



HelpAge
International

age helps

Uzee wenye afya: Mwongozo kwa ajili ya wahududumu wa jamii wasio na utaalamu na wanaotunza wazee na watu wengine majumbani katika ngazi ya jamii na familia.



With a little support

*older people make
a big difference*

Familia yako inataka uishi maisha marefu na yenye afya.

Unaweza kufanya hivi mara moja kwa siku! Fahamu sababu kuu zinazosababisha magonjwa yasiyoambukiza: kula mlo wenye virutubisho, ishi katika mwenendo wenye afya na shiriki katika kuimarisha uzee wenye afya.

UTANGULIZI

Dhumuni la jarida hili ni kuwapa watu uelewa na ujuzi juu ya magonjwa yasiyoambukiza hasa magonjwa yatokanayo na maradhi ya moyo, (shinikizo la juu la damu, kiharusi), kisukari, saratani na matatizo katika mfumo wa hewa ambayo huwapata wazee mara kwa mara. Ni muhimu kukumbuka kwamba magonjwa yasiyoambukiza au magonjwa hatari husababishwa na tabia hatarishi kama vile kutumia au kuvuta sigara/tumbaku, unywaji wa pombe, kula vyakula vyenye mafuta visivvyo na afya, na kambakamba kwa kiasi kidogo na kutofanya mazoezi. Jambo kuu la kufahamu ni kwamba magonjwa haya yanaweza kuzuilika endapo wazee na jamii yote kwa ujumla itachukua hatua kuimarisha lishe na afya zao. Mwenendo bora wa maisha katika kuzuia magonjwa yasiyoambukiza ni pamoja na kupendelea zaidi kula vyakula vitokanavyo na nafaka, vyakula vya mizizi, matunda na mboga za majani pamoja na vyakula visivvyo na mafuta mengi, kutokua na uzito mkubwa, kufanya mazoezi mara kwa mara, kuacha kuvuta na kutumia sigara na tumbaku. Njia hizi zitasaidia kuzuia na kudhibiti magonjwa yasiyoambukiza katika maisha yako yote.

Mabadiliko ya mwili na mwonekano wa mwili na hali ya akili yanayosababishwa na umri kama vile mfumo wa kinga mwilini kudhoofika, kasi ya mfumo wa mmeng'enywa wa chakula kupungua, kukosa choo, magonjwa ya mifupa kama vile maumivu ya viungo, hivi vyote vinachangaia kutokua na afya njema na kusababisha magonjwa yasiyoambukiza wakati wa uzee. Somo tunalojifunza kutoka programu za afya za shirika la HelpAge International duniani kote yanahusika katika kutuonyesha jinsi wazee na jamii pamoja na wafanyakazi wakishirikiana na vikundi vya wazee kutoka ngazi ya vijiji au kata kujenga tabia ya kuhakikisha upimaji wa shinikizo la damu, kiwango cha sukari na kiwango cha rehemu na magonjwa katika mfumo wa hewa. Taarifa zilisambazwa katika vituo vilivyo jirani ili pia ziweze kuwafikia mfumo wa mawasiliano wa serikali. Jumuiya za wazee na watumishi wa afya wanaonekana ni kiunganishi muhimu kati ya watu wa Wizara ya afya na ustawi wa jamii. Mahusiano mazuri yalitoa fursa ya kupata rufaa kirahisi, ufuatiliaji na kushirikisha taarifa.

Walengwa wa taarifa hizi ni wazee wa Tanzania milioni moja wenye umri zaidi ya miaka 60 ili waweze kubadilisha lishe zao na mwenendo wa maisha yao na kuchukua hatua katika hali zao za afya. Watu wengine watakaonufaika ni pamoja na wanafamilia, watumishi wa afya wa jamii, watoa huduma za afya, na pia Watanzania wote kwa ujumla ambao wanawahudumia wazee. Vijana wapo katika hatari kubwa ya kuathirika na tabia hatarishi zinazosababisha magonjwa yasiyoambukiza kama ilivyoonyeshwa katika matokeo ya uchunguzi yaliyofanywa na Shirika la Afya Duniani, 2012 ambayo yamewekwa pia katika jarida hili kuhusu hali ya vijana Tanzania.

Imeandaliwa na Doline Busolo,

Mtaalamu wa lishe katika masuala ya mitindo ya maisha na lishe ya wazee:

Simu: +254 716 585836

KUHUSU SISI

HelpAge International ni mtandao wa kimataifa wenye njozi ya kuwa na dunia ambamo wazee wataishi maisha yenye hadhi, afya na nguvu. Lengo letu ni kuhakikisha kuwa wazee katika nchi ya Tanzania wanapata fursa sawa ya kutumia rasilimali na huduma kama ilivyobainishwa katika sera mbali mbali na mifumo ya sheria kwa kuingiza masuala ya wazee katika mipango ya maendeleo ya nchi hii, na kuondoa umaskini unaowaathiri wazee na wategemezi wao, pamoja na kuwapunguzia mzigo wa kuwalea watoto yatima wakati hawana vyanzo vya kipato

Kwa taarifa zaidi wasiliana nasi kwa anuani ifuatayo:

HelpAge International Tanzania

134 Migombani street

Regent Estate, Mikocheni

S.L.P. 9846

Dar es Salaam

Tanzania

Barua Pepe: tanzania.office@helpage.org

SHUKRANI

Tunawashukuru wote waliochangia katika kufanikisha utafiti huu. Kwa namna ya pekee tunamshukuru Dr. Edwin Mung'hong'o wa Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii, Mashirika wenza ulipofanyika utafiti huu yaani PADI, MOREPEO na GSSST, na Dolline Busolo mtaalamu wa lishe katika mitindo ya maisha na lishe ya wazee

YALIYOMO

1.0	Uzee ni nini?.....	1
2.0	Nini maana ya magonjwa yasiyoambukiza?	2
2.1	Kuna umuhimu gani wa kuzungumzia magonjwa yasiyoambukiza tanzania?.....	2
2.2	Je ni magonjwa makubwa yasiyoambukiza ambayo huathiri watu?.....	3
2.3	Baadhi ya magonjwa sugu yasiyoambukiza.....	4
2.3.1	Magonjwa ya moyo.....	4
2.3.2	Kisukari	6
2.3.3	Saratani	7
3.0	Kutumia mafunzo kutoka kwa wazee/ushiriki wa jamii katika kuzuia na kupambana na magonjwa yasiyoambukiza.	8
4.0	Kwa nini kufanya mazoezi ni muhimu katika kudhibiti magonjwa yasiyoambukiza?	12
5.0	Kwa nini tumbaku na pombe ni sababu kuu hatarishi za magonjwa yasiyoambukiza?..	12
5.1	Hatua zipi zitawasaidia wazee kuacha kunywa pombe na kutumia tumbaku?	13
6.0	Lishe bora na uzee imara.....	13
6.1	Makundi ya Chakula	13
6.2	Kuhakikisha lishe sahihi na mtindo mzuri wa maisha kwa wazee: Vitu muhimu	14
6.2.1	Mwongozo wa utayarishaji wa chakula cha wazee kwa mlo/kiasi cha chakula.....	15
7.0	Kuimarisha uwezo wa mwili kwa wazee katika kutayarisha na kula chakula.....	16
8.0	Jinsi ya kupunguza vizuizi vya kijamii na kuimarisha upatikanaji wa chakula kwa wazee	16
8.1	Kuzingatia mtindo mzuri wa maisha katika mzunguko wa maisha	16
9.0	Jinsi ya kumhudumia mtu anayekaribia kufariki.	17
10.0	Mapendekezo.....	17

1.0 Uzee ni nini?

Uzee ni hatua ya asili ambayo hutokea katika mzunguko wa maisha ya kila mtu kwa kadri umri unavyoongezeka. Huanza wakati mimba inapotungwa hadi wakati wa kifo. Uzee huja polepole ambapo watu huanza kujiandaa kwa ajili ya mabadiliko ya kimwili na kisaikolojia bila kutambua kuwa uzee ni mabadiliko ya kudumu. Uzee huja na mabadiliko mbalimbali kama vile:

- Meno kuwa dhaifu na hivyo wazee hupata taabu katika kutafuna chakula vizuri. Hii huathiri pia ulaji wa aina fulani ya vyakula kwa mzee mwenye tatizo hilo
- Wazee hupoteza hamu ya kula na seli zao za kutambua ladha huwa dhaifu
- Kasi ya mmeng'enyoy wa chakula hupungua na hii husababisha virutubisho kutofyonzwa vizuri mwilini, na pia hupunguza uwezo wa kula chakula kingi kwa wakati mmoja. Kula kiasi kidogo cha chakula mara kwa mara husaidia mmeng'enyoy mzuri wa chakula wakati wa uzee
- Wakati mwigine chakula husafiri taratibu tumboni, na hivo mzee hupata choo mara chache au kukosa kabisa choo ambapo humsababishia maumivu
- Mfumo wa kubadili vyakula vya sukari kuwa nishati mwilini hupungua na nishati ndogo huhitajika kadiri mzee anavodhoofika
- Uwezo wa maini na figo kufanya kazi vile vile hupungua na hii huweza kuwa ni athari zinazotokana na uvutaji wa tumbaku na unywaji pombe kwa muda mrefu.
- Mfumo wa kinga inayolinda mwili hupungua, hii husababisha wazee kuumwa mara kwa mara na kusababisha utapiamlo
- Wazee wasiopata lishe bora hukosa afya njema na huwa wadhaifu hivyo hupata wakati mgumu katika kujipatia kipato
- Magonjwa ya kurithi kama vile shinikizo la damu, kisukari, na pumu ambayo hurithishwa kwa wanafamilia na huanza kuonekana unapokaribia kufika miaka arobaini.
- Wazee wana tabia ya kusahau vitu na kupata tatizo la kupoteza kumbukumbu ambapo huhitaji msaada kukumbushwa kula na kunywa dawa wanazopewa
- Uwezo wao wa kufanya kazi pia hupungua wanapodhoofika hivyo huhitaji msaada katika kafanya shughuli zao za kila siku
- Wazee hupungua uwezo wa kufanya kazi kwa sababu ya kupungua nguvu na maradhi/maumivu ya mifupa ya viungo, kifundo cha mkono, mikono na miguu ambayo huuma, kukaza, kuvimba, na wakati mwingine husababisha ulemavu na kuathiri uwezo wao wa kutembea na kujilisha.
- Wazee wanaweza kuwa watu wa kukaa nyumbani tu au kulala kitandani tu kwa sababu ya maradhi ya mifupa au magonjwa mengine na hivyo huhitaji msaada wa wanaowahudumia wanapotaka kwenda sokoni, kanisani, na kuandaa chakula bora.
- Katika Tanzania wazee wengi wamekumbana na tatizo la kubaguliwa na kutengwa kutokana na kuhusishwa na imani za kishirikina. Hali hii huwaumiza, huwatenga na kuathiri hali ya kiafya na mfumo mzima wa maisha yao kwa ujumla.
- Wazee hufuata baadhi ya tamaduni hatarishi kama vile kujinyima chakula kwa ajili ya

wanafamilia wakati wa mlo, wakati wa matukio ya kitamaduni na wakati wa sherehe za kidini bila kujifikiria wao wenyewe na usalama wao wa chakula.

- Miiko ya vyakula nchini Tanzania pia inakataza wazee kutokula aina fulani ya vyakula kama vile mzee mwanamke hatakiwi kula kuku, bata na mazao yatakanayo na kuku na bata.

Unapaswa kutambua kwamba uzee hutofautiana kulingana na jinsia, ukoo uliotokea na mitindo ya maisha unayoishi. Hivyo ni muhimu kuzifahamu sababu hatarishi kwa wazee na jamii kwa ujumla kabla ya kuanza kutafuta njia ya kutatua changamoto hizo. Kusudia kufanya yafuatayo:

- Waache wazee wajitegemee na wafanye kazi zao wenyewe kwa kadri inavyowezekana
- Wasifu kwa kile ambacho bado wanauwezo wa kukifanya
- Wape kazi ambazo ni rahisi kwao kuzifanya na zigawe katika makundi madogo madogo ili wasifanye kazi kubwa kwa wakati mmoja
- Zingatia shughuli ambazo wamekuwa wakizifanya katika maisha yao yote, kwa mfano kumwagilia bustani, kuosha vyombo au kulisha mifugo
- Waruhusu wavae nguo wanazozipenda wenyewe
- Wape muda mwingi wa kupumzika. Uchovu unaweza kuwafanya wajisikie kuumwa zaidi
- Shughuli zao ziwe nyepesi kwa sababu ni vigumu kwao kuelewa taarifa na maelekezo mapya

2.0 Nini maana ya magonjwa yasiyoambukiza?

Magonjwa yasiyoambukiza ambayo pia hujulikana kama magonjwa sugu, ni magonjwa ambayo hayawezi kuambukizwa kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine kama ilivyo maralia ambayo husambazwa kwa kung'atwa na mbu. Lakini taratibu huwa sehemu ya maisha ya watu wanaojihusisha na tabia hatarishi kama vile, uvutaji wa sigara, kunywa pombe, kutofanya mazoezi na kukosa lishe bora. Magonjwa mengine yasiyoambukiza kama kisukari yanaweza kuwa ya kurithishwa kutoka kizazi hadi kizazi na hivyo kujitokeza uzeeni.

2.1 Kuna umuhimu gani wa kuzungumzia magonjwa yasiyoambukiza Tanzania?

Utafiti uliyofanyika na programu ya Shirila la afya duniani mwaka 2012 juu ya tathmini ya sababu hatarishi ambazo husababisha magonjwa sugu Tanzania na mipango mingine ya tafiti juu ya vijana wa Tanzania zinaonyesha kwamba:

- Vijana 26 kati ya 100 Tanzania wana uzito mkubwa (BMI > 25 kg/m²)
- Vijana 9 kati ya 100 wenye miaka 25 na zaidi walikuwa wanene kupindukia (BMI > 30 kg/m²).
- Na wazee wenye umri kati ya miaka 45-64 wako katika nafasi kubwa (asilimia 28) kwa sababu mbalimbali za tabia hatarishi zinasobabisha magonjwa sugu ambao ni pamoja na wavutaji sigara, wale wanaokosa mlo wenye mboga mboga na matunda, kutojishughulisha, kuwa na uzito mkubwa kupita kiasi, shinikizo la damu zilifananishwa na vijana wenye umri kati ya 25-45 ambao wana aslimia 12.2
- Utafiti kuhusu uwepo wa shinikizo kubwa la damu kwa wazee wenye miaka 60 na zaidi katika maeneo ya vijijini Tanzania (2013) ulionyesha kwamba asilimia 69.9 kati yao wana

tatizo la shinikizo la damu amblo hupanda na kufikia zaidi ya 140/90 mmHg1

- Utafiti uliofanyika na shirika la HelpAge katika wilaya ya Magu (2004) juu ya tabia hatarishi ambazo huchangia lishe isiyo bora kwa wazee wenye miaka 60 na zaidi ulipata matokeo kuwa asilimia 26 ya wazee huvuta sigara au kula tumbaku wakati asilimia 38 hunywa pombe za kienyeji kila siku
- Na kwamba Tanzania ni moja kati ya nchi ambazo zina tatizo kubwa la saratani ya kizazi duniani kwa karibu asilimia 33. Hii ni hali ya kutisha na inapaswa kuchukuliwa hatua haraka kwa sababu saratani ya kizazi ni tatizo linalowapata sana wazee

2.2 Je ni magonjwa makubwa yasiyoambukiza ambayo huathiri watu?

Aina kuu nne za magonjwa yasiyoambukiza ambayo huathiri watu wa rika zote ni magonjwa ya moyo (mshituko wa moyo, kiharusi na shinikizo la damu), saratani, magonjwa sugu ya mfumo wa hewa (kama vile ugonjwa sugu wa kuziba mapafu na pumu) na kisukari. Shirika la afya duniani wameonyesha jinsi sababu hatarishi zinavyohusiana katika mtiririko ufuatao.

Mchoro wa 1: Uhusiano wa sababu hatarishi za magonjwa yasiyoambukiza



Hatua zikichukuliwa kudhibiti sababu hizi hatarishi zitasaidia kupunguza/kuzuia magonjwa mengi yasiyoambukiza

Mchoro huu unamaanisha nini:

- Mchoro huu huonyesha tabia hatarishi zinazomfanya mtu awe katika hatari ya kuumwa magonjwa yasiyoambukiza kama sababu hatarishi za kitabia na sababu hatarishi za kisaikolojia. Lakini sababu hatarishi hazimaanishi kwamba mtu ana magonjwa yasiyoambukiza.
- Hii huonesha kwamba tabia hatarishi zinahusiana. Kwa mfano kama mtu hajishughulishi kimwili anaweza akawa mnene kupitiliza na akapata ugonjwa wa moyo. Kukosa lishe bora hasa kula vyakula vyenye mafuta mengi inaweza kuchangia kuwa na uzito uliopitiliza na kusababisha kisukari.
- Kiujumla huonyesha kwamba uchaguzi mtu anaoufanya (tabia hatarishi) zina athari kwa afya na hali ya lishe uzeeni. Hasa unywaji pombe, uvutaji wa tumbaku, taratibu za mlo na kutojishughulisha kimwili huathiri vibaya mchanganyiko wa mfumo wa damu kama kuongeza sukari, kiasi cha rehemu, shinikizo la damu na uzito wa mwili uliopitiliza.

- Ni kwamba haya mabadiliko hasi kwenye mfumo wa damu yanaweza kusababisha magonjwa yasiyoambukiza kama saratani, kisukari, magonjwa yanayohusiana na upumuaji na magonjwa ya moyo ambayo yanasababisha kifo kama hayajadhibitiwa.
- Kwamba njia nzuri ya kudhibiti magonjwa yasiyoambukiza ni kuzizungumzia sababu hatarishi, kubadilisha mlo na mtindo wa maisha.

Soma kwa makini jedwali lifuatalo linaloonyesha jinsi tabia hatarishi mbalimbali zinavyohusiana katika kusababisha baadhi ya magonjwa.

Jedwali la 1: Uhusiano kati ya tabia hatarishi na magonjwa yasiyoambukiza

<i>Tabia hatarishi</i>	<i>Madhara kiafya</i>			
	Maradhi ya moyo	Kisukari	Saratani	Maradhi kati-ka mfumo wa hewa
Kuvuta sigara				
Kunywa Pombe				
Lishe(ulaji mdogo wa matunda na mboga za majani, kula vyakula vya mafuta kwa wingi)				
Kutojishughulisha kimwili				
Unene kupita kiasi				
Shinikizo la juu la damu				
Kuongeza kwa sukari kwenye damu				
Kuwa na rehemu nyingi kwenye damu				
Matatizo ya kisaikolojia yanayotokana na kukata tamaa, kutotulia, kujihisi huna thamani, kuwa na msongo wa mawazo na kuhuzunika kutokana na kuongezeka kwa kazi ya kuwatunza yatima, na watoto wenye mahitaji maalumu, umasikini, upweke na kutengwa na jamii. Vyote hivyo vinatajwa kama sababu za shinikizo la juu la damu pamoja na udhaifu wa afya ya akili kwa wazee				

(Kutoka mradi wa afya wa wazee uliyofanyika na HelpAge Kibwezi-Kenya (2012))

2.3 Baadhi ya magonjwa sugu yasiyoambukiza

2.3.1 Magonjwa ya moyo

Magonjwa ya moyo ni jina lililopewa kwa kundi la magonjwa yanayoathiri moyo na mishipa ya damu ambayo ni pamoja na shinikizo la damu, kiharusi, na shambulio la moyo. Mara nyingi magonjwa yasiyoambukiza hayaonyeshi dalili mara moja mpaka ateri zitapokuwa nyembamba

kiasi cha kuwa katika hali mbaya au kuzibwa na mafuta yaliyoganda yajulikanayo kama utando. Watu huanza kusikia maumivu na kero moyoni na kifuani (angina). Kwa baadhi ya watu shambulio la moyo huwa dalili ya mwanzo wakati wengine wanaweza kupata shida katika upumuaji. Wengine wanaweza kutapika, kusikia kizunguzungu au kuzimia, kupata kijasho chembamba, na kuwa dhaifu au kusikia kero mikononi, kwenye bega la kushoto, kiwiko, taya au mgongo.

Dalili za shinikizo la juu la damu hujumuisha kupandisha shinikizo la damu inayozidi 140/90mmHg, kutokwa damu puani mara kwa mara, maumivu ya kichwa, uchovu na kujawa na mvumo masikioni.

Sababu hatarishi zinazosababisha magonjwa yasiyoambukiza:

Katika jedwali la kwanza hapo juu linaonyesha sababu hatarishi zinazosababisha magonjwa yasiyoambukiza kama kuvuta sigara, kunywa pombe, ulaji hafifu wa matunda na mboga, kutoushughulisha mwili, uzito uliopitiliza, shinikizo la juu la damu, rehemu nyingi na matatizo ya kisaikojia kwa wazee. Hata hivyo visababishi vikuu viwili ni mlo wenye kambakamba kidogo, vyenye mafuta mengi na rehemu nyingi.

Njia zipi zinazopendekezwa ili kukabiliana na magonjwa yasiyoambukiza?

- Wazee hawana budi kusaidiwa kutembelea vituo vya afya kwa uchunguzi wa mara kwa mara wa rehemu kwenye damu, sukari kwenye damu, shinikizo la damu na hali ya moyo na mtaalamu wa afya. Wazee zaidi ya miaka 60 wanatakiwa kufanyiwa uchunguzi kila mwaka, watu wenye miaka 40 na kuendelea wanatakiwa kufanyiwa uchunguzi kila baada ya miaka 2-3.
- Kusaidia wazee kunywa dawa zao kufuatana na maelezo ya mtaalamu wa afya.
- Kwa magonjwa ya moyo, kuisitiza udhibiti wa kiwango cha rehemu kwa kula vyakula vyenye kiwango kikubwa cha vyakula vya kambakamba vya asili kama nafaka isiyokobolewa, jamii ya kunde, vyakula vya mizizi, matunda na mboga za majani.
- Kuacha kuvuta sigara, kuacha kunywa pombe na kufanya mazoezi ya mwili ili kupunguza uzito.

Chukua hatua stahiki zifuatazo:

- Hakikisha wazee wanakula milo kamili iliyo na lishe bora mara 3 kwa siku kila siku.
- Hakikisha wazee wanakula matunda mawili na nusu kikombe cha mboga za majani za asili, mbichi na zilizopikwa.
- Ongeza ulaji wa vyakula vyenye protini zitokanazo na mimea kama vile maharage, njegere, njugu, kunde kwenye mlo wa wazee.
- Epuka kula nyama ya ng'ombe, mbuzi na kondoo kwa wazee na tumia samaki au matunda kama chanzo cha vitamin B12.
- Tumia mafuta yatokanayo na mimea kama mafuta ya zeituni, mafuta ya kitani, mafuta ya samaki, mafuta ya karanga.
- Kipimo cha chumvi kwenye chakula kiwe hadi gramu 5.8 kwa siku – kijiko kimoja cha kahawa.
- Ongeza kitunguu saumu na tangawizi, miti shamba ya asili na viungo ili kuongeza ladha ya chakula.

- Saidia wazee kufanya mazoezi mara kwa mara na kupunguza uzito wa mwili. Kupunguza kg 1 ya unene uliozidi inaweza kushusha shinikizo la damu kwa 2.5/1.5
- Wakumbushe wazee kunywa maji vikombe 8 kwa siku. Ongeza limao kwenye maji ikikulazimu ili kuongeza ladha.

2.3.2 Kisukari

Kisukari hutokea pale ambapo mwili unaposhindwa kuhamisha sukari (glukosi) kutoka kwenye mfumo wa damu kwenda kwenye seli za mwili. Mtu anabainika kuwa na kisukari endapo kiwango cha glukosi kwenye mfumo wa damu kiko juu kuliko kiwango cha kawaida cha 7mmol/l baada ya kufunga kula kwa masaa 8. Kuna aina mbili za kisukari. Aina ya kwanza ya kisukari inaitwa juvenile diabetes (kisukari kwa vijana na watoto), hii huanzia utotoni na wagonjwa hutegemea insulin ili kuendelea kuishi. Aina ya pili ya kisukari Mellitus hujulikana kama adult onset diabetes (kisukari huanzia ukubwani). Hii haitegemei insulin, huathiri asilimia 90 ya wagonjwa. Inaanza kujitokeza mtu akiwa na miaka 50 lakini pia inaweza kuathiri vijana. Aina hii ya kisukari ina insulin nyingi lakini mafuta kwenye damu na kwenye maini huzuia uwezo wa insulin kutambua glukosi iliyo katika damu na hivyo kutoweza kuihamisha kwenda kwenye seli za mwili.

Dalili za kisukari cha ukubwani ni zipi?

Wagonjwa wengi wa kisukari wanapata matatizo ya macho, matatizo makubwa ya figo, kukojoa mara kwa mara, kuwa na kiu, njaa kali, kupungua uzito kiwango kikubwa sana, kuchoka sana, kuwashwa, kuwa hanithi na kupata ganzi au kuhisi muwasho miguuni. Kiwango kikubwa cha sukari kinaweza kuharibu mishipa, macho, figo, hupunguza kinga ya mwili na kusababisha mafuta kujaa kwenye mishipa ya ateri na kusababisha mgonjwa ya moyo. Kumbuka kuwa mafuta ya mwili yaliyopo tumboni na mgawanyo wake kwenye kiuno ni hatari sana.

Je ni tabia zipi hatarishi zinazoweza kusababisha ugonjwa wa kisukari?

Kisukari ni ugonjwa wa kurithi na hurithishwa toka kizazi kimoja hadi kingine. Kwa upande wa vyakula, sababu kuu ya kisukari ni mafuta mengi kwenye damu kutokana na kula chakula chenye mafuta mengi na kula chakula chenye kambakamba kidogo. Jedwali la 2.1 linonyesha kuwa kisukari kinaweza kusababishwa na unywaji pombe, lishe hafifu (kula kiasi kidogo cha matunda na mboga za majani), kutofanya mazoezi, unene uliozidi, sukari nyingi kwenye damu na rehemu nyingi kwenye damu.

Mambo gani yanayoshauriwa kufanyika?

Kutumia dawa: Kama unahisi mzee ana kisukari, hakikisha anaenda kumuona daktari mara moja ili kupata uhakika na kupata ushauri wa daktari juu ya matumizi ya dawa, mlo na kubadilisha mwenendo wa maisha. Vitu hivi viwili vinaendana.

Familia zenye historia ya kuwa na kisukari zinatakiwa kupata matibabu ikibainika kuwa wana kisukari, kuepuka tabia hatarishi kama zilivyofafanuliwa katika kielelezo cha visababishi vya magonjwa yasiyoambukiza, kufanyiwa uchunguzi mara kwa mara wa damu, shinikizo la damu, na kiwango cha rehemu mapema katika umri wa miaka 40 ili kupata matokeo mazuri.

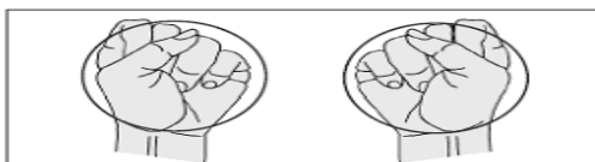
Mlo, mtindo wa maisha na kudhibiti kisukari

Lishe nzuri ni nguzo muhimu ya kuzuia, kudhibiti na kufanikiwa kupambana na kisukari. Kuhakikisha wazee wanakula mlo ambao hauna mafuta mengi na wenye kiasi kikubwa cha kambakamba ili kudhibiti kisukari. Kuzingatia uzito wa mwili wa wastani na mazoezi ya mara kwa mara yanaweza kudhibiti kiwango cha sukari kwa wagonjwa wengi au kupata tatizo la kisukari wakiwa na umri mkubwa zaidi.

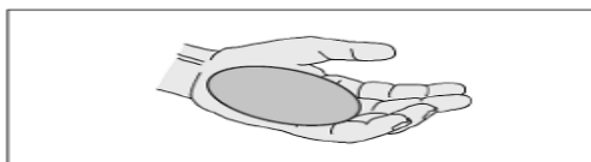
Ishi mtindo mzuri wa maisha unaoshauriwa kwenye kipengele cha magonjwa ya moyo hapo juu ili kudhibiti ugonjwa wa kisukari. Hakikisha wazee wanafuata yafuatayo:

- ☐ Kula chakula cha asili chenye kambakamba kwa wingi au kilichoandaliwa kawaida, chenye mafuta na sukari kidogo.
- ☐ Hakikisha wanakula kiwango sahihi cha kifungua kinywa kila siku, nafaka zisizokobolewa, mtama au uji wa shayiri kusaidia ili kuongeza hamu ya kula.
- ☐ Epuka vyakula vilivyosindikwa. Vyakula hivi vina sukari nyingi na kambakamba kidogo.
- ☐ Punguza kula chakula cha mafuta kwa sababu ukila mafuta hata kwa kiasi kidogo, mafuta hayo hufika kwenye mfumo wa damu na maini.
- ☐ Tembea kwa mwendo wa haraka kwa dakika 30 kila siku.
- ☐ Shirikiana ma daktari mwenye uzoefu katika matibabu ya milo ili kusimamia na kuweka sawa insulini ya mtu.
- ☐ Epuka kukaanda mboga za majani au kuzipika kwa mvuke.
- ☐ Watu wenye kisukari wanatakiwa kupata lishe bora kutoka kwenye vyakula tofauti vya makundi yote matano. Tazama mfano ufuatao wa jinsi ya kumtayarishia chakula (chakula cha mchana na usiku) mzee mwenye kisukari.

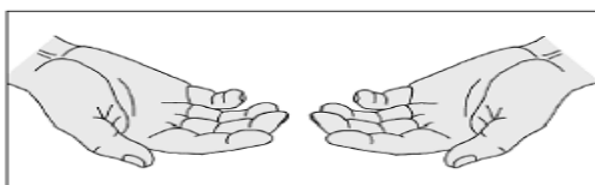
Mchoro 2: Kipimo cha mkono kinachotumika Zimbabwe



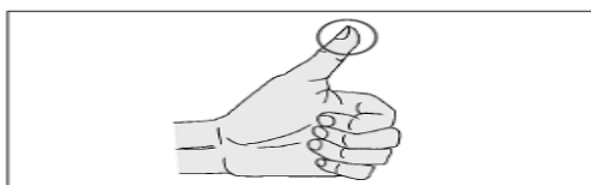
Kisanduku chenye mikono iliyokunjwa ngumi: Wanga na matunda: chagua kiasi cha kipimo cha ngumi yako ya mikono yote miwili



Kisanduku chenye kiganja kimoja: Protini: chagua kiasi cha kiganja kimoja na unene wa kidole chako kidogo



Kisanduku chenye viganja viwili: Mboga za majani; chagua kwa kiasi kikubwa unachoweza kushika kwa mikono yako yote miwili. Chagua kiasi kidogo cha mboga za majani zenye wanga mfano: maharage ya kijani na njano, salad, uyoga



Kisanduku chenye dole gumba: Mafuta; punguza kiasi cha mafuta hadi kilingane na ncha ya kidole gumba

2.3.3 Saratani

Saratani ni aina ya ugonjwa ambao kundi la seli hukua bila kujidhibiti, na kiasi kikiingia na kuharibu tishu za jirani na mara nyingine huenea maeneo mengine ya mwili kupitia kwenye tezi za limfu au damu. Saratani nyingi huunda uvimbe unaokua lakini nyingine kama kansa ya damu hazina uvimbe.

Dalili za saratani

Dalili hugundulika kama uvimbe kutegemeana na sehemu iliyoathiriwa na saratani katika mwili, ukubwa wa eneo lililoathiriwa, na kiasi gani imeathiri kiungo au tishu. Kama saratani imeenea dalili zake hutokea kwenye maeneo tofauti ya mwili.

Tabia hatarishi zinazoweza kuusababisha saratani

Uvutaji sigara ni chanzo kikubwa kinachosababisha saratani ya mapafu, mdomo, koo na umio. Unene uliopitiliza kutokana na kula chakula chenye mafuta mengi husababisha saratani ya kibofu, utumbo mpana na maziwa. Visababishi vingine hujumuisha kunywa pombe kupita kiasi, kutokula matunda na mboga za majani, kutofanya mazoezi, kiwango kikubwa cha sukari kwenye damu na kiwango kikubwa cha rehemu. Visababishi asilia kama aflatoxins, magonjwa yanayoambukiza kama UKIMWI, magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono yanaweza kusababisha saratani ya mfuko wa uzazi, na saratani ya maini.

Hatua zipi zinazopendekezwa kuchukuliwa?

Kama umebainika kuwa una saratani, hakikisha unafuata maelezo ya matibabu kutoka kwa daktari pamoja na tibakemikali na tibaredio. Wale wenye historia ya kuwa na saratani katika koo zao, hupaswa kuishi maisha ya uchangamfu, kubadilisha lishe yao na kufuata mfumo mzuri wa maisha. Pia kwenda kupima mara kwa mara kuhakiki kiwango cha sukari na mafuta kwenye damu katika umri mdogo na kuepuka tabia hatarishi.

Lishe na mtindo wa maisha unaotakiwa kuzingatiwa ili kuzuia na kudhibiti saratani

- Epuka kuvuta sigara
- Epuka unywaji pombe
- Zingatia kuwa na uzito wa mwili wa kawaida.
- Zingatia kula lishe ya mlo wa mboga za majani, kiasi kidogo cha mafuta na wingi wa kambakamba kuhakikisha wazee wanapata virutubisho vya kutosha kutoka kwenye mahindi yasiyokobolewa, mtama, ngano au nafaka, mboga za mbegu kama boga, alizeti, mbegu za kitani kwa sababu kambakamba nafaka inapunguza saratani ya maziwa na utumbo mkubwa.
- Hakikisha kuwa wewe na watu wazee wanakula angalau matunda mawili yenye vitamin A, C na E na kupata kikombe kimoja na nusu cha mboga za kijani na za njano kila siku.
- Hakikisha pia kuna tikiti maji, nyanya na mbegu za kitani kwenye mlo wa mtu anayeelekea kuwa na saratani
- Ongeza ulaji wa vyakula vyenye wingi wa Vitamini C, kalisi na saliniamu kama mboga za majani ya kijani na mbegu za kitani.
- Kuwa ma mpenzi mmoja na kuepuka kula vyakula vilivyo chachushwa (kuwekwa amila)

3.0 Kutumia mafunzo kutoka kwa wazee/ushiriki wa jamii katika kuzuia na kupambana na magonjwa yasiyoambukiza.

Fundisho kutoka kwa programu za afya zinazofanywa na shirika la HelpAge International ambazo hutekelezwa katika mtandao wake na kwenye nchi maalumu kama Kenya, Uganda, Tanzania, Ghana na Jamuhuri ya Kidemokrasia ya Kongo zinaonyesha umuhimu wa kufanya kazi na mashirika na vyama vya wazee ili kusimamia upatikanaji wa huduma za afya, upatikanaji wa dawa na sababu hatarishi za magonjwa yasiyoambukiza. Mafundisho hayo ni:

- Katika nchi ya Jamhuri ya Kidemokrasia ya Kongo, HelpAge ilitoa mafunzo ya jinsi ya kufuatilia kiwango cha sukari na mafuta kwenye damu pamoja na shinikizo la damu kwa makundi na mashirika ya wazee katika vijiji au ngazi ya kata kwa msaada wa mtaalamu wa afya. Wazee walionyesha na kutoa ushirikiano mkubwa katika kufanikisha zoezi la kuchukua vipimo kwa usahihi.

- Nchini Kenya na Jamhuri ya Kidemokrasia ya Kongo madaktari waliandaa mtaala na kuwapa mafunzo watumishi wa afya na watoa huduma kwa jamii kuhusu jinsi ya kuwahudumia wazee walioathirika na magonjwa yasiyoambukiza katika kujiandaa kutekeleza mpango wa kliniki inayotembea ya magonjwa yasiyoambukiza. Mafunzo hayo yalibadili mtazamo wao katika sehemu zao za kazi kwa kuhakikisha foleni maalumu na kuwapa kipaumbele wazee wote wanaopata huduma za afya, kuhakikisha dawa za magonjwa yasiyoambukiza zinawekwa kwenye orodha ya dawa za wilaya na mapokezi mazuri na usafirishaji wa wazee walioletwa kwa matibabu zaidi. Mtaala huu unaweza kupatikana kutoka HelpAge International.
- Mfumo mzuri wa rufaa ulianzishwa kwa ajili ya wazee waliopata magonjwa yasiyoambukiza ili kupata matibabu zaidi kutoka katika hospitali za rufaa. Wazee walifuatana kwenda kwenye hospitali kubwa na kutoa taarifa katika makundi/mashirika kuhusiana na mtazamo wao juu ya matibabu katika ngazi ya hospitali.
- HelpAge imetengeneza nyenzo zenye kiwango cha kimataifa ili kutathimini sababu hatarishi za afya na lishe zinazosababisha lishe duni kwa wazee. Inahusisha vipimo vya urefu na uzito ili kujua uwiano wa uzito na urefu wa mwili (unene uliozidi, uzito mkubwa, uzito mdogo), vipimo vya mzingo wa juu ya mkono (MUAC) na orodha ya sababu hatarishi za kudhoofika kiafya na lishe duni ambayo hujumuisha hali ya ugonjwa aliyotolea taarifa mwenyewe, idadi ya milo aliokula kwa siku, jinsi mlo ulivobadilika, vyakula gani hajala na kwanini, kula chakula cha mimea yenye vitamin nyingi na matumizi ya mafuta ya kupikia yatokanayo na wanyama. Sababu nyingine hujumuisha kipato kama kuhamisha fedha, kufuga mifugo, kilimo na miamala ya fedha. Hizi zinaweza kutumika wakati wa dharura na uimara.
- Kwa mazoea mazuri, tumia vifaa hivi kufanya tathimini ya haraka ya mahitaji ya wazee kwenye jamii kabla ya kuendelea na taratibu zingine.

Hatua za kuchukua kwa watoa huduma: kama mtoa huduma, unatakiwa kutafuta msaada wa kitaalamu kutoka ofisi ya HelpAge International Tanzania na kuanzisha mipango ya kuwahusisha wazee na jamii katika ngazi ya wilaya/kata katika kufanya yafuatayo:

- Kuhamasisha na kusajili wazee wote wanawake na wanaume waishio kijijini au wilayani kwenye makundi au mashirika. Kuhakikisha wazee walio chini ya uangalizi wako wamesajiliwa.
- Kutuma maombi kwa watumishi wa wizara ya Afya na HelpAge kutoa mafunzo kwa watoa huduma kwa jamii na wazee na kwa watoa huduma kwa wazee katika ufuatiliaji wa sababu hatarishi za magonjwa yasiyoambukiza.
- Wote mnaweza kufanya uchunguzi wa sababu hatarishi za magonjwa yasiyoambukiza na hali za afya kwa wazee kwenye kila kijiji kwenye makundi kwa kuuliza wazee kama wana kumbukumbu za hali zao za afya zilizohitishwa na daktari, mara ngapi anakula vyakula vyenye mafuta mengi, kunywa pombe, kuvuta sigara, anakula matunda, mboga za majani na vyakula vya wanga. Na mara ngapi hufanya mazoezi na kutembea. Kutumia vipimo vya mzingo wa kati wa sehemu ya juu ya mkono (MUAC) viilivyowekwa na shirika la HelpAge na Valid International, bainisha hali ya lishe kwa kutumia vigezo vifuatavyo:

DARAJA	KIPIMO CHA MZINGO WA JUU KATI WA MKO- NO (MUAC kwa mm)
LISHE NZURI	≥210
LISHE DUNI KWA WASTANI WA KATI	<210
LISHE DUNI SANA	<185

Chanzo: Kipimo cha MUAC cha HelpAge International (2014) kinachoonyesha hali duni ya lishe

- Kulingana na matokeo ya mwenendo wa maisha, mkiwa kama jamii fanyeni uamuzi wa kitu gani mtafuatilia kama sababu hatarishi. Tazama mfano wa ufuatiliaji wa jinsi gani wazee wa nchi ya kidemokrasia ya Kongo wanaoishi kwenye kambi ya Mugunga katika Kivu ya Kaskazini katika kielelezo kifuatacho:
- Kuomba au kukusanya michango ili kununua vifaa vyenu na nyenzo za kupimia sababu hatarishi.
- Shirikisha vyombo vinavyoshughulika na masuala ya afya matokeo uliyoyapata ya sababu hatarishi ya magonjwa yasiyoambukiza, wapeleke wazee waliothirika na shinikizo la juu la damu, sukari na wingi wa rehemu kwenda kwenye hospitali za rufaa.

Jedwali la 2. Sampuli ya jamii iliyofuatiliwa juu ya sababu hatarishi za magonjwa yasiyoambukiza (Januari 2014)

<i>Maelekezo ya kazi</i>	<i>Jumla ya idadi ya watu waliofanyiwa tathmini kwa mwezi mmoja</i>	<i>Idadi ya wazee wanaume</i>	<i>Idadi ya wazee wana-wake</i>
Idadi ya wazee wote kijijini			
Idadi ya wazee wanaojulikana kuwa na kisukari ambao hawajaanza matibabu			
Idadi ya wazee wanaojulikana kuwa na kisukari cha uzee walioanza matibabu			
Idadi ya wazee waliojitolea kupimwa kiwango cha sukari kwenye jamii			
Idadi ya wazee wenye kiwango kikubwa cha sukari >7mmol/l waliopelekwa kwenye vituo vya afya			
Idadi ya wazee wanaojulikana kuwa na shinikizo la juu la damu kwa wazee wanaotibiwa.			
Idadi ya wazee wanaojulikana kuwa na shinikizo la juu la damu kwa wazee wasio wasiotibiwa			
Idadi ya wazee waliojitolea kupimwa kiwango cha damu kwenye jamii			
Idadi ya wazee wenye kiwango kikubwa cha damu kinachozidi 140/90mmHg waliopelekwa kwenye vituo vya afya			
Wazee wanaokula matunda mawili kwa siku			
Wazee wanaokula milo mitatu (kikombe cha mboga za majani kwa siku)			
Wazee wanaojulikana kuwa na kifua kikuu waliopo kwenye matibabu			
Idadi ya wazee wenye magonjwa mengine sugu kama pumu, baridi yabisi			
Idadi ya wazee wenye mzingo wa juu kati chini ya 22 cm kwa wanawake na 23 cm kwa wanaume			
Idadi ya wazee wanaofanya mazoezi			

Chanzo: Mfumo wa taarifa uliotegenezwa na wazee waliopata mafunzo kama watumishi wa afya katika jamii Goma (Jamhuri ya Kidemokrasia ya Kongo).

Kwa kila hali ya magonjwa yasiyoambukiza iliyothibitishwa, fuatilia na kuwakumbusha wazee kubadili mlo wao na mtindo wa maisha kulingana na taarifa mapema, wasaidie kuhudhuria kliniki husika na kunywa dawa walizoshauriwa.

Andaa watumishi wa afya kutembelea jamii yako na kutathimini hali ya lishe ili kubaini wazee wenye unene uliopitiliza na uzito mkubwa na kuwapa ushauri wa jinsi ya kupunza uzito. Kutafuta msaada kutoka kwa wataalamu wa lishe na ili kuzungumza nao na kuwashauri kuacha kuvuta sigara na kunywa pombe.

Ulizia kuhusu vyakula na vimiminika visivyoliwa na wazee na kwanini, vyakula vilivyochaguliwa, idadi ya milo kwa siku na mshirikishe mtaalamu wa afya na utoe ushauri kulingana na utafiti wako.

4.0 Kwanini kufanya mazoezi ni muhimu katika kudhibiti magonjwa yasi yoambukiza?

Wazee hawana budi kujua kuwa wanaweza kuishi maisha mazuri na kwa muda mrefu kupitia tabia ya kufanya mazoezi mara kwa mara kama kutembea kwa dakika 30 kila siku. Kama msemu wa uzee usemao “Uzee unapokuja utumie au upoteze”. Zifuatazo ni njia tofauti ambazo mazoezi yanaweza kusaidia watu wa rika zote kuishi maisha mazuri na marefu:

- Mazoezi hupunguza hatari ya kupata magonjwa ya moyo, hatari ya kupata kisukari cha ukubwani na baadhi ya saratani.
- Mazoezi hushusha shinikizo la damu hivyo kuinga moyo na mishipa ya damu.
- Mazoezi hushusha rehemu mbaya na kuongeza rehemu nzuri na hivyo hupunguza hatari ya matatizo ya moyo na mishipa
- Mazoezi huimarisha kiwango cha kalisi kwenye mifupa.
- Mazoezi hupunguza mfidhaiko, msongo wa mawazo na wasiwasi kutokana na maumivu kama yabisi kavu na unene uliozidi ambao huwaathiri wazee.
- Mazoezi husaidia kuwa na uzito wa kawaida wa mwili na kuongeza mzunguko wa damu kwa uponaji wa haraka.
- Kupunguza asilimia 10 tu ya uzito wa mwili unaweza kusaidia kudhibiti kisukari.
- Mazoezi huchochea utoaji wa kimeng`enya cha chakula na kurahisisha kupata choo ili kupunguza hali ya kufunga choo
- Mazoezi huimarisha utimamu wa akili, hali, kujitegemea na nafasi ya kuishi maisha marefu.

5.0 Kwa nini tumbaku na pombe ni sababu kuu hatarishi za magonjwa yasi yoambukiza?

- Pombe husababisha kuharibika kwa ubongo na neva, kuyumba, mwili kukosa nguvu, maini kuongezeka na kushindwa kufanya kazi yake. Hii hupelekea kupungua kwa ufyonzaji wa maji, kuishiwa maji, kukojoa mara kwa mara na kubakizwa kwa mabaki yenye sumu (kwa mfano uric acid ambayo husababisha madhara mwilini).
- Pombe huingilia ufyonzaji wa chakula mwilini, inaweza kusababisha dawa isiwe na nguvu ikimezwa na wazee wenye magonjwa yasiyoambukiza na hupunguza kinga ya mwili kwa kupunguza vitamin za mwili ambazo hutumika kuongeza kinga ya mwili.
- Tumbaku ina asilimia 40 ya visababishi vya saratani vilivyothibitishwa kusababisha saratani ya mdomo, koo na moyo.
- Utumiaji wa tumbaku hupunguza kinga ya mwili. Hii huzorotesha kazi ya kinga ya mwili kwa wazee.

- Uvutaji sigara hupunguza uwezo wa maini na figo kuondoa sumu na kufanya kazi yake ambapo inaweza kupelekea kupata saratani ya mapafu, huongeza hatari ya kuwa hanithi kwa wanaume na saratani ya mlango wa uzazi kwa wanawake.

5.1 Hatua zipi zitawasaidia wazee kuacha kunywa pombe na kutumia tumbaku?

- Waelimishe wazee kwa kutumia taarifa kutoka kwenye shirika la afya duniani kuhusu magonjwa yasiyoambukiza kama ilivyoonyesha kwenye mchoro namba 1 na jedwali namba 1 ambayo imeonyesha jinsi sababu hatarishi za magonjwa yasiyoambukiza zinavyoingiliana na kusababisha magonjwa yasiyoambukiza.
- Washauri wazee juu ya faida za kuacha kuvuta sigara na kunywa pombe haswa katika kuzuia magonjwa yasiyoambukiza, kuimarisha afya na shughuli za mwili na kuweka akiba ya fedha.
- Wasaidie wazee kuacha kunywa pombe na kuvuta sigara kwa kuwaunganisha na vikundi saidizi, vituo vinavyowasaidia kuishi maisha ya kawaida na kuwapa ushauri juu ya mlo na mabadiliko wa mtindo wa maisha, kubadilisha lishe, kuongeza kula vyakula vitokanavyo na mimea.

6.0 Lishe bora na uzee imara

Lishe bora huongeza na kudhibiti magonjwa yasiyoambukiza. Kwa mfano:

- Kama mzee akila chakula kitokanacho na mimea ambacho hakina mafuta mengi anaweza akapata nafuu ya ugonjwa wa moyo hata kwa wagonjwa waliotakiwa kufanyiwa upasuaji wa moyo.
- Wazee ambao hula nyama na mayai kila siku na kula kiasi kidogo cha mboga mboga, wana uwezekano mara 3-4 zaidi ya kupata saratani ya utumbo mkubwa, ziwa na kibofu kulinganisha na wale wanaokula chakula kitokanacho na mimea.
- Ni muhimu kula chakula kutoka katika makundi matano, wanga, protini, mafuta ya wanyama, matunda na mboga za majani.

6.1 Makundi ya Chakula

Nafaka, ndizi za kupika, mizizi na mzizi unaohifadhi chakula

Vyakula hivi vina wanga ambayo ni chanzo kikubwa cha nguvu mwilini. Hakikisha wazee wanakula mahindi yasiyokobolewa, mtama, ndizi za kupika, viazi, mihogo, mizizi inayohifadhi chakula, viazi vitamu, mpunga na vinginevyo. Wazee wanahitaji nguvu kidogo ya asilima 10 mpaka 15 kwa kadri wanavyozidi kuzeeka.

Mayai, samaki, nyama, kuku, maharage, njegere, choroko za kijani

Hivi ni vyakula muhimu kwa ukuaji na kutengeneza seli za mwili. Vyakula hivi vina virutubisho vya protini ambavyo hutumika katika ukuaji, kutengeneza seli na tishu mwilini. Wazee wanahitaji protini kujenga kinga ya mwili na kuzuia kuharibika kwa misuli. Unatakiwa kuhimiza ulaji wa protini itokanayo na mimea, maharage, karanga, korosho, njegere na mbegu za majani kama maboga, alizeti na mbegu ya kitani. Chakula kitokanacho na wanyama kama kuku, mayai, samaki, maziwa na bidhaa za maziwa hutakiwa kuliwa ili kupata vitamin B12 ambayo ni muhimu kwa kujenga seli lakini haipatikani katika vyakula vya mimea. Wazee wanahitaji protini kama vijana lakini inatakiwa kuwa ile kutokana na vyakula vitokanavyo na mimea.

Sukari, mafuta ya wanyama na mafuta ya mimea

Mafuta ya wanyama naya mimea huupa mwili nguvu mara mbili zaidi ya wanga kwa gramu moja na zinahitajika kwa kiwango kidogo. Mafuta ya wanyama yanahitajika kwa sababu yanasaidia umeng'enywaji wa chakula chenye vitamin A, D, E, K ambazo huhitajika kusafisha na kuupa nguvu mwili. Wazee wanatakiwa kutumia mafuta yatokanayo na mimea kwa kiwango kidogo kama mafuta ya zeituni, mafuta ya alizeti ili kupata vitamini zinayochanganyika na maji na kuepuka kutumia mafuta yatokanayo na wanyama kama nyama ya ng'ombe, nyama ya nguruwe, jibini, samli, siagi ambayo husababisha kuongezeka kwa rehemu nyingi kwenye damu na kuziba kwa mishipa ya damu.

Madini na Vitamini kutoka kwenye matunda na mboga za majani

Wazee huhitaji kula vyakula vyenye kiasi kikubwa cha madini na vitamin ili kujenga miili yao ambayo mfumo kinga umepungua kutokana na kuzeeka. Vitamin na madini haya hupunguza hatari ya maambukizi ya magonjwa tofauti. Aina za vitamini kama A, C, E na madini kama saliniamu, zinki, chuma, sodiamu, kalisi, aidini na potasiamu hukinga seli za mwili dhidi ya sumu ambazo huharibu seli na kuongeza uwezekano wa kupata magonjwa yasiyoambukiza kama saratani.

Kwa kubadili mtindo wa maisha unaofaa, kwenye chakula cha wazee ongeza angalau milo miwili ya matunda au matunda mawili yaliyo katika msimu huo kama mapera, mapapai, maembe, machungwa, ubuyu na ukwaju kwa siku. Vitamin C inayopatikana kwenye matunda mengi huongeza ufyonzaji wa chuma na husaidia uponaji wa vidonda.

Hakikisha wazee wanakula milo mitatu au kikombe kimoja na nusu cha mboga iliyopikwa kila siku kutoka kwenye mboga tofauti kama majani ya kunde, kale, spinachi, majani ya viazi vitamu, bamia, karoti, boga, nyanya, majani na pia mboga za majani za wazawa kama amaranth, mlenda, mchungwa, figiri, na mnavu.

Fibre (kambakamba)

Kambakamba ni sehemu ya chakula isiyomen'genywa. Ni sehemu muhimu ya lishe yenye afya kwa wazee na watu wa rika zote. Kambakamba husaidia mzunguko wa chakula kwenye utumbo na hupunguza hali ya kukosa choo, inasaidia kupunguza kiasi cha rehemu na kusawazisha kiasi cha sukari kwenye damu. Na pia inasaidia katika kuimarisha mmen'genyo wa chakula na unyonywaji wa virutubisho vingine kwenye chembe za damu.

Kutopata kiasi cha kutosha cha kambakamba kunaweza kusabisha kukosa choo, kuongezeka kwa rehemu na kusababisha shinikizo la damu, kuongezeka uzito, na kupatwa na saratani ya tumbo. Vyanzo vikuu vya kambakamba ni vyakula vya mimea kama vile mboga za majani, nafaka zisizokobolewa, vyakula vya nafaka na matunda.

Maji

Maji hujenga asilimia 70 ya miili yetu na mwili huhitaji maji ili kusafirisha virutubisho vya chakula, kusafisha mwili, kupunguza kuziba choo na kusaidia shughuli za mwili. Wazee kama watu wazima wanatakiwa kunywa vikombe 8-10 vya maji salama kwa siku. Anapoamka, asubuhi na mchana. Pamoja na kunywa maji wazee wanapashwa kunywa juisi za matunda na supu.

6.2 Kuhakikisha lishe sahihi na mtindo mzuri wa maisha kwa wazee: Vitu muhimu

- Kula vyakula vya aina mbalimbali vyenye kiwango kikubwa cha kambakamba, nafaka zisizokobolewa, jamii kunde, mizizi inayohifadhi chakula cha mimea na mboga za majani.
- Hakikisha mzee anakula milo mitatu na angalau vitafunwa viwili kwa siku.

- Kula matunda kama kitafunwa katikati ya milo na epuka vitafunwa vyenye chumvi nyingi.
- Kula matunda na mboga kwa wingi na nafaka zisizokobolewa na bidhaa zitokanazo na nafaka
- Punguza chakula chenye mafuta mengi, sukari na chumvi nyingi
- Kunywa maji masafi na salama kwa wingi.
- Acha kunywa pombe na acha kuvuta tumbaku
- Fanya mazoezi ya mwili ili kuwa na afya na kuzuia unene uliopitiliza.

6.2.1 Mwongozo wa utayarishaji wa chakula cha wazee kwa mlo/kiasi cha chakula

Umuhimu wa makadirio ya kiwango cha chakula huongezeka zaidi wakati wa uzee. Ujazo wa vyakula vingine hubadilika vikipikwa. Kama vile ujazo wa njegere za kijani haubadiliki zikipikwa lakini kwa nafaka kavu kama mahidi, mpunga, maharage njegere zikipikwa ujazo huongezeka mara mbili zaidi. Ujazo wa mboga za majani hupungua kwa nusu ya ujazo zikipikwa. Hii ni kwa sababu asilimia 80 ya mboga za majani huwa ni maji.

Mfano wa kiasi cha mlo wa mzee kwa siku moja

Tumia kikombe/glasi ya ujazo wa ml 250 kupimia ujazo. Hakikisha milo 6 ya chakula chenye wanga, milo 2 ya chakula chenye protini itokanayo na mimea, matunda mawili, kikombe kimoja na nusu cha mboga na vijiko viwili vya chai vya mafuta vilivyogawanywa katika milo mikuu mitatu na vitafunwa viwili. Kunywa maji mengi wakati unasubiri mlo mwingine.

Jedwali 3: Kiasi cha mlo wa mzee mmoja kwa siku.

Muda wa chakula	Kiasi kikubwa cha wanga chenye kambakamba	Mboga za majani	Matunda	Vyakula vya protini	Mafuta	Bidhaa za maziwa
Kifungua kinywa	Milo 2				Ongeza kijiko cha chai 1-2 cha mafuta kwenye mboga	Mara 1 kwa siku
Kitafunwa			Tunda 1	Mlo 1		
Chakula cha mchana	Mlo 2	Mlo 1-2				
Kitafunwa			Tunda 1			
Chakula cha usiku	Milo 2	Mlo 1-2		Mlo 1		

* Bidhaa zitokanazo na maziwa hutumika kutegemeana na hali ya afya ya wazee, matibabu na ushauri mwingine wa daktari. Kuzingatiwa kwa wazee wenye ulemavu wa maungio

Ratiba ya chakula hapo juu huongeza 1055kcal kwa siku. Lakini huweza kubadilishwa kwa kuongeza idadi ya chakula ili kufaa rika zingine. Wanawake huhitaji kcal 1200-1400 wakati wanaumwe huhitaji kcal 1400-1600. Kubadilisha idadi ya chakula kulingana na mahitaji.

7.0 Kuimarisha uwezo wa mwili kwa wazee katika kutayarisha na kula chakula

Mlo na mtindo wa maisha unaobadilika kutokana na maradhi ya moyo yaliyotajwa unahusika. Kuimarisha kwa uwezo wa mwili hutofautiana kulingana na hali ya mtu. Kama vile, wazee wasio na meno, kuvimba ufizi, wenye ulemavu. Tumia njia zifuatazo:

- Tayarisha vyakula laini au ponda vyakula kama njugu na matunda yaliyokaushwa kufanya chakula kuliwa kirahisi
- Wakatie chakula katika vipande vidogo vidogo kama wazee hawawezi kujikatia wenyewe kutokana na maumivu ya mifupa au ulemavu
- Tengeneza vifaa kwa ajili ya wazee kuweza kula wenyewe kama vile vijiko maalum kwa wale ambao hawana mikono au vidole
- Panga na wasaidie kununua mahitaji yao, kukusanya kuni na maji kwa ajili ya wazee
- Andaa mhadumu wa kumpikia mzee
- Andaa mpango wa matibabu ya meno na kuhakikisha usafi.
- Wasaidie wazee kuweza kwenda sehemu yoyote kwa kuwapa mkongojo wa kutembelea au fremu ya kutembelea au vifaa vingine vinavyoweza kuwasaidia.
- Hakikisha wazee wanafanya mazoezi ya kawaida kwa dakika 30 ili kuongeza hamu ya kula na kurahisisha kupata choo.

8.0 Jinsi ya kupunguza viziwi vya kijamii na kuimarisha upatikanaji wa chakula kwa wazee

- Elimisha jamii kuhusu mahitaji ya lishe kwa wazee
- Hamasisha wazee kula pamoja na kuandaa matukio ya kijamii kwa ajili yao
- Andaa mtu atakaye washauri wazee wanaoishi peke yao, walioathirika kiakili, wanawake waliotengwa na jamii kwa kushutumiwa kuwa ni wachawi na wazee wenye ulemavu, waunganishe katika makundi ya madhehebu ya dini
- Wasaidie wazee kujishughulisha na mambo yanayowaongezea vipato au kuwaunganisha wazee kwenye program za ulinzi kijamii na kuhamisha fedha.
- Wasaidia wazee kulima vyakula vyao kwenye bustani zao

8.1 Kuzingatia mtindo mzuri wa maisha katika mzunguko wa maisha

Uangalizi maalumu hauna budi kutumiwa ili kubadilisha mahitaji ya lishe kupitia hatua za maisha ya binadamu, kutoka katika kipindi cha mimba na kunyonyesha, utotoni, ujanani, utu uzima na uzeeni.

- Wanawake wenye ujauzito hawana budi kupata lishe bora kutoka katika makundi yote ya chakula ili kuhakikisha ukuaji mzuri wa mtoto.
- Watoto lazima wanyonyeshwe wakishazaliwa. Unyonyeshaji mzuri na wa muda mrefu umebainika kuimarisha afya ya ukubwani. Unyonyeshaji umebainika kuchelewesha au kuzuia muda wa kuanza kwa magonjwa yasiyoambukiza kama kisukari cha ukubwani

- ☐ Kula vyakula vilivyopendekezwa kwa mama anayenyonyesha ili kuhakikisha anapata virutubisho vya kutosha.
- ☐ Kula vyakula vyenye kiasi kikubwa cha faiba
- ☐ Wasaidie watoto kuendelea kufanya mazoezi ili waendeleo kuwa na afya nzuri.
- ☐ Kutumia chumvi iliyowekwa aidini kiwango cha juu ni gram 5.8 (kijiko cha kahawa)
- ☐ Punguza kula vyakula vya kusindikwa vyenye mafuta mengi, sukari na chumvi
- ☐ Sisitiza usafi na unywaji wa maji salama kwa familia nzima.
- ☐ Waelimisha vijana na watu wazima kuacha uvutaji sigara na unywaji pombe.
- ☐ Kwa wakubwa, tumia mfano wa mwongozo wa lishe uliopo katika sehemu ya magonjwa ya moyo hapo juu

9.0 *Jinsi ya kumhudumia mtu anayekaribia kufariki.*

Hata kama una mtindo mzuri wa maisha, kuzeeka na magonjwa yasiyoambukiza huashiria mwisho wa maisha kwa baadhi ya watu. Shirika la afya duniani huongelea mambo muhimu manne ambayo husaidia kumuangalia mtu anayekaribia kufariki. Mambo hayo ni:

- ☐ **Kumfanya mgonjwa ajisikie vizuri na kumpunguzia maumivu ikibidi:** Mara nyingine matibabu ya kupunguza maumivu hupatikana. Unaweza kujaribu kumkanda sehemu anazoumia au kwa kutumia taulo lililowekwa kwenye maji ya moto halafu likakamuliwa, na kuwekwa katika sehemu inayouma mara nyingi ili kupunguza maumivu.
- ☐ **Kumfanya mgonjwa ajisikie vizuri katika siku zake za mwisho:** Jaribu kumuweka akiwa msafi, kumuogeha kitandani. Weka kinywa chake kuwa safi na laini na msafishe kope ambazo zinaweza kuwa zimeganda na kavu. Msaidie kutoka kitandani kwani anaweza kupata uvimbe akikaa kitandani kwa muda mrefu bila kubadilisha mlalo.
- ☐ **Kumsaidia mtu kufariki kwa amani.**
Mfanye mgonjwa ajue kwamba upo pale kumsaidia na kumfanya ajisikie kuwa hayuko peke yake. Jaribu kumpa matumaini, lakini sio vizuri kumhakikishia na kumpa matumaini ya uongo. Kama anahitaji kumuona kiongozi wa kidini jaribu kumfanyia mpango wa kuonana naye.
- ☐ **Kufariji familia ya mtu anayefariki.**
Familia ya mtu anayetaka kufariki inahitaji kupewa faraja na matunzo. Mara nyingi hupitia katika wakati mgumu wa majonzi na huzuni na pia kumuuguza mgonjwa anayekaribia kupoteza uhai. Mara zote wanapenda sana kupata fursa ya kuongelea kuhusu kile wanachopitia, na kutafuta faraja na mtumaini. Hii hutokea mara nyingi baada ya mtu kufariki kuliko akiwa bado hai, kwa hiyo kumbuka kutowatelekeza pale ambapo mpendwa wao amefariki. Wanahitaji msaada wenu wa hali na mali.

10.0 *Mapendekezo*

- ☐ Ili kuwa na uzee wenye afya, mpango wa kudhibiti magonjwa yasiyoambukiza unatakiwa kukusudia kuzuia na kudhibiti sababu hatarishi za magonjwa yasiyoambukiza kama uvutaji sigara, kunywa pombe, kutofanya mazoezi na lishe duni.

- ☐ Watu wa rika zote hutakiwa kupunguza ongezeko la sababu hatarishi za magonjwa yasiyoambukiza kwa kula chakula chenye faiba nyingi, chakula chenye kiasi kidogo cha mafuta kutoka kwenye makundi matano ya chakula.
- ☐ Umuhimu wa kula angalau matunda mawili, kula mboga za majani pamoja na kufanya mazoezi, kunywa maji mengi kama njia zilizothibitishwa za kuzuia na kuondoa magonjwa yasiyoambukiza zinapaswa kuzingatiwa sana.
- ☐ Wajibu wa wazee na wahudumu wa kijamii katika kugundua mapema sababu hatarishi za magonjwa yasiyoambukiza na kushirikiana kutumia data kupitia mfumo wa taarifa za afya juu ya magonjwa yasiyoambukiza haupaswi kupuuzwa.
- ☐ Ujuzi juu ya muundo wa chakula, mchanganyiko, uandaaji na mgawanyiko ni muhimu sana kwa lishe bora na kuzuia unene uliozidi
- ☐ Uzoefu wa HelAge kwenye magonjwa yasiyoambukiza ikijumuisha vifaa vya kukusanyia data na usimamiaji hutakiwa kujengwa kusaidia upatikanaji wa huduma za afya na lishe bora kwa wazee.
- ☐ Wazee wote na watoa huduma hawana budi kuzingatia jinsi madaktari wanavotoa huduma kabla ya kufanya uamuzi wa kuacha matibabu. Omba ridhaa kama unataka kubadilisha mtindo wa maisha na kubadili lishe kama njia ya kujitibu.
- ☐ Kusanya na kushirikisha taarifa juu ya kuepuka na sababu hatarishi za magonjwa yasiyoambukiza na uhitaji wa usawa wa huduma za afya pamoja na upatikanaji wa dawa za kutibu magonjwa yasiyoambukiza kwa wazee.



HelpAge International Tanzania
134 Migombani Street, Regent Estate, Mikocheni
S.L.P. 9846 Dar es Salaam Tanzania
Simu: +255 22 2774796/2700169
Nukushi: +255 22 2775894

Barua Pepe: tanzania.office@helpage.org
Tovuti: www.helpage.org

Copyright © HelpAge International 2014
Registered charity no. 28810