Wagonjwa wa UKIMWI na wahudumu wao wanahitaji kuzuiwa na magonjwa mengine ya kuambukizwa

Malaria

Ugonjwa wa Malaria unaweza kuwa tatizo kubwa sana. Ili kuuzuia, tumia chandarua wakati wa usiku. Vile vile, ni vizuri kutoa maji yaliyo ndani ya mashimo au mitaro nje ya nyumba zetu ili mbu wasizaane ndani yake.

Kujikinga mhudumu na virusi vya UKIMWI

Watu wanaohudumia wagonjwa wa UKIMWI wanahitaji kujikinga na damu ya mgonjwa. Kuambukizwa UKIMWI kutokana na damu sio jambo la kawaida siku hizi. Unapomhudumia mgonjwa wako nyumbani usifadhaike juu ya kuambukizwa UKIMWI. Daima osha mikono yako kwa sabuni na maji kabla na baada ya kumhudumia mgonjwa.

Unapoona damu kwenye kinyesi, kikohozi au kidonda, ni vizuri kukinga mikono yako unaposhikashika vitu hivi. Unaweza kuvalia gloves au mifuko ya plastiki kwa mikono unapopangusa damu hiyo. Kuoshwa kwa shuka na kuanikwa kwenye jua kunaua virusi hivi kabisa. Njia nyingine ya kuua virusi hivi ni kutumia “Jik” unapofua nguo zilizo na damu. Ni lazima uchanganye maji na nii “Jik”. Utatumia kijiko kimoja cha “Jik” kwa vijiko kumi vya maji. Safisha uchafu wote kwa mfano matapishi, makohozi au damu katika sehemu yalipomwagika kwa mfano sakafu kwa kutumia jik na pia uwe umevaa glovu au mipira ya mikononi

Pia itasaidia kama unafunga majeraha yote na michubuko katika ngozi yako kwa plasta isiyopitisha maji au unyevunyevu wowote wakati wa kumbadilisha mgonjwa nguo zilizotumika.

Vidonda vya ngozi

1) Kabla ya kufunga vidonda vya mgonjwa, hakikisha kwamba

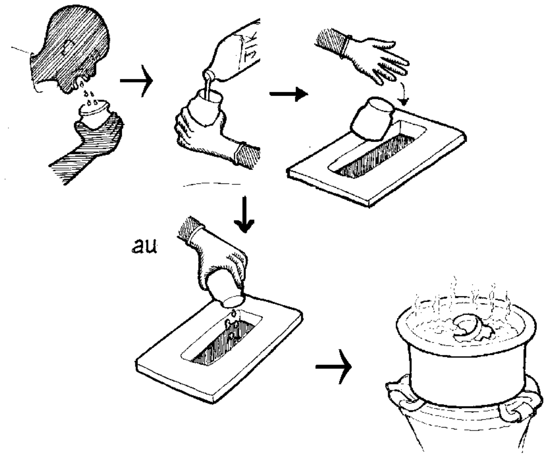
- Mfuko wa plastiki utakaotumika kuweka vitambaa vya mgonjwa upo
- mipira ya mikononi ipo (glovu)
- Maji safi kwa ajili ya kusafisha vidonda yapo.

2) Vaa glovu wakati wa kutoa vitambaa vilivyotumika, safisha vidonda na tupa vitambaa vyote vilivyotumika katika mfuko wa rambo.

3) Choma moto vitambaa vyote vilivyotumika.

Kifua kikuu

- Mhimize mgonjwa kutema makohozi katika chombo chenye mfuniko.
- Kila wakati chombo chenye makohozi kifunikwe.
- Makohozi yanapotakiwa kumwagwa, yamwagwe kwa uangalifu katika choo au shimo na kufukia, ongeza jik kwenye makohozi kabla ya kumwaga
- Safisha chombo kwa sabuni na maji kabla ya matumizi mengine. Kama hukuweka jik kwenye makohozi wakati wa kumwaga, weka chombo cha makohozi katika maji yanayochemka kwa muda wa dakika 20 kabla ya kukitumia tena.



Mengineyo

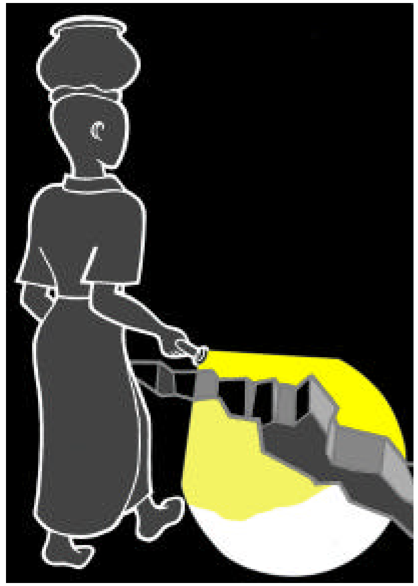
Wagonjwa wengine wa UKIMWI hupata kichaa. Hii ni kwa sababu virusi vya UKIMWI vinaweza kuingia kwenye ubongo. Jambo hili linapotendeka, mgonjwa anaweza kuropokwa na maneno yasiyoeleweka. Vile vile wagonjwa wanaweza kufanya mambo yasiyo ya kawaida. Wanaweza kuwa wagumu kushiriki katika jambo lolote lile. Ni muhimu kujua ya kwamba hili ni jambo ambalo haliwezi kuzuilika. Ili kuwasaidia, tumia maneno yaliyo sahihi unapowajibu. Unaweza kumkumbusha mgonjwa yuko wapi na wewe ni nani. Hii inaweza kuwatuliza. Hakikisha ya kwamba mgonjwa hayuko peke yake wakati wote.

Kumbuka

Mtahitaji msaada wa ndugu, jirani na wahuduma wa Afya, lakini na msaada huo, unaweza kupata faraja kubwa, hata ukiwa na kazi ya kumtunza mgonjwa nyumbani

Kipeperushi hiki kimeandikwa na Dr Rachel Tarling pamoja na msaada wa kitabu ‘Tumaini Nyumbani’ (PLNS) kwa matumizi ya Zahanati ya Luka Mtakatifu, Ving’hawe, Mpwapwa..
Anwani: SLP 2, Mpwapwa
Simu: 026 232 0652
e mail: stlukes@tarlings.com

Kipeperushi kimefadhiliwa na VSHP (Mpango wa Afya kwa Sekta Hiari)



Kumtunza Mgonjwa wa UKIMWI

Kumtunza Mgonjwa wa UKIMWI

Usikate tamaa, Mungu anaweza kufanya kazi katika maisha ya mwanadamu, na kutumia maisha yetu kugusa wengine, yawe mafupi au marefu. Daima uwe na matumaini katika maisha na kwa mgonjwa pia. Uchungu na hasira havitasaidia

Unaweza kumsaidia kiroho na -

1. Kuwa pamoja nyumbani kama familia. - Watoto huwafariji mama au baba zao walio wagonjwa. Wazazi wanahitaji upendo na malezi ya watoto wao
2. Kumsikiliza na kuongea pamoja naye.
3. Kumgusa kwa upole. - Unaweza kuwasugua mgongo kwa kutumia "Vaseline" au mafuta mengine
4. Kumsaidia anapokuwa na maumivu.
5. Kuomba na kusoma Neno la Mungu pamoja.
6. Kupanga mambo ya siku za mbele. Familia inapaswa kusuluhisha matatizo ya kutokuelewa yaliyotokea wakati uliopita. Wengine watahitaji kuomba msamaha (na wasameheane). Jambo hili huleta utulivu mkubwa katika familia. Familia zinapaswa kuweka mipango ya siku za usoni. Wakiwa pamoja watapanga kutumia shamba lao. Vile vile ni lazima kupanga juu ya mafunzo ya watoto katika siku za mbele
7. Kutafuta msaada wa mchungaji au Kasisi

Pia, hakikisha kwamba unao watu wa karibu wanaoweza kukupa moyo na kukusaidia katika shughuli zako za kila siku.

Siku za mwanzo

Watu walio na ugonjwa wa UKIMWI wanaweza kuendelea na maisha yao ya kawaida kwa muda maadamu wana nguvu. Hii inamaanisha ya kwamba ni lazima waendelee kufanya kazi zao za kila siku. Wanaweza kuwa na biashara ndogo ndogo nyumbani. Wanaweza kuwatembelea rafiki zao na kwenda kanisani. Kumbuka kwamba magonjwa yanaweza kuja na kwenda

Kwa hiyo mgonjwa:-

- Apumzike wakati anapohisi kuchoka. Watu wenye UKIMWI huchoka haraka sana. Wanahitaji kupumzika wakati wa mchana
- Afanye mazoezi ya kutembea.
- Atumie madawa anayopewa na daktari hasa dawa ya kifua kikuu
  - Afunike midomo yake kwa kitambaa anapokohoa.
  - Hakikisha chumba kina madirisha yanayofunguliwa mchana ili kupata hewa safi.
  - Anapokohoa, ateme makohozi yake kwenye mfuko wa plastiki au mkebe ulio na kifuniko.
- Nguo zake zifuliwe na zianikwe nje ili zikauke vizuri.
- Anywe maji yaliyochemshwa kwa wingi.
- Ale chakula bora kinachopatikana kwa urahisi
- Ajihadhari asije akaeneza virusi vya UKIMWI kwa wengine.

Vyakula

Vyakula vingi vinavyopatikana nyumbani au sokoni ni vyakula bora. Kila siku mgonjwa anapaswa kula mchanganyiko wa vyakula: vyakula vyenye protini kama vile maharagwe, mayai, nyama, vyakula vinavyoleta nguvu na joto kama uji, ugali, ndizi za kupika, mchele na vyakula vyenye vitamini kama mapapai, machungwa, mboga za majani.

Itakuwa rahisi kwa watu wenye UKIMWI kula ikiwa utafanya yafuatayo:

- Ponda Ponda chakula chake ili kiwe laini
- Wape chakula kidogo kidogo mara tatu au tano kwa siku
- Wapatie vyakula bora ambavyo wanaweza kunywa kama vile uji au maziwa

Wasaidie wakiwa na vidonda mdomoni, kwenye ulimi au koo. Unaweza kuvipaka dawa ya "gentian violet" (GV). Dawa hii haipaswi kunywa Kwanza jaribu kuosha mdomo na mswaki ulio laini. Baadaye tumia maji yaliyo na chumvi au ndimu ili kusafisha kinywa. Halafu paka "GV" vidonda hivyo kutumia pamba, kitambaa safi au kijiti kidogo Wagonjwa wanaweza pia kwenda hospitalini ambapo watapata matibabu ya aina nyingine.

Kama mgonjwa hawezi kula, na hanywi maji mengi, safisha mdomo wake mara kwa mara kwa kutumia kitambaa (sponge) chenye maji (vaa glovu na uwe mwangalifu mgonjwa asikung'ate kama amechanganyikiwa). Safisha meno yake taratibu kwa kutumia mswaki laini, hii itasaidia mdomo kujisikia vizuri na mgonjwa kupata hamu ya kula. (vaa glovu)

Wagonjwa wa UKIMWI wanahitaji usaidizi wanapo kwenda haja kubwa au ndogo

Mtu ambaye ni mgonjwa sana hawezi kujipeleka chooni. Ni vizuri kuweka ndoo iliyo na kifuniko karibu na kitanda chake. Mgonjwa anaweza kutumia ndoo hii kama choo anapotaka kwenda haja. Hakikisha umefunika ndoo hii mpaka wakati utakapotupa uchafu kwenye choo.

Iwapo mgonjwa hawezi kutumia choo au ndoo anaweza kuwekewa karai chini ya matako yake. Karai hii haipaswi kutumiwa kwa shughuli nyingine yeyote. Baada ya mgonjwa kwenda haja, ondoa karatasi pamoja na karai. Tupa uchafu chooni kisha uoshe karai vizuri.

Wagonjwa wengine waliolemewa sana hawawezi kujua wakati wa kwenda haja. Ni muhimu sana kumtunza mgonjwa wa UKIMWI awe msafi.

Usiache kitanda cha mgonjwa kiwe na kinyesi au mkojo kwa muda. Hii inaweza kumletea shida nyingi

Kwanza vaa mipira ya mikononi. Mgeuze mgonjwa upande mmoja wa kitanda. Unaweza kufanya hivyo huku ukishikilia kichwa chake na matako yake. Ikunje shuka hadi karibu na mwili wake.

Wakati huo huo pangusa karatasi ya plastiki iliyo chini ya shuka. Anza kutandika shuka iliyo safi juu ya karatasi.
Mgeuze mgonjwa ili alalie shuka iliyo safi akiangalia upande mwengine. Toa shuka iliyo chafu. Pangusa karatasi ya plastiki vizuri kisha itandaze shuka uliyoanza kuitandika hapo awali.

Wagonjwa wa UKIMWI wanahitaji kusaidiwa kuoga

Uangalifu mzuri wa ngozi utazuia shida nyingi. Unaweza kumsaidia mgonjwa kuoga ukitumia sabuni kidogo na kumwosha kwa maji safi. Mpanguse vizuri. Mpake mgonjwa mafuta ya "Vaseline" au mengineyo, zaidi sana sehemu zinazochubuliwa na kitanda. Vile vile mpake sehemu zingine kama mgongo, matako, kisigino, magoti na viko. Kumpaka mafuta kutamsaidia mgonjwa asipatwe na vidonda

Wagonjwa wa UKIMWI wanahitaji mazoezi ya viungo

Mtu yeyote akikaa kitandani kwa muda mrefu anaweza kuwa dhaifu sana. Ni vizuri mgonjwa atoke kitandani awezapo.
Mgonjwa aliye dhaifu sana anaweza kusaidiwa kukaa juu ya kiti akiwa ameshikiliwa. Msaidie aketi wima kwa kubandika blanketi iliyokunjwa nyuma ya mgongo wake.

Mgonjwa anapaswa kupumua sana. Hii inayasaidia mapafu yake ili asipate "pneumonia" (nimonia). Msaidie mgonjwa aketi kwa muda mrefu iwezekanavyo.
Akichoka kuketi, mrudishe kitandani.

Ikiwezekana, ni vyema kumsaidia mgonjwa kutembea. Huku kunasaidia misuli kupata nguvu na damu kusambaa mwili mzima. Jaribu kumsaidia mgonjwa atembee asubuhi na alasiri. Unaweza kuketi nje na mgonjwa kwa muda. Mnaweza hata kula chakula hapo nje na kufurahia kuwa pamoja kama familia. Kama mgonjwa wako hawezi kutembea, unaweza kusaidiwa kutoa nje mkeka au godoro ili akalie. Hii inasaidia kuhusisha kila mtu katika familia. Mgonjwa anaweza kuwa mpweke sana iwapo ataachwa peke yake bila kuwa na mtu yeyote anayemshughulikia.
Kama mgonjwa amezidiwa sana, mgeuze mara kwa mara kitandani. Hii itasaidia asipate michubuko na uvimbe.