FAHAMU UGONJWA WA PARKINSON

Mwongozo wa Awali

Kutoka Parkinson's Africa na IPDGC-Africa

Kupata nakala za kitabu hiki, tafadhali wasiliana na:

Parkinson's Africa
www.parkinsonsafrica.org
teamafrica@parkinsonsafrica.org

IPDGC - Africa
www.ipdgc-africa.com

Angalizo

Kitabu hiki kimeandikwa kwa lengo la kutoa taarifa na elimu tu. Hakipaswi kutafsiriwa kama ni ushauri wa jinsi ya kupima, kutoa matibabu au namna nyingine yoyote ya uangalizi wa kiafya. Msomaji anatakiwa kutafuta ushauri wake mwenyewe wa kitabibu au kitaalamu na asitegemee tu taarifa zilizopo ndani ya kitabu hiki kama ushauri wa kitabibu badala ya ule unaotolewa na daktari wake au mtoa huduma wake mwingine. Watayarishaji, wasambazaji na wadhamini wa kitabu hiki wanakataa kuwajibishwa kwa namna yoyote kunakohusiana na msomaji kutumia taarifa zilizopo humu ndani.

Yaliyomo

Utangulizi	2
Kuhusu ugonjwa wa Parkinson	3
Dalili za Parkinson	5
Ugunduzi wa Parkinson	9
Njia za Matibabu	10
Lishe	14
Mazoezi	16
Kuishi na ugonjwa wa Parkinson	18
Kuwa Mtoa Huduma Mshirika Msaidizi	20
Jamii yetu ya Parkinson	21
Nyenzo za Kukusaidia	23
Shukrani	24

PARKINSON'S AFRICA

Ugonjwa wa Parkinson ndani ya Afrika

Ugonjwa wa Parkinson (PD) ni ugonjwa wa pili kwa idadi unaoathiri mfumo wa neva (baada ya Alzheimer) duniani, na hivi sasa ni ugonjwa unaokua kwa kasi zaidi – huku visa zaidi vikitegemewa kuongezeka mara dufu barani Afrika miaka ijayo. Ongezeko hili linalotarajiwa kutokea linasababisha uhitaji mkubwa zaidi wa kukabiliana na ukosefu wa taarifa, dhana potofu na unyanyapaaji unaozunguka PD ndani ya Afrika.

Utayarishaji wa kitabu hiki ni sehemu tu ya mpango mkubwa wa – kampeni ya **S.E.E. Parkinson's**, iliyoandaliwa na Parkinson's Africa na IPDGC-Africa ili kukabiliana na ukosefu wa elimu husika na taarifa juu ya PD ndani ya Afrika. Kujifunza zaidi juu ya mpango huu, au kupata tafsiri zingine za kitabu hiki, tafadhali tembelea **www.parkinsonsafrica.org** au **www.ipdgc-africa.com**.

Kama unaumwa PD au unataka kufahamu zaidi juu ya ugonjwa huu, kitabu hiki kimetayarishwa kwa ajili yako. Tunafahamu kwamba kugundulika na PD kunaweza kukuathiri kihisia, na hata kuogopesha baadhi ya watu, lakini tunaamini kwamba kuwa na taarifa sahihi ni njia bora zaidi ya kupambana nao. Kitabu hiki ni moja kati ya nyenzo kadhaa ambazo tumeziandaa ili kukusaidia kupambana nao. Ili kupata nyenzo zaidi, tafadhali tembelea **www.parkinsonsafrica.org**.

Kuhusu ugonjwa wa Parkinson

Parkinson ni ugonjwa gani?

Ugonjwa wa Parkinson au kirahisi Parkinson's, ulifafanuliwa na Dk. James Parkinson kutoka London mwaka 1817; ni ugonjwa sugu (unaodumu maisha yote) wa ubongo ambao unakuwa mbaya zaidi kadri siku zinavyokwenda.

Kimsingi unaathiri substantia nigra – ambayo ni sehemu ya ubongo inayohusika na kutembeza mwili. Sehemu hii ya ubongo inayoathiriwa pia inahusika katika kazi zingine muhimu kama vile kujifunza, tabia, kulala, maumivu na kumbukumbu. Parkinson pia inaweza kuathiri sehemu zingine za mwili kama vile tumbo, mifupa na macho.

Parkinson's Si Buko
Kliniki ya Parkinson iliyopo Uganda

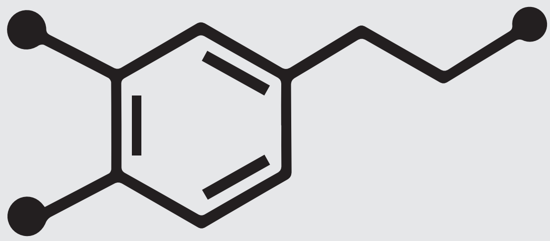
Nini kinasababisha Parkinson?

Parkinson inatokea pale seli zinazozalisha kemikali za ubongo, dopamine, zinapoacha kufanya kazi vizuri na kufa zikiwa change. Kemikali zingine ndani ya ubongo pia zinahusika. Watafiti bado hawana uhakika nini kinasababisha hili kutokea, lakini wanadhani ni matokeo ya sababu za chembe za urithi au genetic factors (kama vile mabadiliko ya chembe za urithi au gene mutations), ikiwa ni pamoja na kuzeeka, kunachochea.

Obeng Amoako (Ghana) Aligundulika katika umri wa miaka 60.

Ninajuaje kama ninaumwa na Parkinson?

Mtu anayeumwa Parkinson anaweza kuona baadhi ya hizi dalili – kutetemeka, ukakamavu, kupungua au kupotea kwa uwezo wa kuhisi harufu, kukosa choo, ugumu wa kupata usingizi na mwandiko mdogo — lakini zinaweza kuwepo zaidi. Katika hatua za mwanzo za ugonjwa, dalili hizi nyingi zinakuwa ni ndogo na zinaweza zisigundulike. Kama una hofu kwamba wewe au mpendwa wako anaweza kuwa anaumbwa na ugonjwa wa Parkinson, ni muhimu kuwasiliana na mtaalamu wa afya ili kupata vipimo sahihi.



Dopamine

Dalili za Parkinson

Dalili za Parkinson ni zipi?

Parkinson unajulikana kwa dalili za mota (zile zinazoathiri mwendo) na dalili zisizo za mota (zile ambazo haziathiri mwendo).

Dalili za mota

Dalili kuu tatu za Pakinson za mota ni kutetemeka, mwendo wa taratibu na ukakamavu. Ingawa ni kawaida sana, ni muhimu kufahamu kwamba sio kila mtu anayeumwa na Parkinson atakutana na dalili hizi.

Kutetemeka

Mwendo wa taratibu

Ukakamavu

Kutetemeka:

Kutetemeka kwa sehemu ya mwili kusikozuilika kama vile mikono, taya, midomo au miguu. Huwa kunaanza katika upande mmoja wa mwili na kawaida kunatokea pale ambapo kiungo husika kikiwa kimetulizwa.

Mwendo wa taratibu:

Pia inajulikana kama "bradykinesia", dalili hii inaambatana na kuwa na mwendo wa kasi ndogo, na kupelekea kuwa vigumu kufanya vitu kama vile kutembea au kufunga kamba za viatu.

Ukakamavu:

Kukakamaa kwa misuli kunakopelekea ugumu katika mwendo kama vile kurusha mikono yako au kugeuka kitandani.

Dalili zingine za mota

Dalili zingine za mota za Parkinson ni pamoja na kupungua kwa hisia za usoni, dystonia (maumivu yasiyozuilika ya kubana misuli), mkao usio sawa (mwili unaweza kuelekea zaidi mbele au pembeni), kutembea kwa namna isiyo kawaida kama vile kuburuza miguu chini, matatizo ya kusimama wima na mwandiko unaokuwa mdogo zaidi na zaidi.

Dalili zisizo za mota

Ugonjwa wa Parkinson una dalili zingine nyingi zisizo za mota. Watafiti wamegundua kwamba baadhi ya dalili hizi, kama vile kupungua kwa uwezo wa kuhisi harufu na kukosa choo mara nyingi zinatokea miaka mingi kabla ya dalili za mota kuonekana. Baadhi ya dalili kubwa zisizo za mota ni kama:

Matatizo ya utambuzi	Hizi ni pamoja na ugumu katika kuweka umakini, mipango, kufanya vitu zaidi ya kimoja kwa wakati mmoja, kupanga na kukumbuka vitu.
Matatizo ya hisia (mood)	Apathy (kutokujali), anxiety (kuwa na wasiwasi na kuogopa), depression (kuhisi huzuni) na irritability (kukasirika au kuudhika kwa urahisi).
Matatizo kupata usingizi	Insomnia (tatizo la kulala usingizi), kushtuka mara kwa mara unapokuwa umelala, ndoto za fujo na usingizi wa kupitiliza mida ya mchana.

Dalili zingine zisizo za mota

Dalili zingine zisizo za mota ni pamoja na maumivu, uchovu (kuhisi kuchoka), kukosa choo, kupungua kwa shinikizo la damu wakati unasimama, kupungua kwa uwezo wa kuhisi harufu, matatizo ya mkojo, matatizo ya kuona, kuona mauzauza (mara nyingi inatokea katika hatua za baadae za ugonjwa kwa sababu ya madawa) na, kwa baadhi ya watu, matatizo ya kudhibiti hamu pia inasababishwa na baadhi ya madawa (hii ni pamoja na kuwa na hamu kubwa ya kununua vitu, kucheza kamari au hamu kubwa ya ngono).

Dalili kuu za Parkinson

Kama unaona dalili yoyote (au kadhaa pamoja) kati ya hizi, ni muhimu kumuona mtaalamu wa afya ili kupima na kugundua iwapo ni magonjwa mengine yenye dalili sawa na Parkinson.

Vizuri kufahamu

Nani yupo katika hatari ya kupata Parkinson?

Umri mkubwa ni moja ya vigezo hatarishi vikubwa zaidi vya kupata Parkinson, na watu wengi ambao wanaumwa ugonjwa huu wana kati ya umri wa miaka 60 na kuendelea. Hata hivyo, ugonjwa wa Parkinson, haujali umri, na hata vijana wanaweza kuupata pia.

Je, ugonjwa wa Parkinson unarithishwa katika familia?

Watu wengi wana ule unaoitwa "idiopathic" Parkinson, ikimaanisha kwamba chanzo hakijulikani. Inawezekana (japo sio kawaida sana) kwa watu kuwapa Parkinson watoto wao. Hata hivyo, vipimo ya chembe za kurithi (genetic tests) vya kubashiri hili havipo kwa sasa.

Ugonjwa wa Parkinson unaambukizwa?

Hapana, ugonjwa wa Parkinson hauambukizwi. Hauwezi kusambazwa kwa kugusana na mtu aliyeathirika.

Ugonjwa wa Parkinson unakuwaje?

Utakuwa tofauti kwa kila mtu, lakini kiujumla, ugonjwa wa Parkinson unakua taratibu, huku dalili zikiendelea kuwa mbaya zaidi muda unavyokwenda. Katika hatua za mwanzo za ugonjwa, watu wengi wanakuwa wanaweeza kufanya kazi zao za kila siku.

Je, ugonjwa wa Parkinson unaua?

Ugonjwa wa Parkinson hauui, na umri wa kuishi wa watu wengi hautabadilika kwa sababu ya kugundulika kuwa na ugonjwa huu (ikiwa watapatiwa matibabu na huduma sahihi). Hata hivyo, baadhi ya dalili kuu zinaweza kupelekea kuwa na ulemavu na afya duni.

Ugunduzi wa Parkinson

Ugonjwa wa Parkinson unagundulikaje?

Parkinson kawaida unapimwa na kugunduliwa na daktari wa mfumo wa neva (daktari anayehusika na magonjwa ya ubongo, neva na uti wa mgongo), geriatrician (daktari anayehusika na magonjwa ya wazee) au daktari bingwa. Japokuwa kwa sasa hakuna kipimo maalumu cha ugonjwa wa Parkinson, daktari wako anaweza kugundua uwepo wake baada ya kutazama historia yako ya kitabibu, kuchunguza dalili zako, na kufanya uchunguzi rahisi ambapo atakuomba ufanye shughuli nyepesi kama vile kugonga vidole, kusimama kwenye kiti, kutembea, kuandika au kuongea.

Dk. Vida Obese
Daktari Bingwa
KATH Kumasi, Ghana

Moja ya nukuu ninayoipenda zaidi ni "Mambo yanayokutokea hayaamui utaenda mbali kiasi gani katika maisha; bali jambo utakalofanya baada ya hayo kutokea kwako ndiyo litakaloamua." Huwa natumia nukuu hii kuwapa moyo wagonjwa wangu.

-Dk. Obese

Njia za Matibabu

Je, kuna tiba ya ugonjwa wa Parkinson?

Kwa sasa hakuna tiba ya ugonjwa wa Parkinson lakini wanasayansi wanafanya kazi kutafuta tiba ya kurekebisha ugonjwa na huduma. Mpaka vitakapopatikana, kwa sasa kuna njia kadhaa za kupunguza dalili za Parkinson.

Je, ni lazima nitumie mardawa kutibu Parkinson?

Kwa wakati fulani, ndiyo, kuna uwezekano mkubwa utahitajika kutumia. Hata hivyo, ukigundulika unaumwa Parkinson, haimaanishi utahitajika kuanza kunywa dawa mara moja. Hatua za mwanzo za ugunduzi, baadhi ya watu wanaweza kudhibiti dalili zao bila kutumia madawa, lakini hii sio kwa kila mtu. Uamuzi wa kuanza matibabu lini, na matibabu gani ya kuchukua ni uamuzi binafsi ambao utatakiwa kuufanya baada ya kutazama hali yako pamoja na daktari wako. Baada ya kuanza kutumia dawa, unatakiwa kuendelea kuzitumia bila kuacha, hata baada ya dalili kupona. Hautakiwi kuanza au kuacha kutumia dawa za Parkinson bila kujadiliana na daktari wako.

Njia gani ni bora zaidi kudhibiti ugonjwa wa Parkinson?

Njia bora zaidi ya kudhibiti Parkinson ni mchanganyiko wa madawa, tiba na kuwa na mitindo ya maisha ya afya – inayohusisha kufanya mazoezi mara kwa mara, kula vyakula vyenye afya, mlo kamili, kuhakikisha unapata muda wa kulala na kupunguza msongo wa mawazo. Hata hivyo, baadhi ya dalili, zitaondolewa kwa matibabu maalumu, kwa mfano, matibabu ya maongezi na lugha kwa ajili ya matatizo ya kuongea na kumeza, na mazoezi ya viungo kwa ajili ya ukakamavu wa misuli, kusimama wima na hofu ya kudondoka.

Kikundi cha kvusaidiana cha OAUTHC Parkinson, Ile-Ife, Nigeria

Je, dawa zina madhara yoyote?

Kama ilivyo kwa dawa zingine, dawa za Parkinson zinaweza kuwa na madhara kadhaa. Baadhi ya madhara yanaweza kuhitajika kuangaliwa kwa ukaribu kwa sababu yanaweza kuwa na madhara katika maisha ya kila siku. Kama una hofu juu ya madhara haya, zungumza na daktari wako. Usiache ghafla kutumia dawa zako kwa kuwa unaweza kupata dalili kali mbaya ukiacha ghafla.

Zinazofuata ni dalili za baadhi ya dawa za Parkinson. Ukizielewa vizuri unakuwa katika nafasi nzuri ya kufanya uamuzi sahihi pale unapoanza kukutana nazo.

Madhara yatokanayo na dawa za Parkinson

Dyskinesia:

Misuli kuvuta kwa namna isiyoweza kuzuilika. Inaweza kuathiri baadhi ya sehemu za mwili kama vile mikono na miguu. Inatokea baada ya matumizi marefu ya

Mabadiliko na kuchoka kwa mota:

Hii inatokea unapobadilika kutoka katika kudhibiti vizuri dalili zinazoathiri mwendo wako (kuwa "on") mpaka kuwa na udhibiti kidogo (kuwa "off"). Huwa inatokea pale madhara ya levodopa yanapoanza kuisha.

Shida ya Kushindwa kudhibiti hamu:

Hii inatokea pale mtu anapokuwa na hamu kubwa ya kufanya mambo fulani. Mara zote watatekeleza tabia zao mara kwa mara kwa kujirudia kama namna ya kupunguza hofu au mawazo yanayoletwa na hamu yao.

Kuona mauzauza na mawazo ya udanganyifu:

Mauzauza ni kuona, kusikia au kuhisi vitu visivyokuwepo. Mawazo ya udanganyifu ni mawazo yasiyo ya kawaida, imani au hofu ambazo hazina uhalisia. Sio kila mtu atakutana na madhara haya lakini ni kawaida kukutana nayo nyakati za mbele za Parkinson.

Matatizo ya kulala:

Baadhi ya dawa zinaweza kukufanya uwe na usingizi sana bila tahadhari. Soma lebo ya dawa kwa umakini.

Mabadiliko ya msukumo wa damu:

Baadhi ya dawa za Parkinson zinaweza kufanya msukumo wa damu kupungua kwa haraka, na kusababisha uhisi kizunguzungu au kuzimia. Hivyo, tunakushauri mara zote utazame msukumo wako wa damu.

Ninatakiwa kula nini?

Japokuwa tafiti zinaendelea juu ya namna mlo kamili unavyoweza kuathiri dalili za Parkinson na madawa ya Parkinson, bado hakuna tiba yam lo ambayo inakubalika na wengi kwamba ni 'njia sahihi' ya kula ukiwa na ugonjwa wa Parkison. Jambo linalokubalika na wote na kupendekezwa ni kwamba kula mlo kamili wenye afya ni jambo zuri kwa afya yako.

Kiujumla, kanuni za kufuata mlo kamili ni hizi zifuatazo:

- Kula aina tofauti za vyakula kutoka katika kila kundi la vyakula (wanga, protini, vitamin, na kuendelea) ili kuhakikisha kwamba mwili wako unapata virutubisho vinavyohitajika ili kufanya kazi vizuri.

- Kuwa mwangalifu juu ya kiwango unachokula. Kula zaidi ya kiasi kunaweza kupelekea kuongezeka uzito na kutokula kiasi cha kiasi kunaweza kupelekea matatizo zaidi ya kiafya.

- Kunywa maji ili mwili uwe na maji.

Je, ninaweza kutumia vidonge vya kuongeza virutubisho?

Kimsingi, unatakiwa kupata virutubisho vyako kutoka katika chakula badala ya vidonge. Kama unahisi unahitaji kunywa vidonge vya kuongeza virutubisho, unatakiwa kumuuliza daktari wako wa neva au wa chakula kwa ushauri kabla ya kuvitumia. Ni muhimu kujua kwamba kuna madai kadhaa juu ya uwezo wa vidonge mbalimbali vya kuongeza virutubisho katika kuboresha madhara ya Parkinson; ukiacha kigezo cha kwamba madai mengi kati ya hayo hayana ushahidi wa kisayansi, unatakiwa kujua kwamba baadhi ya vidonge hivyo vinaweza kuingiliana na uchukuaji wa dawa mwilini mwako.

Athari za chakula kwenye dawa zangu ni zipi?

Kwa baadhi ya watu wanaoumwa Parkinson, protini (inayopatikana kwenye nyama, samaki, mayai, jibini na maharage) inaonekana kuathiri namna levodopa (dawa ya Parkinson) inavyochukuliwa na mwili. Kwa sababu ya hili, inaweza kuwa faida kwako kama ukinywa dawa zako dakika 30 – 60 kabla ya kula chakula chako, au masaa mawili baada. Levodopa pia inaweza kufanya mtu ahisi kuumwa. Kula kitafunwa chenye kiwango kidogo cha protini (kama biskuti) unapokuwa unatumia dozi yako inaweza kusaidia kupunguza madhara.

Mazoezi yana nafasi gani katika ugonjwa wa Parkinson?

Kama ilivyo katika suala la lishe bora, mazoezi ni sehemu muhimu kwa afya ya kila mtu. Ila, kwa mgonjwa wa Parkinson, mazoezi ni muhimu zaidi. Wakati mwingine, dalili za mota (kama kukakamaa) na zisizo za mota (kama kutojali, maumivu, au uchovu) zinaweza kukukatisha tamaa hata ya kujaribu kufanya mazoezi; lakini, ni muhimu sana ufahamu kwamba linapokuja suala la kudhibiti madhara ya ugonjwa, mazoezi ni muhimu kama zilivyo dawa, na yanaweza kusaidia kuboresha usingizi wako, kupunguza tatizo la kukosa choo na hisia(mood), na kupunguza maumivu na dalili zingine zinazoathiri kutembea. Tafiti zinaonyesha kwamba kufanya mazoezi kwa masaa 2.5 kwa wiki kunaweza kupunguza dalili na kasi ya ugonjwa. Pia, mazoezi ya mara kwa mara yanasaidia kukabiliana na baadhi ya madhara ya dawa.

Darasa la mazoezi ya kiti
Msaada wa Parkinson, Constantia Park, Afrika Kusini

Ninatakiwa kufanya aina gani ya mazoezi?

Hakuna mazoezi maalumu ya kufaa kila mtu. Unatakiwa kujikita katika shughuli ambazo unafurahia na una uwezo wa kuzifanya. Kuna aina nyingi za shughuli ambazo unaweza kufanya za kukushughulisha kimwili. Kulingana na dalili zako na hali yako kimwili, unaweza kufanya mazoezi yanayohitaji nguvu kama kutembea haraka, kuendesha baiskeli, kuogelea, kukimbia, kucheza, pushup, kuruka kamba au hata kunyanyua vyuma.

Kikundi cha Kusaidiana cha OAUTHC Parkinson, Ile-Ife, Nigeria

Kama umeugua ugonjwa wa Parkinson kwa muda mrefu au dalili unazokutana nazo ni kali, unaweza kujikita katika kuboresha shughuli unazopata shida kuzifanya kama vile kuinuka kutoka kwenye kiti, kugeuka, kupalilia bustani, kujinyoosha mwili, kutembea na kurusha mikono. Kama unapata shida kusimama au kusimama wima, unaweza kufanya shughuli hizi ukiwa umekaa.

Kuishi na ugonjwa wa Parkinson

Kadri ugonjwa unavyokua, tegemea kufanya mabadiliko madogo katika maisha yako ya kila siku kwa sababu unaweza kuhitaji msaada zaidi kufanya mambo. Kuna mambo mengi ukipata msaada yatarahisisha maisha. Inaweza kuwa vigumu kukubali unahitaji kuanza kupata msaada, lakini utagundua kwamba vifaa maalumu (mfano reli za kushika au fimbo za kutembelea) zinaweza kukusaidia kujitegemea. Vifaa vyote vya kutoa msaada vipo kukusaidia ukiwa na shida ya kufanya vitu kama kufua, kuoga, kula na kunywa.

Watu wengi wanaoumwa na Parkinson wanakuwa na uwezo wa kuwa na ari chanya licha ya changamoto. Wanafanikiwa hili sio kwa kuigiza kwamba hawana tatizo lolote, bali kwa kufahamu namna Parkinson inavyowaathiri na kuishughulikia. Baadhi ya suluhisho ni pamoja na kufanya vitu vinavyowapa amani na furaha (kwa mfano kusikiliza muziki, kutembea, kucheza, kujitolea kusaidia, kutafakari, na kuendelea). Ni muhimu pia kujikita katika mambo unayoweza kuyafanya zaidi ya yale usiyoyaweza.

Wasswa Mohammed, Uganda
(Mtu anayeishi na Parkinson)

Je, ninaweza kuendesha nikiwa na Parkinson?

Kugundulika unaumwa Parkinson haimaanishi kwamba uache kuendesha; hata hivyo, daktari wako anakuwa katika nafasi nzuri zaidi kutoa ushauri wa hili. Tafadhali kumbuka kwamba kusinzia haraka ni moja ya madhara ya baadhi ya dawa za Parkinson na hii wakati mwingine inaweza kuwa hatari. Kama unakutana na dalili yoyote kati ya hizi, hautakiwi kuendesha na unatakiwa kumjulisha daktari wako haraka iwezekanavyo.

Je, ninaweza kuendelea kufanya kazi nikiwa naumwa Parkinson?

Ndiyo! Kwa sababu umegundulika unaumwa Parkinson haimaanishi unatakiwa kuacha kufanya kazi. Kazi njia muhimu ya kupata kipato, na inaongeza kujiamini na kujisikia vizuri. Unatakiwa kufikiria kuwasiliana na mwajiri wako kwa umajini juu ya hali yako kwa sababu dalili zako baada ya muda zitaanza kuonekana.

Wajibu wangu kama mtoa huduma mshirika ni upi?

Wajibu wako kama mtoa huduma mshirika ni pamoja na kushiriki majukumu mbalimbali kama vile kuwa wakili wa huduma ya afya, kusimamia na kupanga matibabu, kusaidia huduma za kila siku (kama vile kusafisha na kuvalisha nguo), na kutoa msaada wa kihisia kwa mtu unayempa huduma. Jukumu hili litabadilika kadri muda unavyokwenda Jinsi ugonjwa unavyoendelea kubadilika, mtu anayeumwa na Parkinson atahitaji msaada zaidi kufanya shughuli za kila siku. Kuwa na ufahamu mzuri juu ya ugonjwa na dalili zake kunamuwezesha mtoa huduma kutoa huduma bora kwa mtu anayeumwa Parkinson.

Betty na Mike Anderson, Kenya
(Mtu anayeishi na ugonjwa wa Parkinson)

Vipi kuhusu mahitaji yangu?

Moja ya changamoto kubwa watoa huduma wanayokutana nayo ni kukidhi mahitaji yao dhidi ya yale ya mtu wanayempa huduma. Kupata muda wao wenyewe nje ya majukumu ya kutoa huduma, kuendelea kuwa na mahusiano na watu, na kuomba msaada unapohitaji ni muhimu ili kukusaidia kukabiliana na majukumu ya ziada na uchovu.

Jamii yetu ya Parkinson

Ukitaka kwenda haraka, nenda mwenyewe

Kama unataka kufika mbali, nendeni pamoja.

-Methali ya Kiafrika

Tuna wajibu wa kuwezesha jamii ya Kiafrika ya ugonjwa wa Parkinson, lakini hatuwezi kufanikiwa sisi wenyewe – tunakuhitaji wewe! Ikiwa umegundulika una ugonjwa wa Parkinson, au unamjua mtu (rafiki, mfanyakazi mwenzako, jirani, ndugu, n.k.) ambaye maisha yake yameathiriwa na Parkinson, au wewe ni mtaalamu wa afya ambaye unaona watu wakiishi na Parkinson, tunakuchukulia wewe kama sehemu muhimu ya jamii hii.

Maandamano ya kukuza ufahamu waa Parkinson
Kikundi cha Msaada cha Parkinson's Si Buko, Uganda

Tunataka kufika mbali — mbali katika kukabiliana na upungufu wa ufahamu juu ya Parkinson barani Afrika, na kupunguza unyanyapaaji wake; pamoja na kuongeza ushiriki wa wanajamii wetu na uwakilishi katika utafiti wa Parkinson; na kuboresha upatikanaji wa huduma za afya na matibabu ya Parkinson kwa wale ambao wanakosa.

Tunafahamu hatuwezi kufika mbali sisi wenyewe, hivyo tunakuomba uungane na sisi kadri tunavyoendelea kujenga na kutanua jamii hii. Tafadhali tembelea **www.parkinsonsafrica.org** kupata taarifa zaidi za namna ya kujiunga nasi.

Maandamano ya kukuza ufahamu waa Parkinson
Kikundi cha Msaada cha Parkinson's Si Buko, Uganda

Nyenzo za Kukusaidia

Tafadhali wasiliana na teamafrica@parkinsonsafrica.org kama unafahamu kikundi cha msaada cha ugonjwa wa Parkinson ndani ya Afrika ambacho hakijaorodheshwa chini.

Cameroun (Yaoundé)
Parkinson Cameroun
https://parkinson-cameroun.business.site/
parkinsoncameoun@aol.com
+237656478340

Ethiopia
Parkinson Patients Support Organisation - Ethiopia (PPSO-E)
www.parkinsonethiopia.org
Parkinsonassocation11@gmail.com
parkinsonethiopia@gmail.com
tensae.deneke6@gmail.com
+251911701362; +251911548668

Ghana (Accra)
Parkinson's Disease Support Group
jervisdjokoto@yahoo.com
+233208160289

Ghana (Kumasi)
Anidaso Parkinson's Disease Foundation
www.anidasopd.org
contact@anidasopd.org
+2330545919887; +2330209656459;
+2330541111724

Kenya (Kisumu)
Parkinson's Support Group
tkkraftop@gmail.com

Kenya (Mombasa, Nairobi)
Parkinson's Support Group
parkinsonkenya@gmail.com
parkinsonkenya.wixsite.com/website/
0707 564 733; 0722 722 090

Kenya (Nairobi)
Africa Parkinson's Disease Foundation
www.africaparkinsons.org
hellen@africaparkinsons.org

Nigeria (Ile-Ife)
OAUTHC PD Support Group
Address: Dept. of Medical Rehabilitation, Obafemi Awolowo University Teaching Hospital Complex, Ile-Ife
abiolaogundele@yahoo.com

Nigeria (Lagos)
LUTH Movement Disorders Clinic
Medical Outpatients Unit
3rd Floor, LUTH MOP
Ishaga Road, Off Itire Road
Idi Araba, Lagos State, Nigeria.
Email: medicineluth@gmail.com
Phone (sms only): +234 702 513 5883

South Africa
Parkinson Support Constantia Park
https://www.facebook.com/parkinsonsupportconstantiapark
cassie2@telkomsa.net
+27820511582

Uganda
Parkinson's Si Buko
www.parkinsonsisnotwitchcraft.com
info@psbu.org; + 256 705 271850

Shukrani

Kitabu hiki kimetayarishwa kwa ushirika wa Parkinson Africa na IPDGC – Africa. Tunapenda kuwashukuru na kuwatambua:

- ★ UCL Grand Challenges na UCL Global Engagement Office, kwa kufadhili mradi huu;
- ★ Parkinson UK, kwa kuturuhusu kutumia sehemu ya nyenzo zao katika kuandika kitabu hiki;
- ★ Watu walioathirika na Parkinson (ikiwa ni pamoja na wanafamilia na wauguzi) na wataalamu wa kutoa huduma waliosaidia kupitia kitabu hiki:

- K Ray Chaudhuri and Kings Parkinson's Centre of Excellence
- Dr. Natasha Fothergill-Misbah
- Dr. Michael Temguoa
- Dr. Abiola Ogundele
- Dr. Mohamed Salama
- Dr. Olaitan Okunoye
- Dr. Yared Zenebe
- Mr. Bode Olomolaiye
- Mrs. Betty Oloo Anderson
- Ms. Oluwabunmi Salami
- Ms. Ngozi V. Agwunwite
- Ms. Daniella Kemigisha
- Mr. Obeng Amoako

Matoleo ya kitabu hiki yaliyotafsiriwa (kwa lugha zingine za Kiafrika) pia yanapatikana. Tafadhali tembelea **www.parkinsonsafrica.org** au **www.ipdgc-africa.com** kupata taarifa zaidi.

+447760657517
teamafrica@parkinsonsafrica.org
www.parkinsonsafrica.org
International House, 12 Constance St.
London, E16 2DQ, United Kingdom

mierizig@ipdgc-africa.com
www.ipdgc-africa.com

Supported by
UCL GLOBAL ENGAGEMENT
GRAND CHALLENGES