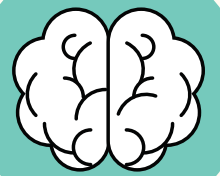


# MATE NA UGONJWA WA PARKINSON



Watu wengi walio na ugonjwa wa parkinson (PD) wana shida kudhibiti mate, shida hii inaweza kumfanya mgonjwa kutema tema mate. Ukiwa na PD, huwezi kumeza kama kitambo. Kwa sababu humezi kama kitambo, mate kwenye mdomo yanaongezeka na badala ya kuyameza, yanamwagika kutoka pembe za mdomo wako. Jambo hili linaweza kutokea wakati fikira zako ziko mahali pengine. Watu wenye PD hawana mate mengi kuliko watu wengine, ni kumeza hawamezi inavyotakikana. Kumwaga mate kunaweza kukaleta aibu lakini kuna njia za kukusaidia kumeza mate mara mengi zaidi.

## KWANINI MATE NI MUHIMU?

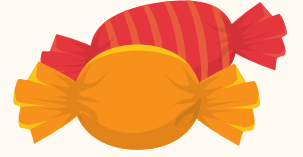


- Mate mengi mdomoni yanaweza yakafanya unyongwe na chakula au vinywaji
- Kutema tema mate hukuletea aibu mbele ya watu
- Kutema tema mate kunaweza kufanya mdomo wako upasuke na kuleta maambukizi mdomoni
- Unaweza kutema tema mate kwenye nguo zako na lazima ubadilishe nguo zako au uzioshe mara kwa mara
- Kutema tema mate kunaweza kukakufanya ukatae kuenda nje au kukula mbele ya watu
- Mate kidogo sana hukausha mdomo
- Kunywa maji mara kwa mara ili mdomo wako usikauke



# USHAURI KUKUSAIDIA KUMEZA

- Keti vizuri bila kuinama
- Inua kidevu chako bila kufungua mdomo ikiwa huongei au huli
- Kumbuka kumeza mara kwa mara kwa siku
- Kumeza kabla hujaanza kuongea
- Kutafuna au kumumunya peremende kunaweza kukakusaidia kumeza vizuri
- Kukunywa maji kunaweza kukakusaidia kumeza
- Tumia mrija ukinywa kiowevu ili misuli ya midomo yako ipate nguvu
- Tumia tishu au kitambaa cha kupanguzia makamasi kupanguza mate
- Epuka chakula au vinywaji na sukari nyingi
- Jaribu kutabasamu mara kwa mara na ushikilie msimamo huu kwa muda mrefu iwezekanavyo
- Ukilemewa sana, muone daktari au mtaalam wa hotuba



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](http://www.parkinsonkenya.wixsite.com/website)

AMA

[www.parkinsonsafrica.com](http://www.parkinsonsafrica.com)



Created by Natasha Fothergill-Misbah

