

SHIDA ZA KUMBUKUMBU NA UGONJWA WA PARKINSON



Shida za kumbukumbu na ugumu wa kufikiria zinaweza kuwa dalili ya kawaida ya kuzeeka, lakini wakati mwingine dalili hizi husababishwa na ugonjwa wa parkinson (PD). Huenda ukaanza kufikiria kuwa umeanza kuwa msahaulifu, una shida ya umakinifu au ugumu wa kufanya maamuzi. Huenda ukawa na matatizo madogo ya ukumbufu lakini haimaanishi kuwa una demenshia. Unaweza ukakuwa na matatizo katika kujipanga, kufanya mambo mengi pamoja au ukaanza kuchanganyikiwa. Jambo hili linaweza likafanya kazi za kawaida zikawa ngumu na huenda ukachukua muda mrefu kufanya maamuzi au kujibu maswali. Kuna mbinu za kukusaidia kupunguza shida hizi.



MAENEO YALIYOATHIRIKA

- **Umakinifu:** matatizo ya kumaliza kazi ngumu au ugumua wa kuzingatia mambo ambayo yanahitaji umakini wako
- **Upesi wa kufikiria:** kufikiria polepole, kusitasita kabla ya kujibu maswali au kuchukua muda mwingi kukumbuka kitu
- **Uwezo wa kutatua shida:** matatizo katika kujipanga au kumaliza kazi, matata kufikiria kuhusu mawazo tofauti
- **Shida ya usahaulifu:** matatizo katika kukumbuka utaratibu wa kufanya mambo kama kupika au kufanya hesabu
- **Lugha:** ushindwa kupata maneno, haswa wakati una wasiwasi, kushindwa kuelewa sentensi ngumu au kusahau majina ya vitu
- **Matatizo ya 'visuospatial':** kutoonavizuri katika mwangazo mdogo or kushindwa kutofautisha watu

NINI HUSABABISHA SHIDA HIZI?

Kuna dalili zingine zinazotokana na shida za ubongo lakini kuna mambo mengine ambayo yanaweza kuongeza shida za usahaulifu. Wasiwasi na huzuni mwingi huadhiri uwezo wako wa kufikiria, kukumbuka na umakinifu. Uwezo huu pia huadhiriwa na matatizo ya kulala na kufanya mtu asikie usingizi wakati wa mchana. Upungufu wa maji mwilini pia huadhiri umakinifu na magonjwa ya kuambukizwa yanaweza yakafanya uchanganyikiwe. Shida hizi zote zina matibabu.



VIDOKEZO VYA KUPUNGUZA SHIDA YA USAHAULIFU

- kuwa na ubao au kalenda nyumbani yenye ratiba yako ya kukusaidia kukumbuka
- kuwa na utaratibu wa kukusaidia kuongeza umakinifu na kupunguza wasiwasi
- aribu kufanya jambo moja kabla ya jambo jingine, usifanye yote pamoja
- weka vitu vyako vyote muhimu pamoja ili usivipoteze (funguo, miwani na mkoba)
- ambia watu waongee kwa sauti ya juu, polepole na kwa uwazi kama unatatizika kufuata mazungumzo
- weka kumbukumbu ya kukunywa dawa
- weka shajara ya dalili zako



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

