

KULALA NA UGONJWA WA PARKINSON



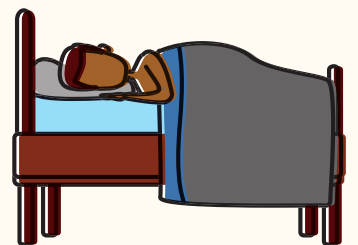
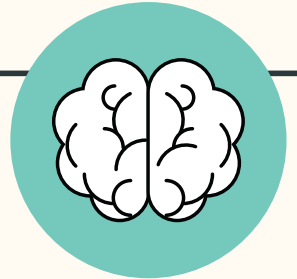
Shida za kulala ni kawaida katika ugonjwa wa parkinson (PD). Unaweza kupata ugumu wa kulala au unaweza kuamka usiku. Watu wengine lazima waamke usiku sana kwenda choo au wana shida ya kugeuka kitandani.

Unaweza pia kulala sana wakati wa mchana. Kutokuwa na usingizi wa kutosha inaweza kuwa mbaya kwa afya yako ya akili na ni muhimu kujaribu kulala na luamka wakati huo huo kila siku. Shida za kulala zinaweza pia kuathiri mwenzi wako ambaye analala na wewe.

Unapaswa kujaribu kupata masaa saba hadi nane ya kulala kila usiku. Kuna njia kadhaa za kukusaidia wewe na mwenzi wako kulala bora.

USINGIZI WA MCHANA

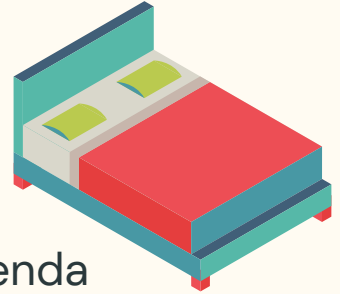
Watu wengi wenye PD huchoka wu kulala wakati wa mchana, na hii ni kawaida zaidi wakati hali inavyoendelea. Ikiwa unalala mchana, hii inaweza kuathiri ubora wa kulala kwako wakati wa usiku. Kulala sana mchana lakini sio usiku kunaweza kuathiri maisha yako lakini pia maisha ya mwenzi wako. Hapa kuna njia kadhaa za kuzuia usingizi wa mchana:



- weka wakati ambao utalala na kuamka kila siku
- kwenda nje au fanya shughuli nje ya nyumba wakati wa mchana
- epuka kukaa sana wakati wa mchana
- fanya mazoezi wakati wa mchana
- jaribu kulala tu kwa dakika ishrini wakati wa mchana na sio badda ya saa tisa

NIJA ZA KUKUSAIDIA KULALA USIKU

- punguza muda unaotumia kukaa macho kitandani
- pumzika labla ya kulala bila kufanya shughuli
- usichukue kafeini (kahawa, chai, chokoleti, soda) kabla ya kulala
- jaribu kutovuta sigara kabla ya kulala
- epuka kunywa pombe masaa sita kabla ya kulala
- epuka mazoezi makali kabla ya kulala
- nenda tu kitandani wakati unahisi umechoka – kwenda kulala mapema kunakupa wakati wa kuwa na wasiwasi
- upuka mazungumzo yanayokukasirisha kabla ya kulala
- ikiwa huwezi kulala, jaribu kusoma au kusikiliza redio hadi ulale
- ikiwa uwezi kulala, ususafishe nyumba au fanya mazoezi
- jaribu kunywa maji kidogo kabla ya kulala kuzuia kwenda choo wakati wa usiku
- weka ndoo karibu na kitanda ikiwa unahitaji kukojoa wana wakati wa usiku
- punguza kelele na mwangaza katika chumba unacholala
- tumia kengele kuamka wakati mmoja kila asubuhi



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

Nairobi: 0722722090

Mombasa: 0707564733

Kisumu: 0710884431

Kwa habari zaidi angalia:

www.parkinsonkenya.wixsite.com/website

AMA

www.parkinsonsafrica.com



Created by Natasha Fothergill-Misbah

