



EmpowerMed

Fuqizimi i grave për të ndërmarrë
veprime ndaj varfërisë energjitike
në vendet e Mesdheut
Trainimi mbi SHENDETIN



Hyrje për trajnerët

- Ky është trajnim për aktorët lokal (shoqëror)
- Shpjegon problemet që hasin familjet.
- Nuk flitet për varfërinë energjitike, por prezantim i situatave të tyre



EmpowerMed





Përmbajtja:

1. Përkufizimi i varfërisë energjitike
2. Shkaqet dhe pasojat e varfërisë energjitike
3. Grupet më vulnerabël dhe pabarazia gjinore
4. Ndikimi i varfërisë energjitike mbi përcaktuesit social të shëndetit
 - 4.1 faktorët social dhe mjedisor
 - 4.2 cilësia e ajrit brenda: lagështia, CO
 - 4.3 stresi psikologjik
 - 4.4 shëndeti mendor
5. Të dhëna të lidhura me varfërinë energjitike dhe ndikimi në shëndet
6. Fokusi tek gjinia- varfëria energjitike dhe shëndeti
7. Masa praktike për të reduktuar ndikimin e varfërisë energjitike në shëndet



A e dini burimin e energjisë në
shtëpinë tuaj?



Ku bashkohet varfëria energjitike
me çështje të shëndetit dhe
mirëqënies?

A ka diferenca mes sezoneve?



1. Çfarë është varfëria energjitike?

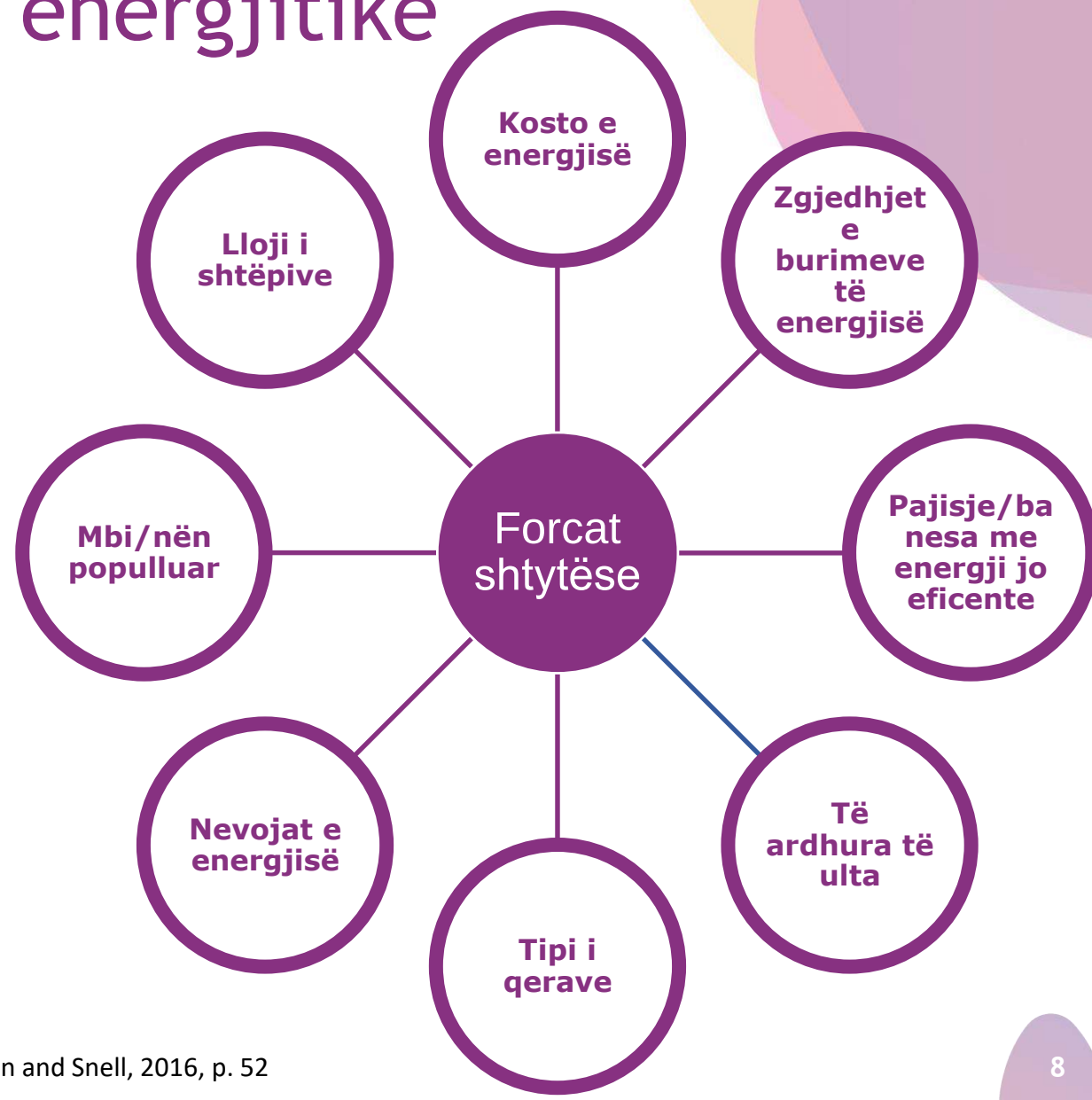
- Varfëria energjitike është situatë në të cilën një familje i mungon, materialisht dhe shoqërisht, shërbimet bazë të energjisë në shtëpi.
- Familjet në varfëri energjitike vuajnë nga niveli i papërshtashëm i shërbimeve bazë të energjisë, për shkak të kombinimit të shpenzimeve të larta, të ardhurave të ulta, godinave dhe pajisjeve jo efikënte dhe nevojave specifike për energji në familje.



2. Shkaqet e varfërisë energjitike

Faktorët kyç, të lidhur shpesh me njeri-tjetrin:

- Të ardhura të ulta, gjithmonë i lidhur me varfërinë në përgjithësi
- Çmimi i lartë i energjisë, përfshirë përdorimin e burimeve të shtrenjta të karburantit (varësisht nga struktura e energjisë së vendeve mund të jetë karburant për energji në shtëpi...)
- Eficencë e ulët energjie në banesa, psh. nivel i ulët i izolimit dhe sisteme ose pajisje të vjetra dhe jo efikase për ngrohje





2. Pasojat e varfërisë energjitike

Pasojat financiare:

- Borxhi dhe kreditë
- Buxheti familjar i nevojshëm për nevoja të tjera të rëndësishme si strehimi, ushqimi, arsimi
- Krijimi i mekanizmave të kufizimit ose privimit çon në pasoja të tjera
- Përdorimi i mekanizmave të tjera të ndihmës dhe mbështetjes

Pasojat për shkak të kufizimeve teknike në ngrohje:

- Shtëpitë të pangrohura mirë kanë lagështi
- Shtëpitë e paventiluara mirë kanë lagështi dhe janë të pashëndetshme
- Shtëpitë me lagështi janë shkak për zhvillimin e mykut që çon në kushte jo higjenike



3. Grupet më vulnerabël

- Të vjetrit (pensionistë), kryesisht gra
- Familjet me një prind, kryesisht mama të vetme
- Familje me të ardhura të ulta, njerëz të papunë ose të punësuar por me rezik varfërie, kryesisht gra;
- Persona të sëmurë për një kohë të gjatë
- Fëmijët

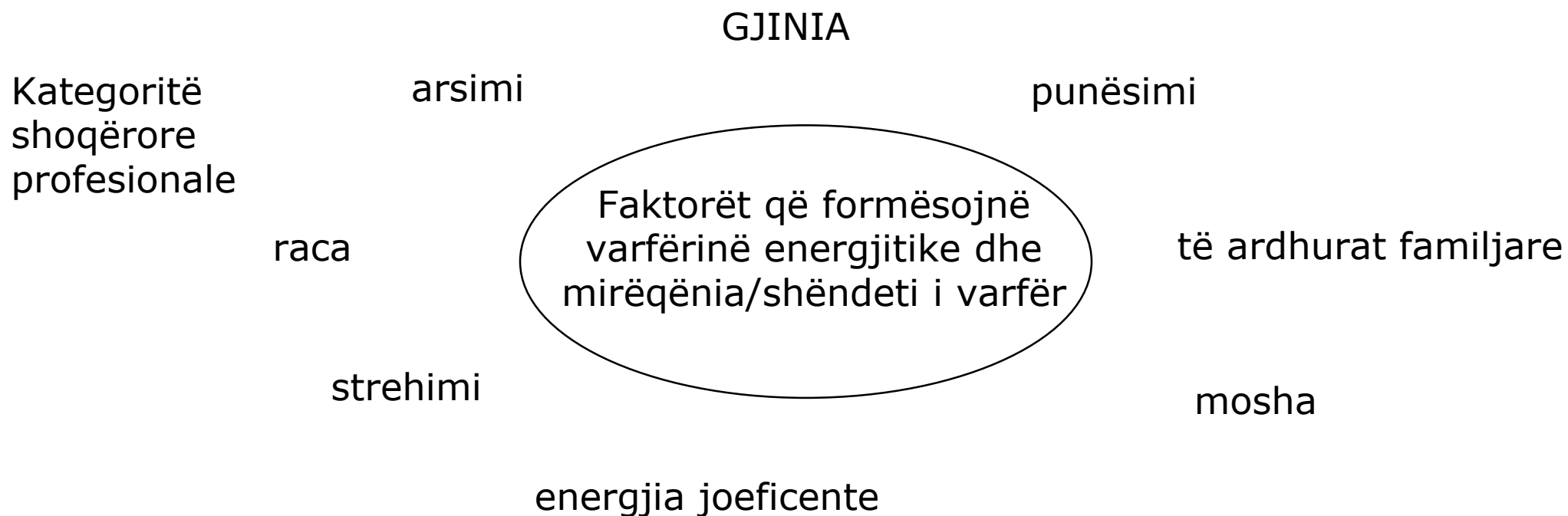


3. Fokusi tek gjinia

- Për shkak të ndarjes së punëve, gratë tentojnë të shpenzojnë më shumë kohë në punët e shtëpisë ndaj janë më të ekspozuar ndaj varfërisë energjitike dhe eficencës së ulët;
- Prindërit e vetëm janë grupi më i prekur- Në BE 85% e prindërve të vetëm janë gra --> mirëqënia mund të preket për shkak të ngarkesave financiare dhe psikosociale
- *Sëmundjet respiratore nga përdorimi në gatim i karburantit të ngurtë është një ndër shkaqet kryesore të vdekjeve të parakohshme në nivel botëror*



3. Përmbledhja e faktorëve të vulnerabilitetit





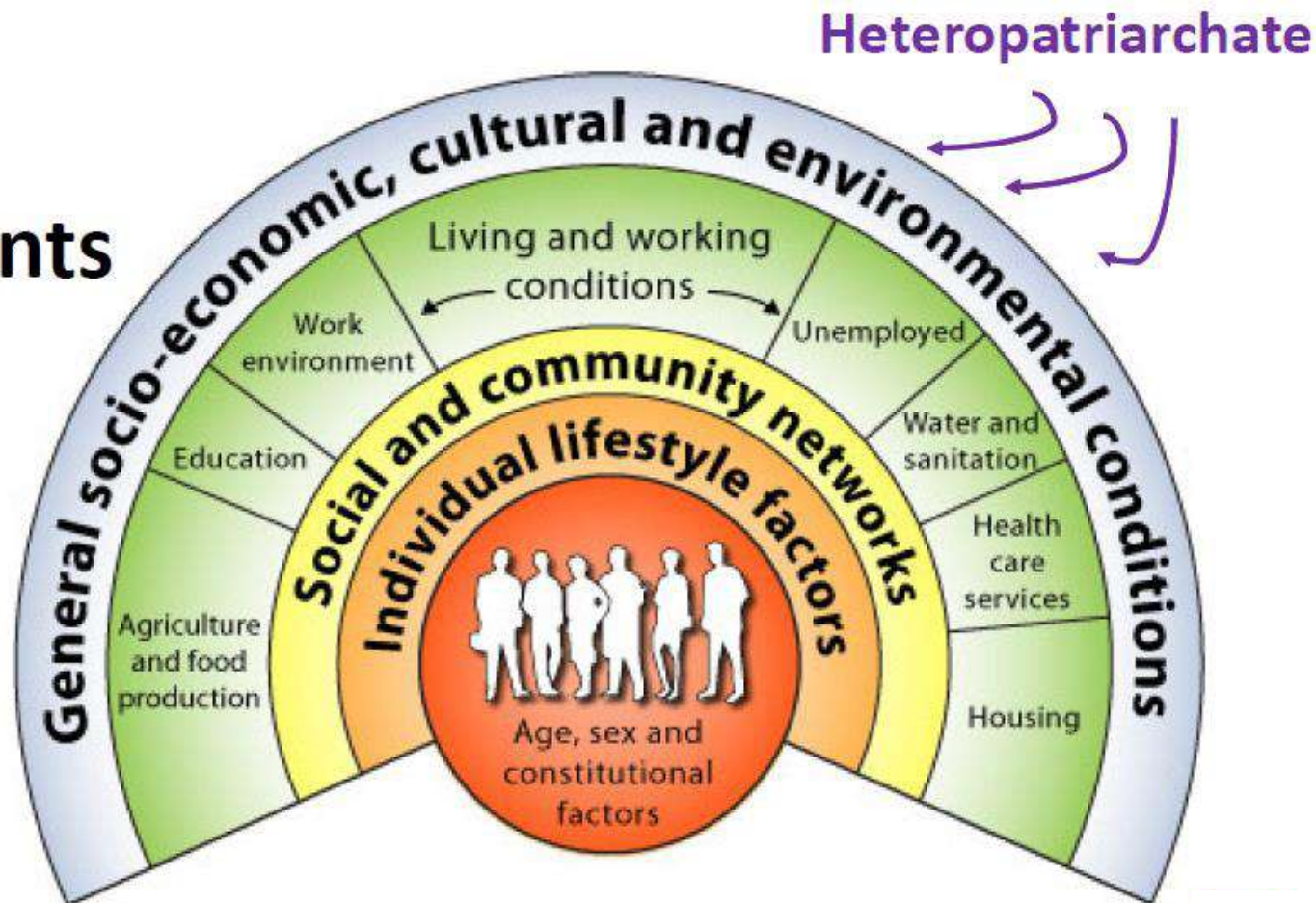
4. Çfarë është shëndeti?

- Shëndeti është një **gjendje totale fizike, mendore dhe mirëqenie shoqërore** dhe jo thjesht mungesa e sëmundjes apo sëmundja (OBSH)
- Varet nga shpërndaja e pushtetit, parave dhe burimeve në nivel vendor, kombëtar dhe global --> pabarazia shëndetësore



4. Përcaktuesit e shëndetit

Main determinants of health



The social model of health (Dahlgren and Whitehead, 1991)

4. Përcaktuesit e shëndetit



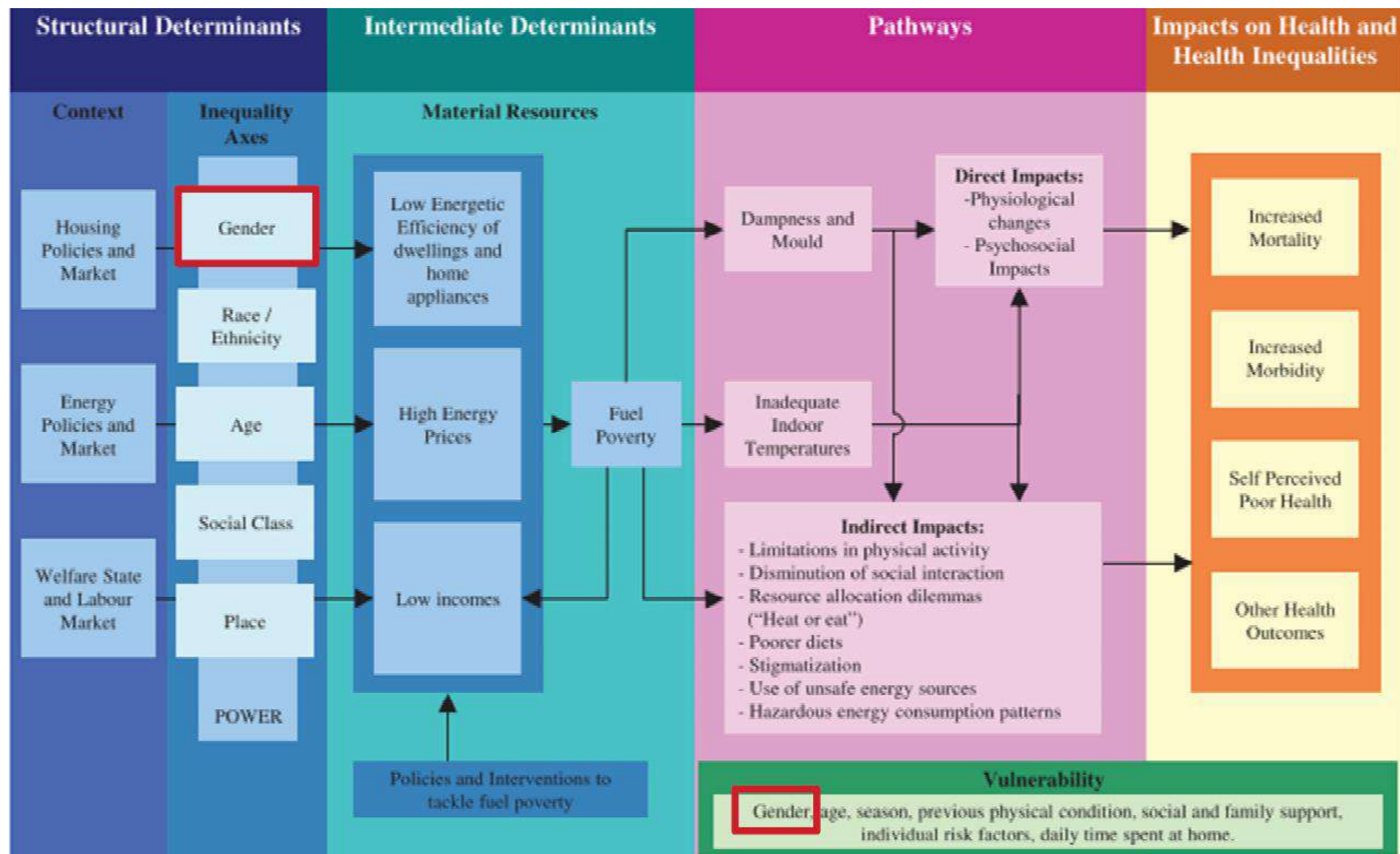
4. Ndikimi i varfërisë energjitike mbi përcaktuesit shoqëror të shëndetit

Cilët janë përcaktuesit mjedisor dhe shoqëror të shëndetit të lidhura me varfërinë energjitike:

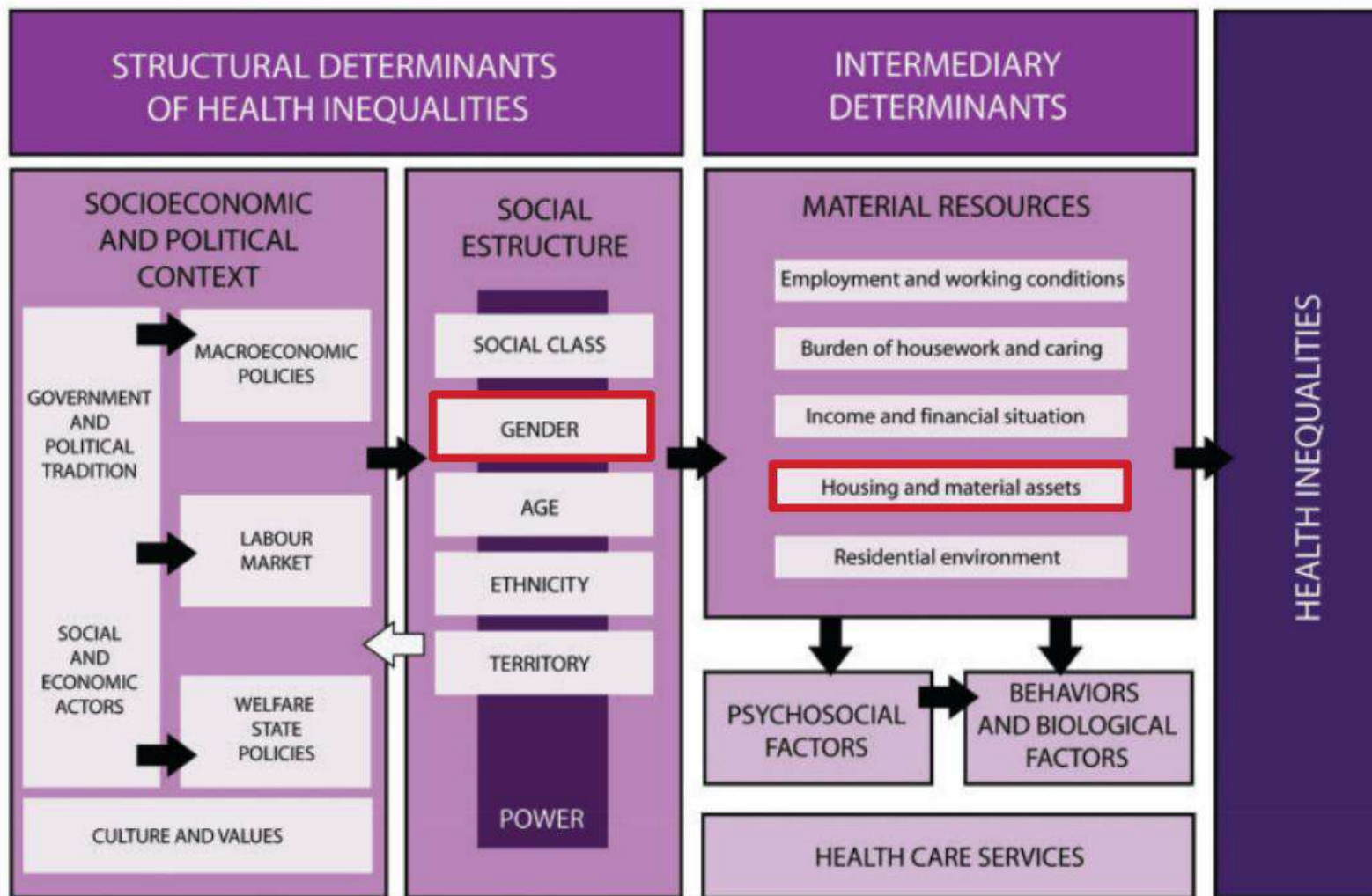
- Konteksti global: politikat e energjisë, politikat shoqërore, ndryshimet klimatike
- Sistemet: sistemet e shërbimeve shoqërore dhe shëndetësore, sistemi i asistencës së strehimit, programet e energjisë (tipet e energjisë, rinovimi i ndërtesave, etj.)
- Mjediset e banimit: strehimi / puna / mjediset e familjes
- Karakteristikat individuale: karakteristikat dhe stili i jetesës socio-ekonomike



4. Ndikimi i varfërisë energjitike mbi përcaktuesit shoqëror të shëndetit



4. Ndikimi i varfërisë energjitike mbi përcaktuesit shoqëror të shëndetit



4. Ndikimi i varfërisë energjitike mbi përcaktuesit shoqëror të shëndetit

Konteksti global:

- Ndryshimi i klimës do të nxjerrë në pah fenomenet e të ftohtit dhe valët e të nxehtit
- Tranzicioni energjitik dhe ekologjik=> largimi nga karburantet fosile; Cilat do të jenë kostot e energjisë? Cili do të jetë lloji i energjisë?

Mjediset e jetesës:

- Puna: varfëria energjitike ndikon tek puna (kosto ekonomike dhe rehatia e të punuarit nga shtëpia)
- strehimi: degradimi i kushteve të shtëpisë:
 - Banesa shumë e ftohtë dhe jo mjaftueshëm e ventiluar: myk/ banesa johigjenike
 - Përdorimi i mënyrave të ngrohjes jo të përshtatshme
 - Cilësi e ulët e ajrit brenda
 - Dhe banesa shumë të nxehta në verë
- Shtresëzimi social: rritje të izolimit shoqëror dhe stigmatizimit

4. Ndikimi i varfërisë energjitike mbi përcaktuesit shoqëror të shëndetit

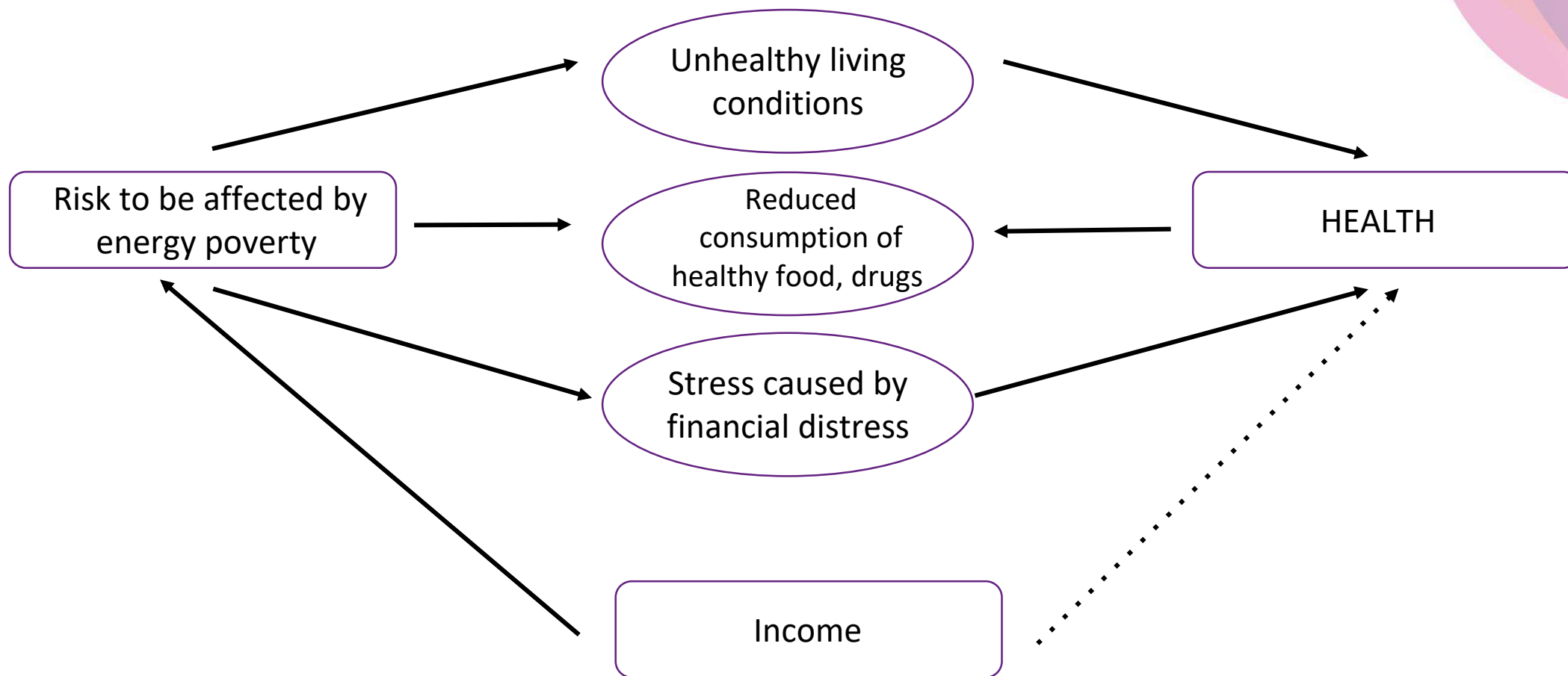
Karakteristikat individuale

Kushtet socio-ekonomike dhe ndikimi në jetën e përditshme dhe zakonet e konsumit:

- Borxhet dhe kreditë
- Buxheti familjar i nevojshëm për nevoja të tjera të rëndësishme si strehimi, ushqimi, arsimi
- Krijimi i mekanizmave të kufizimit ose privimit çon në pasoja të tjera
- përdorimi i mekanizmave të tjera të ndihmës dhe mbështetjes
- pasoja psikologjike dhe sëmundshmëri në rritje



4. Varfëria energjitike dhe shëndeti





4. Pasojat e varfërisë energjitike në shëndet

Shëndeti fizik

- Rritje e infeksioneve në dimër (ftohje, gripëra, etj.)
- Rritje të sëmundjeve kardiovaskulare
- Rritje të sëmundjeve respiratore
- Rritje të helmimeve

Shëndeti mendor

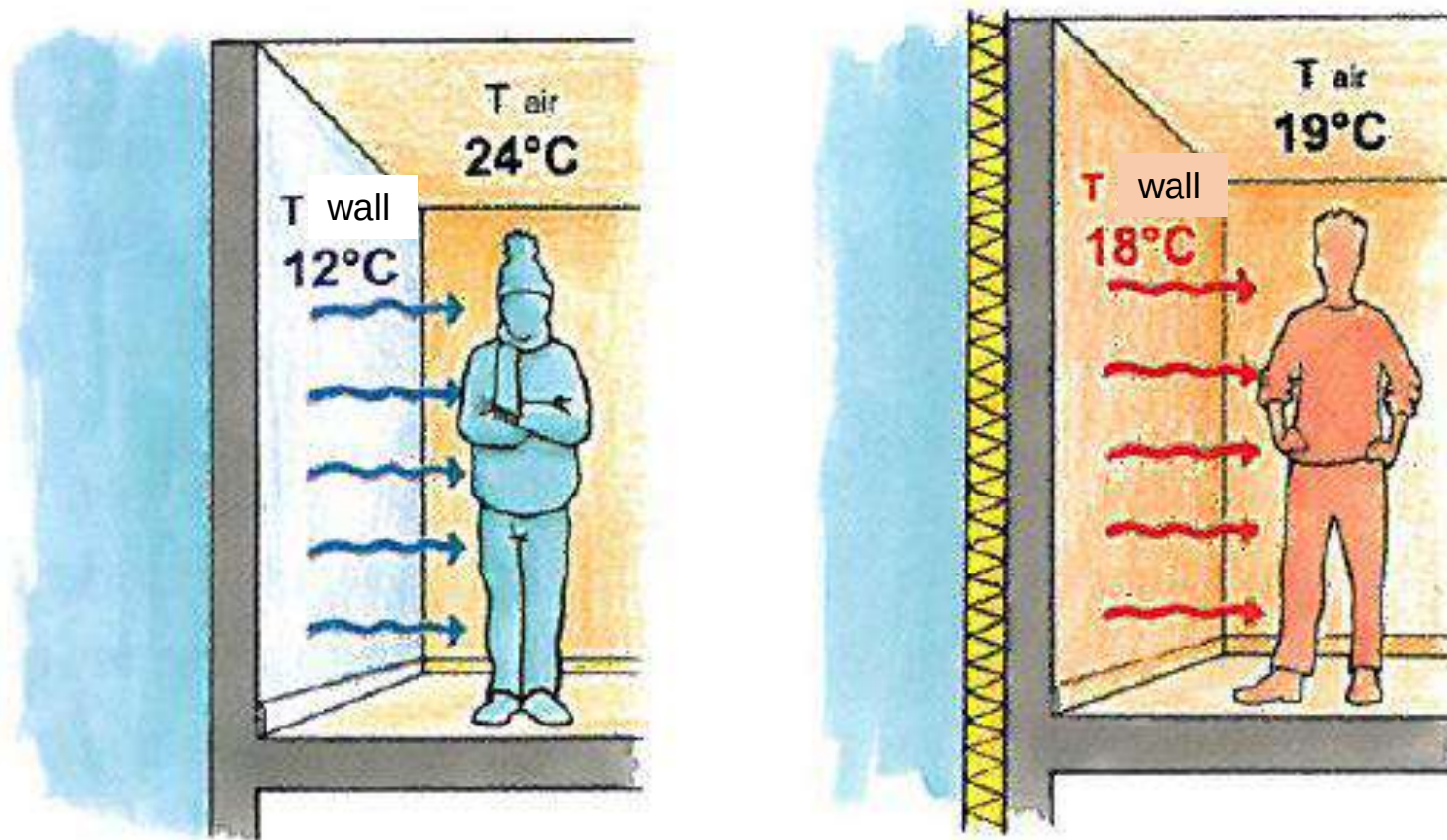
- Stres në rritje
- Ulje të rehatisë dhe ndjesisë së mirëqenies
- Depresion

Shëndeti social

- Pengon funksionimin normal të përditshëm si në punë dhe studim
- Ulje të marrëdhënieve shoqërore
- Risku i stigmatizimit



4.1 Ndjeshmëria termale - “temperaturë e ndjerë”



Temperatura mesatare rrezatuese (= $\frac{\text{temperatura e murit} + \text{temperatura e dhomës}}{2}$)



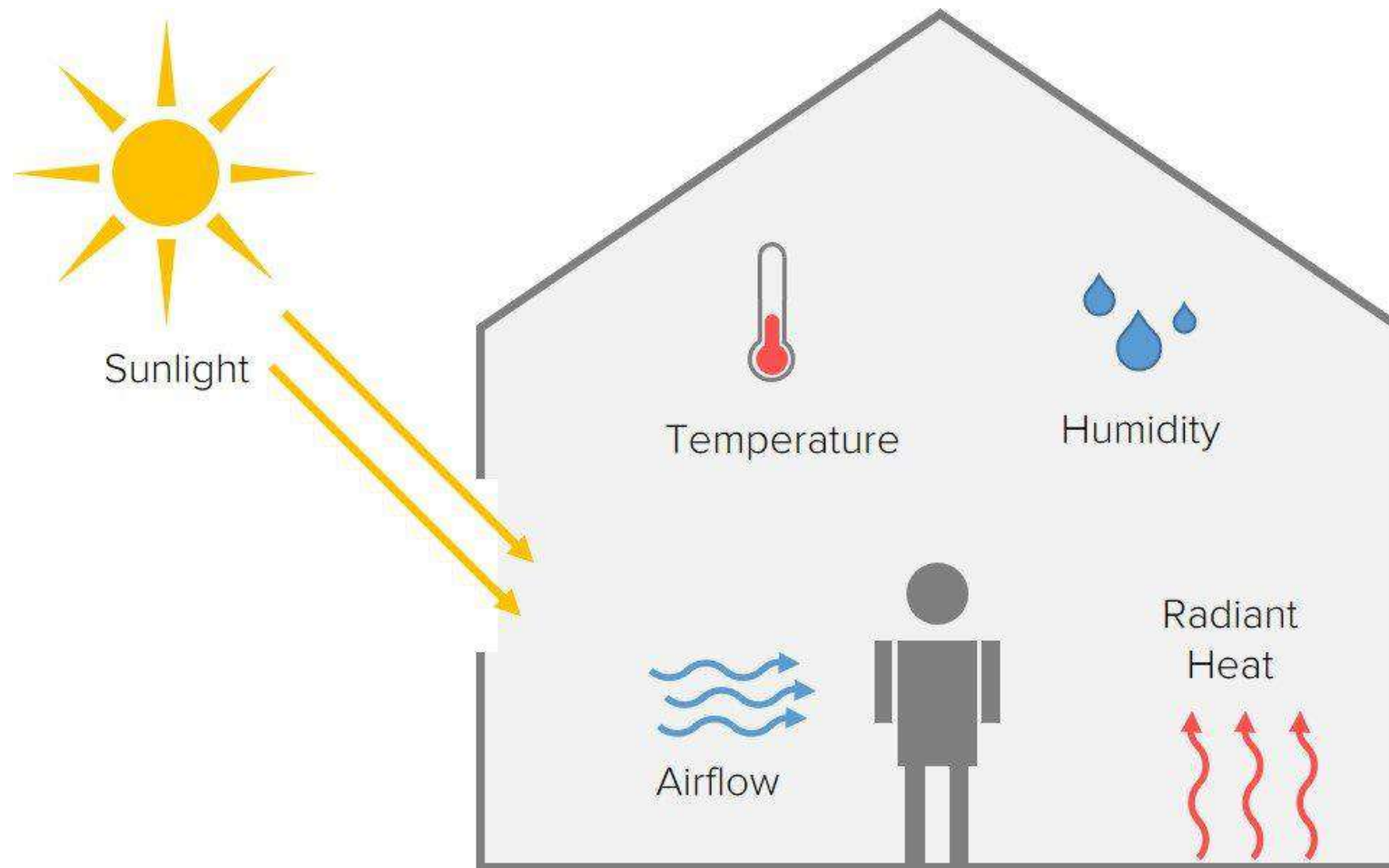
4.1 Ndjeshmëria termale - “temperaturë e ndjerë”

Temperatura e mureve është shumë e rëndësishme



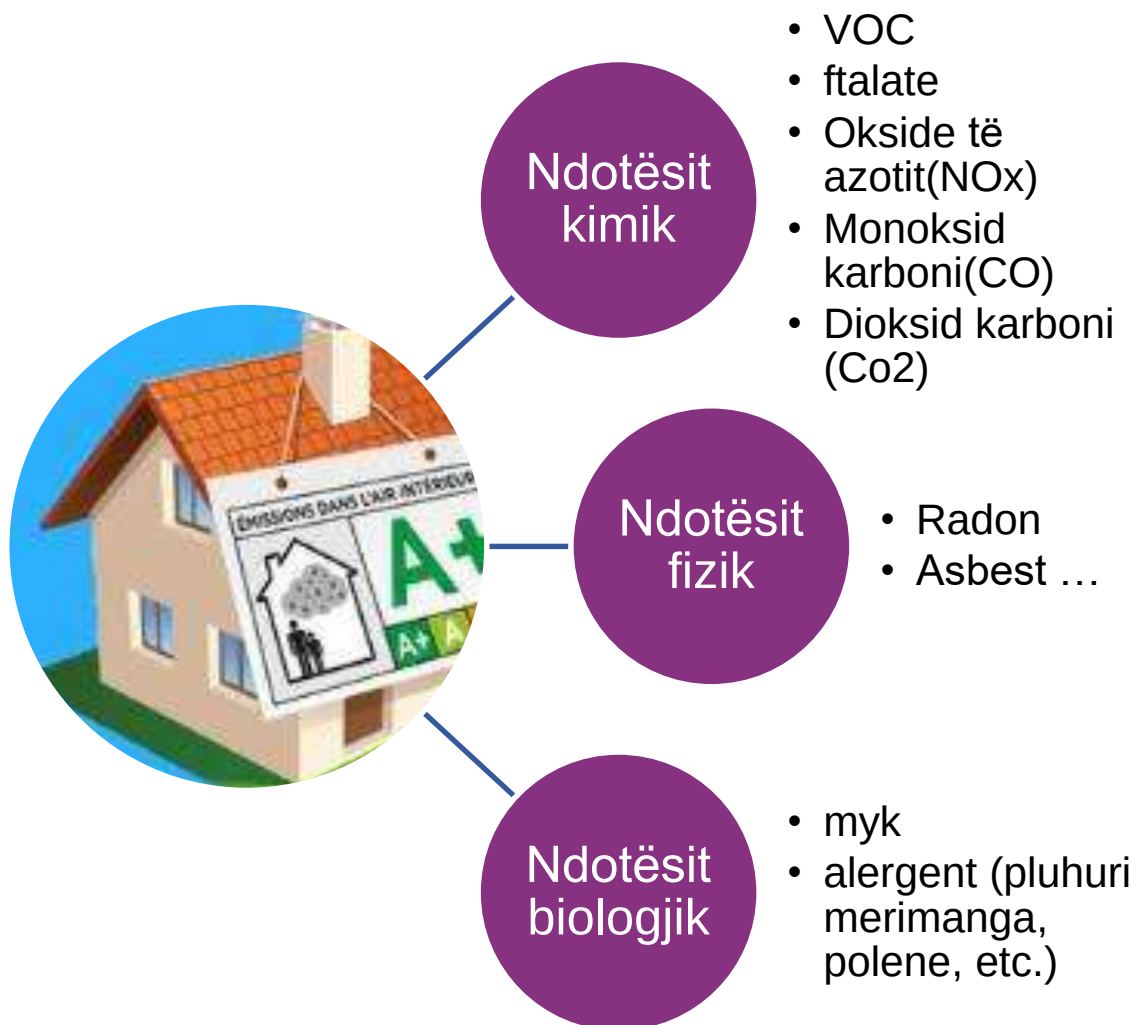
Eksperiment i realizuar nga Instituti i Teknologjisë së Massachussetts

4.1 Parametrat e rehatisë termale





4.2 Cilësia e ajrit të brendshëm



Ajri brenda përfshin ndotësit e jashtëm dhe/ose të brendshëm për shkak të Vëllimit të ulët të ajrit Përqëndrimit të lartë të ndotësve

Klima e butë: 85% e kohës e shpenzojmë në mjedise brenda

4.2 Cilësia e ajrit të brendshëm: niveli i CO₂

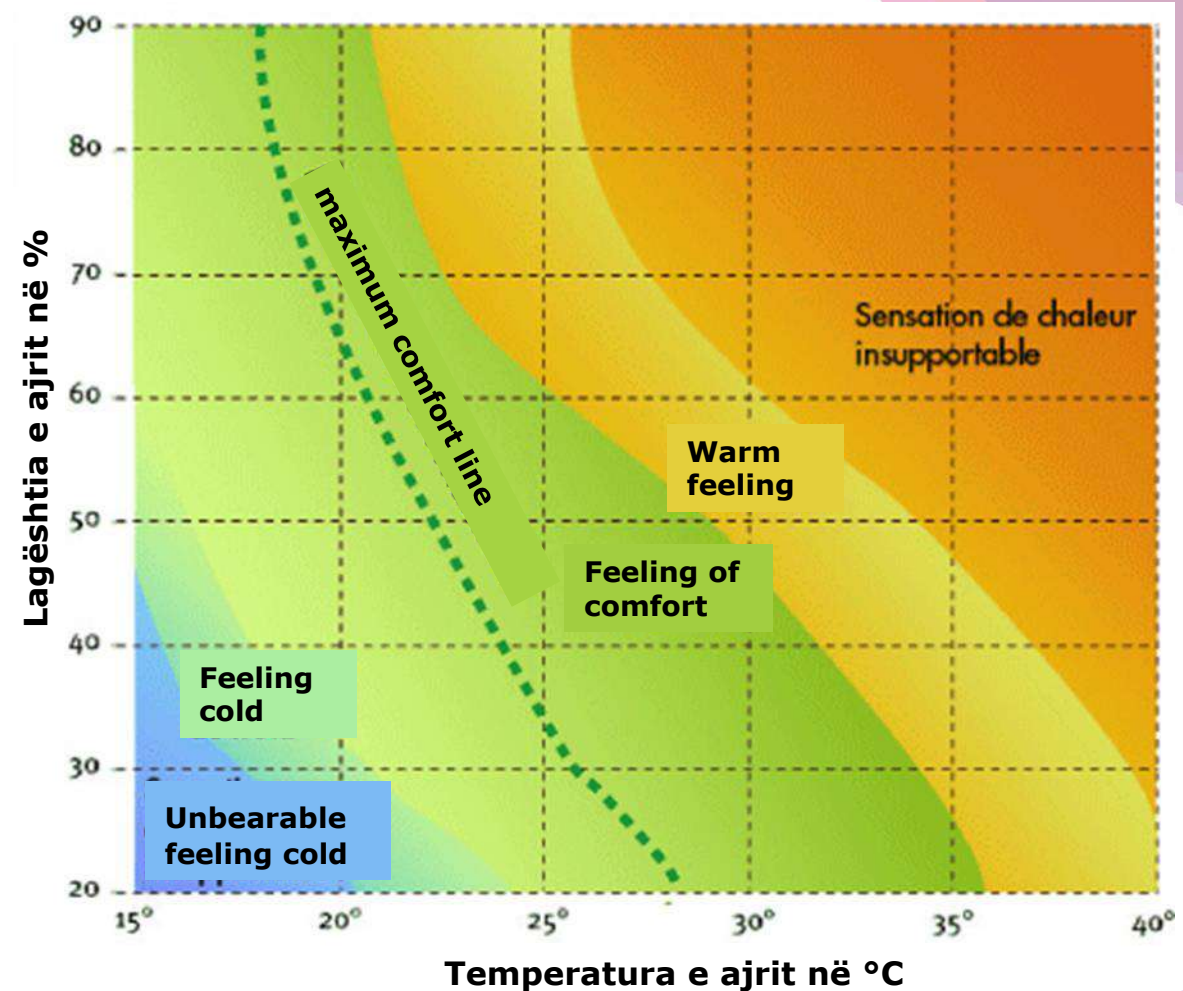
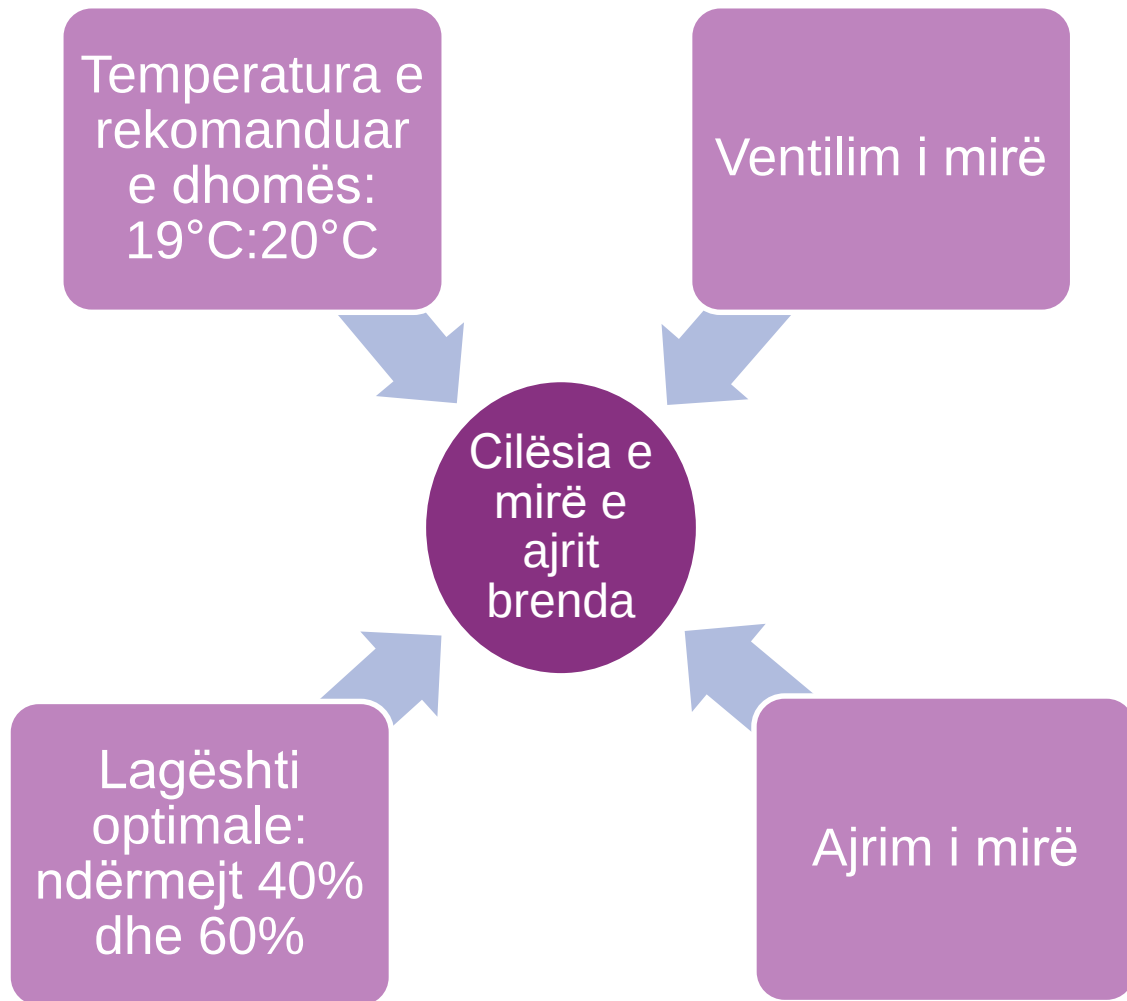
Përqëndrimi i CO₂ = tregues i ndotjes së ajrit

Niveli i CO₂ varet nga popullimi dhe qarkullimi i ajrit

Të dhënat epidemiologjike të vlefshme nuk lejojnë krijimin e një niveli CO₂ duke mbrojtur efektet e izolimit në shëndet. Studimet e fundit sugjerojnë një ndikim në performancën psikomotore në nivelin 1000 ppm
France - VGAI*

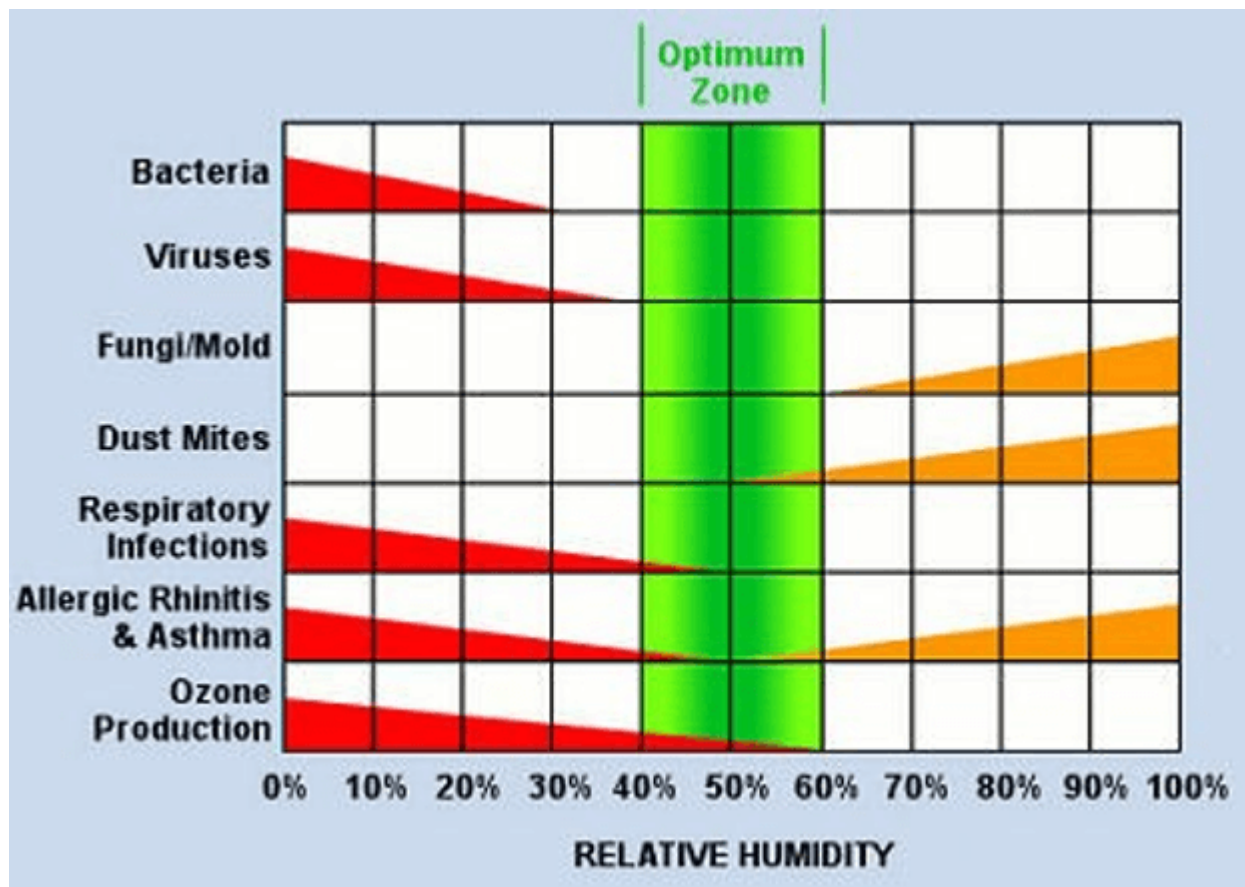
Ndikimi i përqëndrimit të lartë të CO₂:
ulje të performancës psikomotore
(vendimarrje, zgjidhjen e problemit, përqëndrim)

4.2 Cilësia e ajrit të brendshëm: niveli i lagështisë, ventilimit dhe temperatura





4.2 Cilësia e ajrit brenda: niveli i lagështisë, ventilimi dhe temperatura



Ndikimi i
temperaturës dhe
lagështisë në ndotjen
biologjike dhe
infeksionet
biomjekësore të
lidhura me të.



4.2 Cilësia e ajrit brenda: rrezik helmimi nga monoksidi i karbonit për shkak të sistemeve ngrohëse

- Monoksidi i karbonit vjen prej djegjes jo të plotë, pavarësisht lëndës djegëse të përdorur, qoftë ajo drur, butan, qymyr, gasoline, karburant, gaz natyror, vaj apo propan. Djegia e paplotë është rezultat i oksigjenit të pamjaftueshëm ose pajisjeve defektoze.
- Në çastin kur kemi edhe ventilim jo të mirë, monoksidi i karbonit rri në dhomë (pra ajri nuk qarkullon)
- Thithja e monoksidit të karbonit gjatë frymëmarrjes mund të çojë në "ulje të aftësive kognitive, dhimbje koke, marrje mendsh dhe përzierje" (Jessel 2019) dhe në "rrezik ndaj intoksikimit, helmimit dhe ndaj vdekjes" (IDEA 2017)



4.2 Teknologjia Energjitike dhe cilësia e ajrit brenda

- **“Ngrohësit [dhe gjeneratorët] me gaz, pa ventilim...** janë të lidhur me nivele të larta të dioksidit të azotit (NO₂) dhe me komponentë të rrezikshëm organikë (ang. VOC), gjë që përkeqëson simptomat e alergjive dhe sëmundjeve të frymëmarrjes, çon në irritime të veshit, hundës e fytit, si edhe kontribuon në ngadalësime kognitive” (Jessel 2019)
- Kjo shkaktohet edhe prej ngrohësve vajor pa ventilim



4.3 Stresi prej të ftohtit - Stres fiziologjik

- Stresi prej të ftohtit ndodh nga ulja e temperaturës së lëkurës dhe gradualisht dhe të temperaturës së brendshme të trupit
- Në një mjedis të ftohtë, pjesa më e madhe e energjisë së trupit harxhohet për të mbajtur temperaturën e brendshme të trungut të qëndrueshme
- Me kalimin e kohës trupi do të nisë të çojë gjak nga ekstremitetet (duart, krahët, këmbët) dhe pjesa e jashtme e lëkurës drejt trungut (krahërorit dhe barkut)
- Pamundësia e trupit për të ngrohur veten mund të çojë në sëmundje të rënda të lidhura me të ftohtin, plagosje, dëmtim të përhershëm të lëkurës e deri në vdekje.
- Katër faktorë kontribuojnë në stresin ndaj të ftohtit: temperaturat e ulta, erërat e larta ose të ftohta, lagështia dhe uji i ftohtë.



4.3 Stresi prej të nxehtit- Stresi fiziologjik

- Stresi prej të nxehtit ndodh kur trupi nuk mund të largojë nxehtësinë e tepërt
- Trupi reagon duke rritur presionin e gjakut në sipërfaqen e lëkurës dhe nëpërmjet djersitjes, gjë që çon në rritjen e temperaturës së trungut dhe në rritjen e rrahjeve të zemrës.
- Ndërkohë që trupi vazhdon të ruajë nxehtësinë, personi nis të humbasë vëmendjen dhe nis të ketë vështirësi në përqendrim, mund të irritohet ose të sëmuret dhe shpesh humbet dëshirën për të pirë. Në fazën e rradhës personit shpesh i bie të fikët ose edhe mund të vdesë nëse nuk i ulet temperatura në kohë.



EmpowerMed 4.3 Pasojat fiziologjike

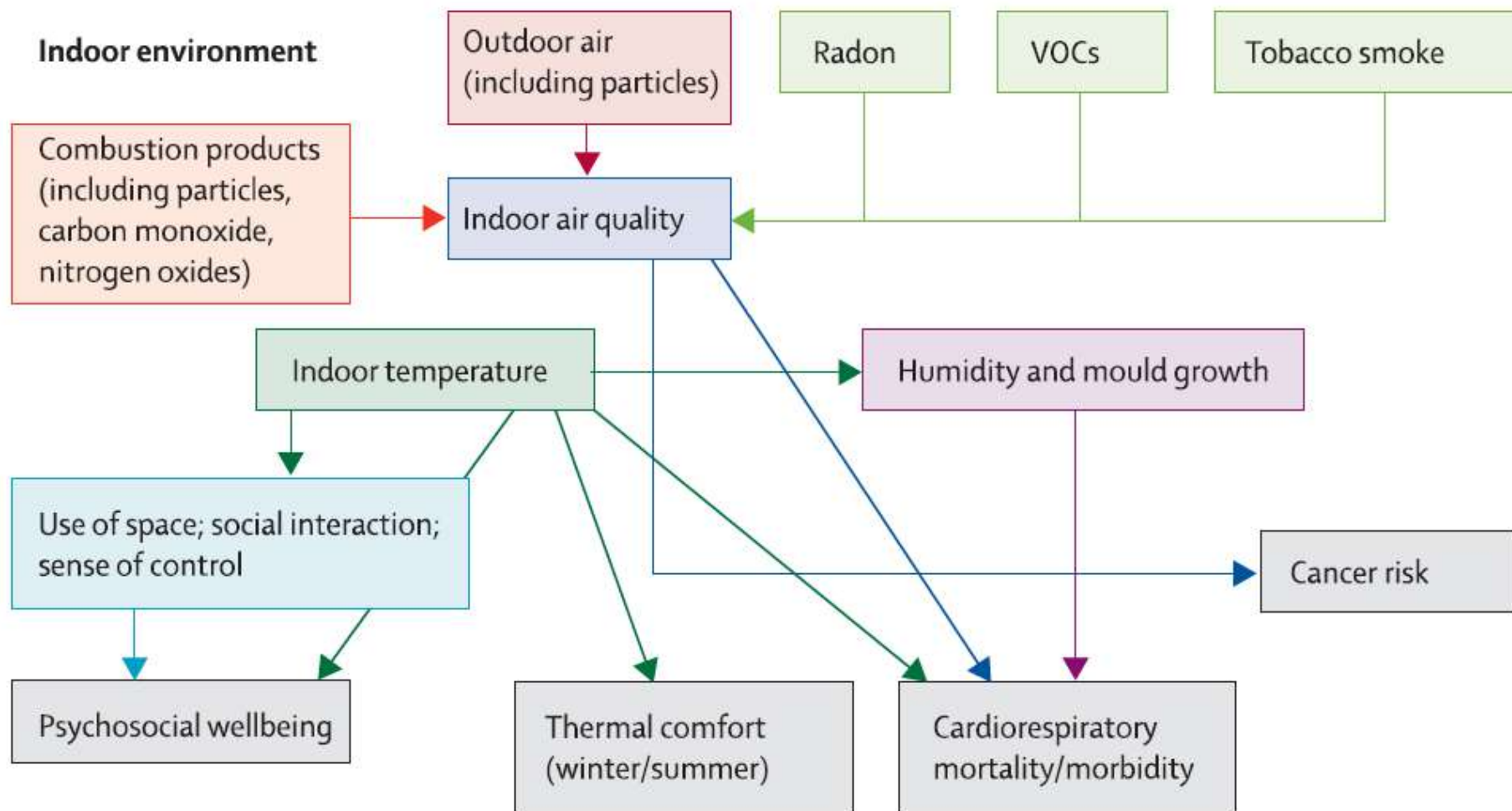
DIREKTE

- Shqetësime kronike të lidhura me temperaturën

INDIREKTE

- Depresion
- Merak se i ftohti do të dëmtojë shëndetin fizik, sidomos atë të fëmijëve
- Kufizimi hapësinor dhe stres nga jetesa në vetëm një ose dy dhoma që mund të ngrohen pa kosto
- Stigmatizim brenda komunitetit
- Mungesë e një zgjidhjeje si edhe mungesë kontrolli mbi problemin
- Izolim social

Përmbledhje e shkurtër e kushteve të brendshme dhe e problemeve shëndetësore





5. Varfëria Energjitike dhe Shëndeti

- 'Një popullatë me mungesë energjitike është më e prirur të ketë shëndet të dobët dhe pakënaqësi emocionale, sesa një popullatë pa mungesa energjitike' (Thomson et al. 2017)

Një raport nga Agjencia e Shëndetit Publik të Barcelonës tregon se:

- Grupet shoqërore më të prekura nga varfëria energjitike (me të ardhura të ulta, qeraxhinjtë, të moshuarit) mund të përfitojnë më shumë nga ana shëndetësore (nëpërmjet përmirësimit të faktorëve shëndetësorë) por kanë më shumë kufizime në përshtatjen e shtëpive të tyre
- Dimensionet e pabarazisë të përmendura më shpesh në literaturë janë pozicioni socio-ekonomik, statusi i pronësisë së një banese dhe mosha. Ka shumë pak vëmendje të dimensioneve të tjera të rëndësishme të pabarazisë, si gjinia, etnia ose statusi migrator i individit.



5. Shëndeti i dobët

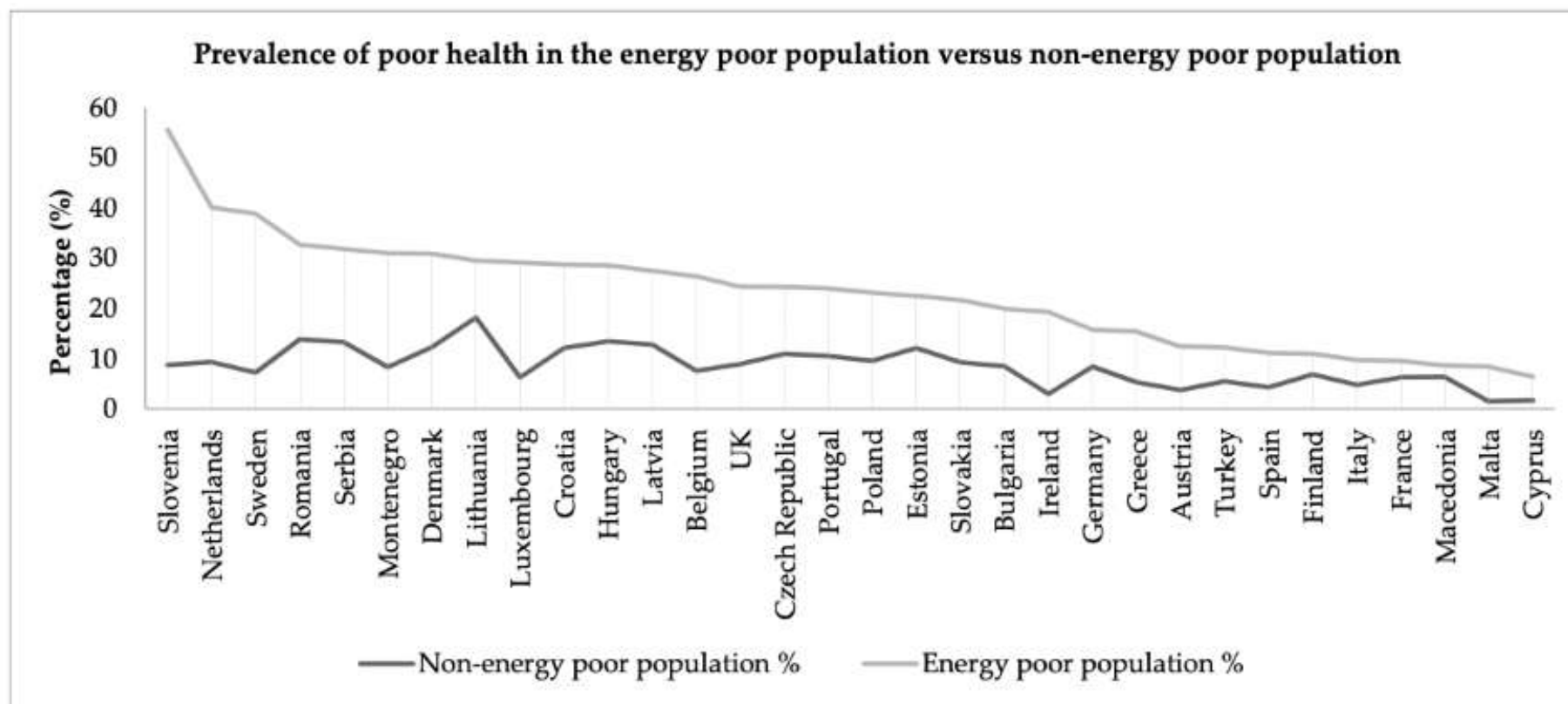
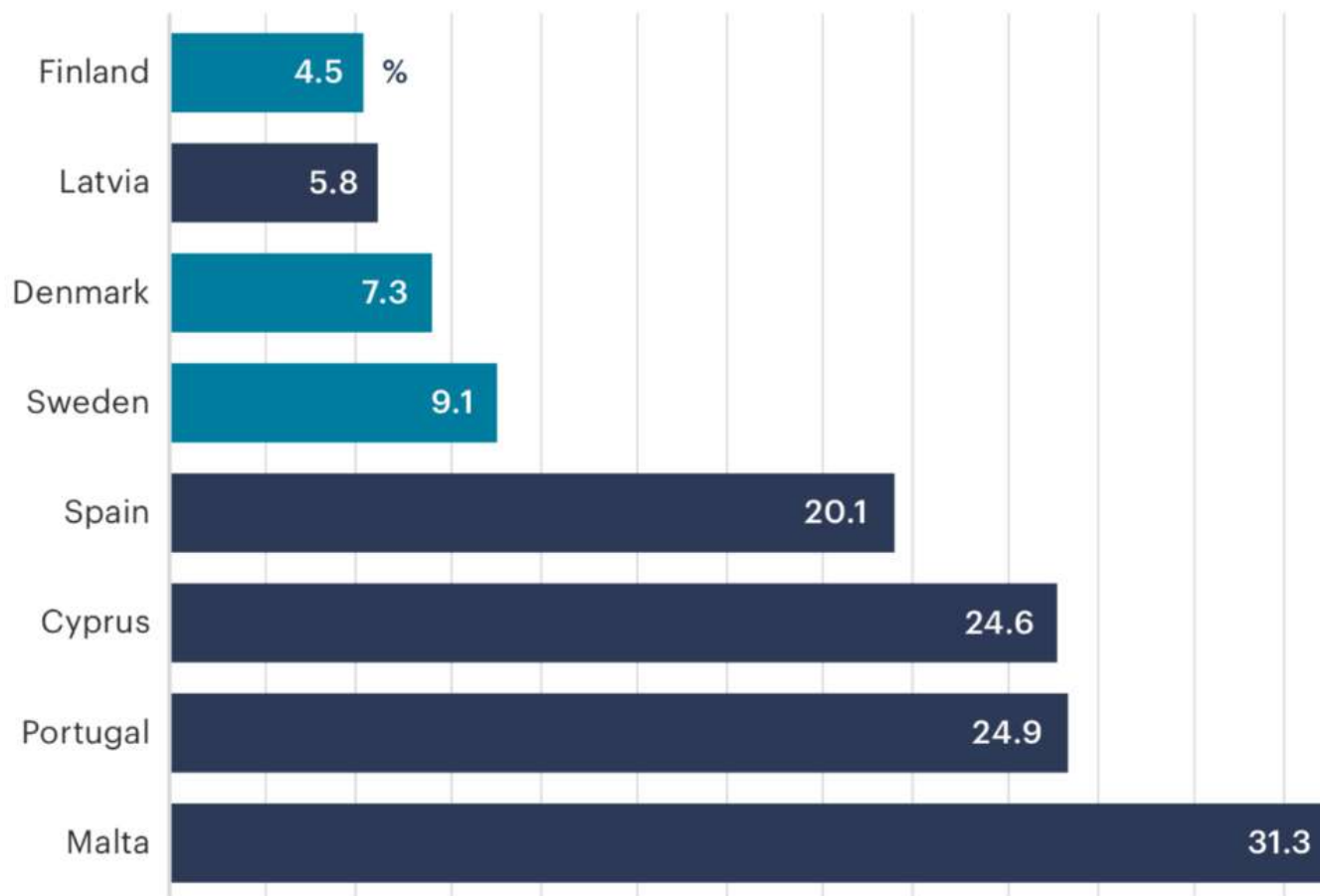


Figure 1. Line graph showing the prevalence of poor health among the energy poor and non-energy poor populations across 32 European countries.



5. Vdekjet e shtuara gjatë dimrit kryesisht në vendet më të ngrohta/ftohta të BE-së



While much attention has been focused on excess winter deaths in cold, northern countries, the data reveal a different story.

The highest rates of excess winter deaths are actually found in the warmest countries, where people are more likely to live in inadequate buildings or lack access to heating that would support thermal comfort.¹³

Again, there is a link to GDP and average incomes.

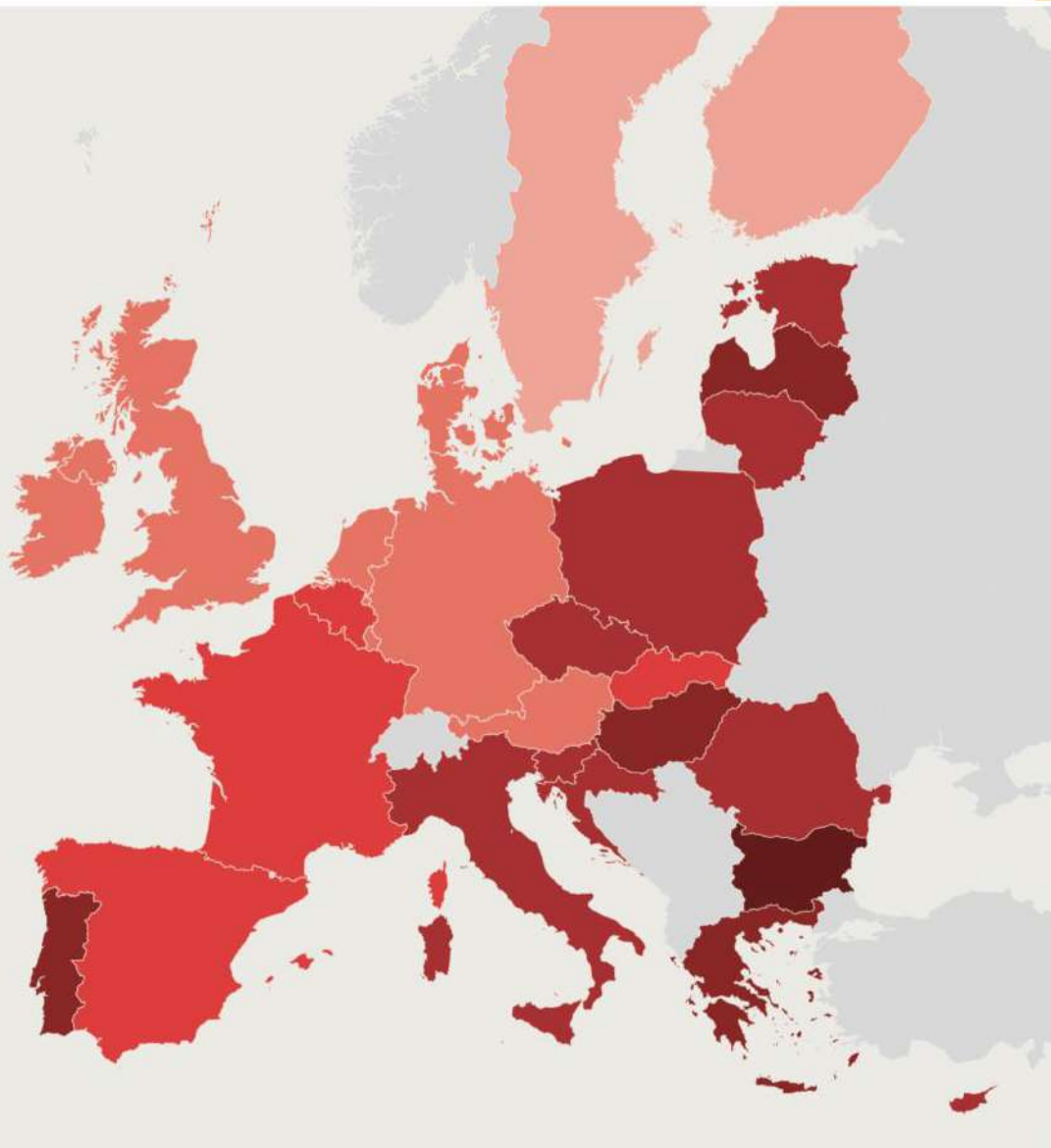
 GDP above the EU average
 GDP below the EU average



5. Ekspozimi i ndikimeve të Nxehtësisë së Verës

Across south-eastern Europe, as well as in the Baltic states, staying cool in summer is a significant challenge. In the period 2006-12, a staggering 25% of Spanish households (7 million people) reported not being able to afford cooling in summer.⁴ In 2010, premature deaths linked to energy poverty surpassed the number of fatalities from car accidents in Spain.⁵ Other countries particularly affected include Italy, Greece, Cyprus, Bulgaria and Malta.

Share of low-income families unable to stay cool in summer.



Source: Eurostat, 2012.

6. (Pa)Rehatia termale dhe gjinia: ndryshimet fizike mes meshkujve dhe femrave

- Në të njëjtat temperatura, femrat janë më të prirura se meshkujt për të shprehur parehati në lidhje me kushtet termike, sidomos në mjedise më të ftohta
- Femrat janë më të ndjeshme se meshkujt ndaj devijimeve nga temperatura optimale
- Femrat kanë nevojë më të madhe se meshkujt për kontroll ndaj temperatures dhe për veprime përshtatëse
- Trupi i mashkullit, për nga natyra, ka vëllim më të madh muskolor, gjë që i mbron nga të ftohtit
- Trupi i femrës ka rreth 70% të gjendrave të djersës që kanë meshkujt dhe kanë një raport sipërfaqe-vëllim më të madh se meshkujt, gjë që çon në largimin e një sasive më të madhe nxehtësie se meshkujt, rrjedhimisht edhe ftohen më lehtë.

7. Vepro kundër Varfërisë Energjitike për një shëndet më të mirë

Zgjedhjet për masat praktike duhet të bëhen në lidhje me nevojat e shtëpive:

Ajrimi, përmirësimi i sistemit të ventilimit, përdorim i reduktuar i sistemit mobil të ngrohjes, izolimi, përmirësimi ose zëvendësimi i sistemit të ngrohjes, masat globale përmirësuese, hijezimi i diellit, ventiluesit në tavanë, etj.

Një përfundim i projektit të BE Sophie na tregon që ndikimi i ndërhyrjeve në efikasitetin e energjisë në ndërtesat publike në lidhje me vdekjet në rritje nga i ftohti: analizat e kryqëzimit të rastit

- Ndërhyrja reduktoi rezikun e vdekjes të lidhur me të ftohtin ekstrem tek gratë.
- Efekti ishte më i madh për shkaqet e sistemit qarkullues, gratë pa arsim dhe tek ato mbi të 75



7. Përmirësimi i cilësisë së ajrit brenda: ajrimi dhe ventilimi

Rifreskim i ajrit
= ulje e
përqëndrimit
të ndotësve
dhe nivelit të
lagështisë

Ajrimi

10 minuta në ditë, dritaret e
hapura plotësisht

Gjatë aktiviteteve me lagështi të
ritur dhe me emetime të ndotësve
(shtëpi, kuzhinë, DIY, duše, etj.)

Kujtohuni të fikni ose të mbyllni
sistemin e ngrohjes gjatë ajrimit

Ventilimi

Nuk e zëvendëson ajrimin.
Është një sistem rifreskimi ajri me një
qarkullim të përgjithshëm dhe të
vazhdueshëm

Natural: pa sistem mekanik, ajri i pastër
futet brenda dhe ai i ndotur del përjashta
(kanalet dhe grilat e ventilimit)
- Mekanik: sistem elektrik (ventilator)
shtyn ajër vazhdimisht.

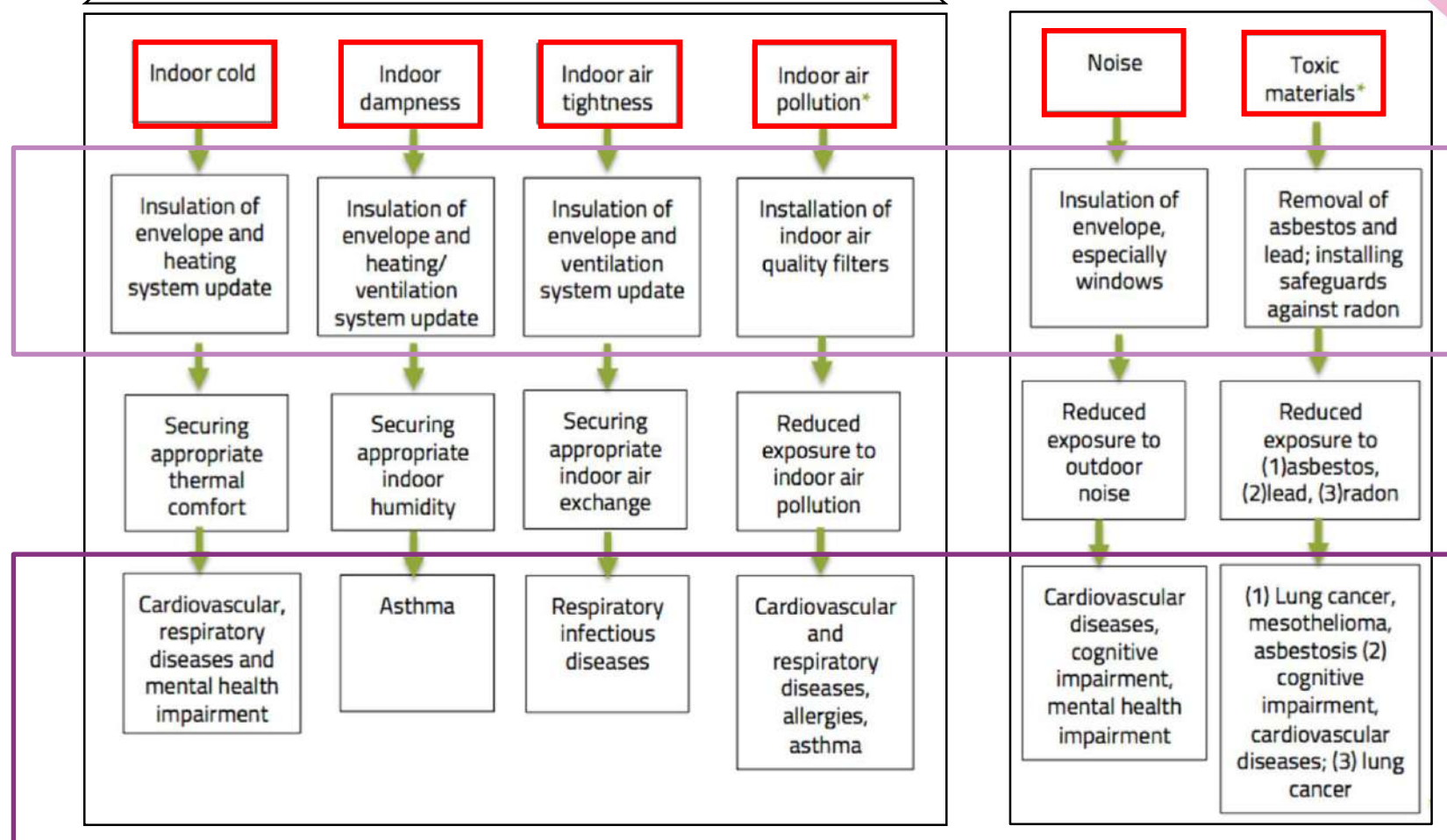
Mos pengoni grilat e ventilimit, mos e fik
ventilimin mekanik, pluhuros rregullisht grilën
dhe kontrollo sistemin mekanik çdo 3 vite
me një specialist



7. Masat praktike

Masat praktike

Përmirësim i shëndetit

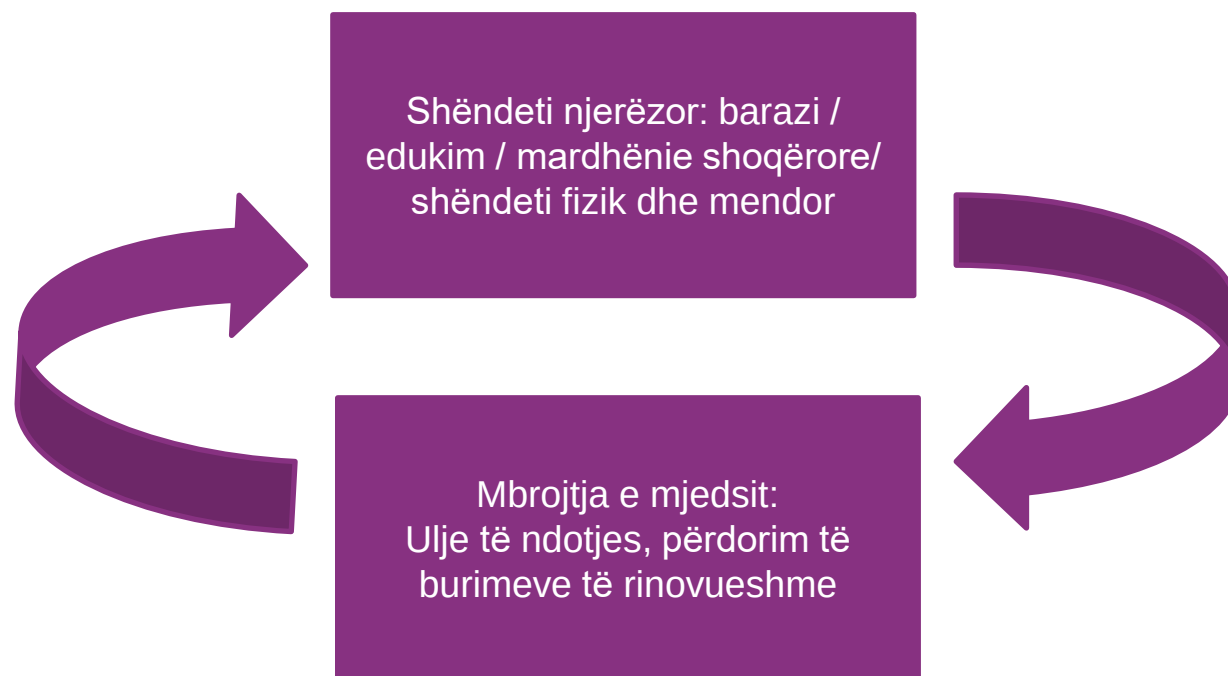


7. Përfitimet për mirëqënien përmes aksesit në efencën e energjisë dhe decentralizimit të energjisë

- Përmes shtëpive me efencë të lartë, njerëzit kanë më shumë energji, mund të lëvizin dhe të flenë më mirë, të shkojnë më rrallë tek doktori, të ndiejnë më pak ankth dhe fëmijët të ulin largimet nga shkolla;
- Shërbimet e përbalueshme dhe të pastra të energjisë janë një input thelbësor për të mbështetur sigurimin e nevojave bazë si ushqimi, ndricimi, përdorimi i pajisjeve, uji, higjena, kujdesi shëndetësor bazë, arsimi, komunikimi dhe transporti;
- Efienca e energjisë lehtëson produktivitet të lartë ekonomik dhe siguron përfitime mjedisore dhe shoqërore, përfshirë rritjen e përbalueshmërisë së energjisë, përmirësim të cilësisë së ajrit, ulje të ndotjes dhe mitigim të ndryshimeve klimatike globale;

6. Përfitimet për mirëqënien përmes aksesit në efencën e energjisë dhe decentralizimit të energjisë

Efienca dhe decentralizimi i energjisë





Përpara: masat e mundshme ndaj varfërisë energjitike

- Reduktimi i varfërisë energjitike mund të rrisë barazinë në shoqëri;
- Investimi në skemat e efikasitetit të energjisë duhet të jetë prioritet për familjet në varfëri energjie, në mënyrë që potencialisht të arrijnë reduktimin e shpenzimeve publike në kujdesin shëndetësor' (Thomson et al. 2017);
- Rrjetet kombëtare për këshillim energjie: këshilla pa pagesë energjie për familjet;
- Rregullim i shpejtë dhe i duhur për sistemet shoqërore kërkohet. Efektet e tranzicionit të energjisë në formën e rritjes së kostos së energjisë duhet të merren në konsideratë me kujdes (CARITAS 2013);
- Rritja e financimit të taksave për shpenzimet e lidhura me tranzicionin e energjisë;
- Më shumë të dhëna specifike gjinore duhen për të vlerësuar Nexus;

- Bouzarovski, Snell, Thomson (2017): Shëndeti, Mirëqënia dhe varfëria energjitike në Evropë: Një studdim krahasues në 32 vende Evropiane
- Caritas (2016): kur energjia nuk është e mundshme. <https://www.caritas-germany.org/focus/currentissues/when-energy-is-not-affordable-health-and-wellbeing-impacts-o>
- Eige (2016): Varfëria, gjinia dhe prindërit e vetëm në BE. <https://eige.europa.eu/publications/poverty-gender-and-lone-parents-eu>
- Jessel, Sawyer, Hernández (2019): Energjia, Varfëria, dhe shëndti në ndryshimet klimatike: Një përmbledhje gjithpërfshirëse e një literature në zhvillim. Kufijtë në shëndetin publik 7:357.
- Karjalainen (2011): Rehatia termike dhe gjinia: Një përmbledhje literature. John Wiley & Sons A/S. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21955322>
- Geddes, Allen, Goldblatt (2011): Ndikimi në shëndet i shtëpive të ftohta dhe varfëria e energjisë. Marmot Review Team.
- Mzavanadze N. (2018): WP5 Mirëqënia sociale. Raporti final: kuantifikimi i efekteve shëndetësore të lidhura me varfërinë energjitike në efencën e energjisë
- Oliveras Puig (2019): Varfëria energjitike dhe shëndeti. PENSA, Agència de Salut Pública, Consorci Sanitari de Banelona. Prezantim Power Point
- Pye, Dobbins (2015): Varfëria energjitike dhe konsumaorët vulnerabël në sektorin e energjisë në Evropë: analiza e politikave dhe masave. Komisioni Evropian. https://ec.europa.eu/energy/sites/ener/files/documents/INSIGHT_E_Energy%20Poverty%20-%20Main%20Report_FINAL.pdf
- R2E (2017): Pushteti tek njerëzit: Mbështetja e të drejtës për energji të pastër e të përballueshme për të gjithë në BE <https://righttoenergy.files.wordpress.com/2019/02/ep-report-18.02.19.pdf>
- Roels S, Vereecken E. (2012): Rishikimi i modeleve të parashikimit të mykut dhe influencimi i tyre në vlerësimin e riskut të mykut.
- OSH: Përkufizimi i OSH për shëndetin? <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
- OSH (2009): Lagështi dhe myk. Rreziqet e shëndetit, parandalimi dhe veprimet shëruese http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/78636/Damp_Mould_Brochure.pdf



www.empowermed.eu



Ky projekt është financuar nga BE Programi i Inovacionit dhe Kërkimit Horizon 2020 pjesë e marrëveshjes së grantit N° 847052. Përgjegjësia e vetme për përmbajtjen e dokumentit qëndron me autorët. Nuk reflekton domosdoshmërisht mendimet e BE. As EASME dhe as Komisioni Evropian nuk janë përgjegjës për ndonjë përdorim që mund t'i bëhet informacionit më tej.

Partnerë:

