

KUANGUKA, KUSIKIA KIZUNGUZUNGU NA UGONJWA WA PARKINSON



Kupoteza uwezo wa kusimama bila kuyumbayumba na kuanguka huathiri watu wengi wenye ugonjwa wa Parkinson (PD). Kwa watu wengine, huenda matatizo haya yakazidi baada ya muda. Kuna wale pia huwa na hofu ya kuanguka. Kuanguka kunaweza kukasababisha majeraha ambayo yanaweza kuathiri ubora wa maisha yako. Ikiwa una PD, unaweza kuanguka kwa sababu ya kuyumbayumba, kutembea kwa hatua fupi, kutosongesha mikono ukitembea, kuganda misuli, shinikizo la damu, au hata shida za macho. Kuna mambo unaweza fanya ili upunguze hatari ya kuanguka. Ikiwa wewe huanguka sana, zungumza na mtaalam wa tibamaungo.

NINI HUSABABISHA KUANGUKA?



- **Kuganda misuli:** unaweza kuwa na ugumu wa kuanza kutembea au unaweza jipata ukisimama kwa ghafla ukitembea na uhisi kuwa unakwama sakafuni
- **Mkao/nguvu:** unaweza kujipata umeinama ukitembea, jambo hili huongeza uwezekano wa kuanguka mbele, na misuli yako inaweza kuwa dhaifu zaidi
- **Kuvimbiwa/kutokwa wa mkojo:** Kuvimbiwa/shida ya kujikojolea: kulemewa kujisaidia unapoenda haja kubwa kunaweza kukafanya usikie kizunguzungu. Kukimbia kuenda chooni kunaweza kukaongeza hatari ya kuanguka
- **Shinikizo la damu:** kuna dawa fulani ambazo zinaweza kusababisha shida ya shinikizo la damu ambayo inaweza kukusababisha usikie kizunguzungu na kuanguka, hii inaweza kutokea haswa wakati unasimama kutoka kitini
- **Nafasi ndogo:** unaweza pata shida kugeuka katika nafasi ndogo kama bafuni au chooni, jambo hili linaweza fanya uanguke



PUNGUZA HATARI YAKO YA KUANGUKA



- Tembea kwa mfwatano wa mwendo, hesabu hatua zako, usikanyange miundo sakafuni na kaa kwa umakinifu
- Zingatia kuchukua hatua ndefu huku ukisongesha mikono yako
- Mwili wako ukiganda kwa ghafla ukitembea, songesha uzito wako kutoka mguu mmoja hadi mwingine ili uanze kutembea tena
- Shika mkono wa mtu ili uweze kusimama bila kuanguka
- Jiepushe na mambo yatakayo ondoa fikira zako kutoka kwa harakati zako za kutembea, ukitaka kumuongelesha mtu, simama kwanza
- Punguza mwendo ukigeuka, chukua hatua chache
- Fanya mazoezi ya kukusaidia kwa mkao, nguvu na kusimama bila kuanguka
- Ondoa vitu vyote ambavyo vinaweza vikakuangusha, kama zulia
- Weka fanicha pamoja ili uwe na njia ya kupita kwa nyumba
- Tumia kijiti cha kutembea
- Rekebisha dawa zako ili uzuie vipindi vya 'off' na kuganda misuli
- Angalia shinikizo la damu yako msukumo usiwe umepungua sana
- Kumbuka kusimama polepole na uchukue muda wako kabla hujaanza kutembea au kusonga



Jiunge na kikundi cha msaada kilicho karibu ili ujifunze zaidi na uonane na watu wengine waliyo na ugonjwa wa parkinson



Kwa habari zaidi angalia:

Nairobi: 0722722090

Mombasa: 0707564733

Kisumu: 0710884431

www.parkinsonkenya.wixsite.com/website

AMA

www.parkinsonsafrica.com



Created by Natasha Fothergill-Misbah

