Anathema është një mjet i dobishëm për promovimin e shëndetit seksual te të moshuarit. Ndërsa përdorshmëria e aplikacionit u vlerësua pozitivisht, pjesëmarrësit sugjeruan disa përmirësime të mundshme, duke përfshirë shtimin e përmbajtjeve të reja dhe qasjen më të lehtë në shërbimet e specializuara për shëndetin seksual.

Përmirësimet e sugjeruara

Përmbajtje e re: Shtimi i më shumë informacioneve dhe burimeve për problemet e zakonshme seksuale te të moshuarit.

Ndërveprimi me përdoruesit: Rritja e ndërveprimit me përdoruesit përmes pyetësorëve dhe



**reproduction.** You can click on the bold words to explore the meaning.

Since Sexuality can be so diverse, every person experiences it in its own unique way. Also, for the same person, it can vary during the course of his/her life, according to different life events or stages. As depicted in the picture, sexuality is not always binary – i.e., man/woman, masculine/feminine, male/female, heterosexual/homosexual. In between, there may be lots of different experiences, gender identities or expressions and sexual



Subchapter 2 [View](#)  
**Male and Female anatomy – more than reproduction:**



Subchapter 3 [View](#)  
**Male genitals and reproductive organs**



Subchapter 4 [View](#)  
**Female genitals and reproductive organs**

## Reproduction

Reproduction - the natural process among organisms by which new individuals are generated and the species perpetuated.

Korrespondenca:  
kreshnik@sprigs.eu

Figura 2. Shembuj të imazheve të përmbajtjes së aplikacionit Anathema. Nga e majta në të djathtë: hyrje në aplikacion, kapitull edukues, subkapituj për shëndetin riprodhues. (<https://anathema.app>)

feedback-ut të rregullt.

**Integrimi me shërbime të specializuara:** Integrimi i aplikacionit me shërbimet e shëndetit seksual për të ofruar mbështetje dhe trajtime të personalizuara.

Aplikacioni Anathema tregon se ndërhyrjet digjitale mund të jenë një mënyrë efektive për të promovuar shëndetin seksual dhe për të adresuar stigmatizimin e lidhur me këtë temë të moshuarit.

Studimi gjithashtu thekson se integrimi i metodave të provuara dhe teknologjive të reja si aplikacionet për smartphone mund të ndihmojë në tejkalimin e disa prej barrierave që hasin të moshuarit dhe pacientët me sëmundje kronike.

#### Konkluzion/Përfundim

Programi për promovimin e shëndetit seksual përmes një aplikacioni smartphone ka potencial për të përmirësuar shëndetin seksual të moshuarit.

Përmirësimet në përmbajtje dhe ndërveprim, si dhe përshtatja kulturore dhe gjuhësore, do të ndihmojnë në rritjen e përdorshmërisë dhe

efektivitetit të tij. Përfshirja e trajtimeve specifike për disfunkcionin erektil, uljen e libidos, si dhe mbështetja për pacientët me sëmundje kronike, do të jetë një hap i rëndësishëm përpara.

#### Referencat:

1. Correia de Barros A, Hasanaj K, Krasniqi D, Taveira-Gomes T, Silva A, et al. Evaluating the User Experience of a Smartphone-delivered Sexual Health Promotion Program for Older Adults: Single-Arm Pilot Study in the Netherlands. *JMIR Hum Factors*. 2024;11:e56206. doi: 10.2196/56206.
2. Mendes-Santos C, Weerdmeester J, Kleiboer A, et al. A smartphone-delivered program (Anathema) to promote the sexual health of older adults, colorectal cancer survivors, and stroke survivors: protocol for a feasibility pilot randomized controlled trial. *JMIR Res Protoc*. 2023;12:e46734. doi: 10.2196/46734.

Tabela 1. Rezultatet kryesore të studimit: Rezultatet kryesore të matjes së dobisë dhe lehtësisë së përdorimit të aplikacionit Anathema, si dhe ndikimi në shëndetin seksual të pjesëmarrësve.

#### ➔ Rezultatet kryesore të studimit

Rezultatet kryesore të matjes së dobisë dhe lehtësisë së përdorimit të aplikacionit Anathema, si dhe ndikimin në shëndetin seksual të pjesëmarrësve

PËRSHKRIMI I MATJES	VLERËSIMI	KOMENTET
Dobishmëria e aplikacionit	Neutral/Pozitiv	Përdoruesit ndjenin se aplikacioni ishte i dobishëm në përgjithësi.
Përdorshmëria	OK/I drejtë	Pjesëmarrësit ndjenin siguri në përdorim dhe ofruan sugjerime për përmirësim.
Ndikimi në shëndetin seksual	Neutral/Pozitiv	Shumica ndjenin një përmirësim të lehtë.