FOUNDATION FOR PEOPLE WITH EPILEPSY

Nakala hii inanuia kumchochea msomaji kuwa na ari ya kufahamu kifafa kwa ufasaha zaidi utakaoleta mabadiliko mazuri na kubadilisha mtazamo wako kuhusu ugonjwa wa kifafa na kuleta hisia mseto zitakazo kuwezesha kufahamu jinsi ya kuishi maisha machangamfu.

@2023

BAND FOUNDATION | IBE International Bureau for Epilepsy | COUNTY GOVERNMENT OF KILIFI | Ministry of Health

Uhalisia wa Kifafa

Foundation For People With Epilepsy
P.O. BOX 817 - 80108, Kilifi - Kenya
Web: www.fpecentre.org | Tel: (+254) 798 654210

Uhalisia wa Kifafa

Eddie Chengo

Fredrick Beuchi

Foundation for People with Epilepsy

Kenya

@2023

Usichopaswa kufanya mtu anapofafatika

1. Usiwe na wasiwasi

2. Usitie chochote kinywani mwao

3. Usimzuie mtu huyo

Njia za kufatwa kwa huduma ya kwanza

1. Tulia mtu anapofafatika

2. Weka mgojwa mbali na hatari

3. Ondoa miwani na fungua nguo yoyote shingoni

4. Mgeuze alale kwa upande

5. Weka kitu laini chini ya kichwa

6. Kaa na mtu huyo hadi apate fahamu

Yaliyomo

Utangulizi 1

Kifafa ni nini 1

Nini husababisha kifafa 2

Ni watu wangapi wana kifafa Ulimwenguni...............2

Je, mapepo au laana husababisha kifafa 3

Matibabu ya kifafa 4

Kanuni za mwongozo wa matibabu ya kifafa 5

Huduma ya kwanza ya kifafa 6

Kwa wale wasiofafatika 7

Hatua za usalama...7

Elimu 8

Taarifa muhimu kwa wazazi / walezi walio na watoto wenye kifafa 9

Jukumu la serikali ni lipi? 10

Njia za kufatwa kwa huduma ya kwanza 11

Usichopaswa kufanya mtu anapofafatika 12

Utangulizi

Kifafa kimekuwepo tangu jadi, kadri wakati unavyozidi kusonga ndivyo watafiti wa kisayansi wanavyopata ufahamu zaidi kuhusu kifafa, aina zake, sababu zake na njia za kukidhibiti.

Tunafahamu kwamba kile watu wengi wanachokifahamu kuhusu kifafa, kimechangia unyanyapaa na kutengwa kwa wale wanaougua kifafa na jamii zao kwa jumla.

Kifafa ni hali ambayo inaonekana kuwa ngumu kueleweka. Mtu aliye na kifafa ana muonekano sawa na mtu mwingine yeyote, hadi mshtuko wa kifafa unapotokea.

Kijitabu hiki kinatoa ukweli wa kimsingi kuhusu kifafa na kinalenga kutoa ufahamu sahihi kwa watu wanaoishi na kifafa na familia zao.

Kifafa ni nini?

Kifafa ni hali ya ubongo inayosababisha mtu kufafatika au kufitika. Hali hii pia hujulikana kama degedege. Hali hii husababishwa na mshtuko au usumbufu wa umeme katika ubongo unaotokea kwaghafla na kwa muda mfupi.

Ni nini hufanyika wakati mtu ana kifafa?

Dalili za kifafa husababishwa na mambo ya mawasiliano katika mishipa ya mawasiliano ya ubongo. Hitilafu hiyo huweza kuleta mabandiliko katika hisia, ufahamu wa tabia ama vitendo. Kwa mfano kuanguka na kutetemeka, mshtuko wa misuli, kuzubaa au kupapasa kwa nguo na kuchezesha midomo; hisia zisizo za kawaida kama vile harufu au kuona vitu visivyo vya kawaida ama kuskia sauti; tabia ama fahamu iliyobadilika - kama vile kupiga makofi, kusema maneno yasiyo ya kawaida ama kurudia maneno. Kuna mamia ya ishara na dalili za kifafa, hizi ni chache tu. Baadhi ya dalili hizi zinaweza kudhaniwa kuwa wazimu

Jukumu la serikali ya Kenya kwa wale wanaishi na hali kifafa.

Serikali ya Kenya ina jukumu la kuhakikisha kuwa watu wanaoishi na kifafa wanapata huduma sawa na wale wanaougua magonjwa mengine yasiyo ya kuambukiza. Kifafa kisipodhibitikwa vizuri hubadilisha maisha ya mtu vibaya. Kwani ugonjwa unaweza kupelekea mtu kukosa haki zake za kimsingi kama vile elimu, matibabu bora, kuoa ama kuolewa, na hata kukosa ajira.

Huduma ya kifafa

Hapa nchini Kenya , kifafa ni ugonjwa ulio ya magonjwa yasiyo ya kuambukiza katika afya ya akili (mental health). Katika hospitali za umma wagonjwa wa kifafa wana kliniki maalum.

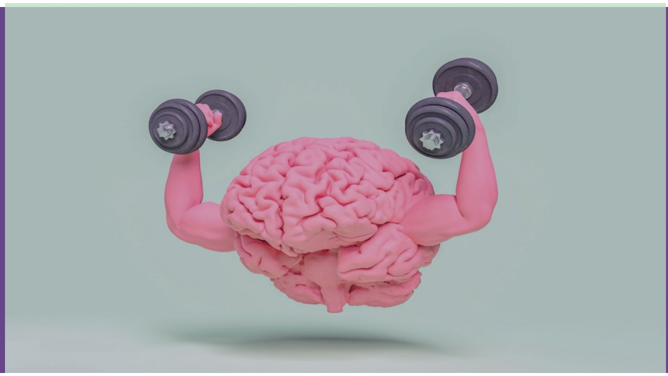
Kupitia idara ya huduma za jamii inahakikisha watu walio na kifafa na matatizo mengine ya mishipa ya ubongo wanansajiliwa ili kupata huduma spesheli kama vile, misaada na kutolipa ushuru.

Kibwagizo

Tuna imani kuwa kijitabu hiki kimetoa ufahamu wa kuboresha na kukuza njia mwafaka za kukabiliana na hali ya kifafa, kuimarisha uwezo wa kujisaidia kwa wale wanaoishi na kifafa na familia zao, kupunguza unyanyapaa na muhimu Zaidi kuboresha ushirikiano wa familia katika mchakato mzima wa matibabu.

Taarifa muhimu kwa wazazi/walezi walio na watoto wenye kifafa

- Hakikisha unamwambia mtoto wako ukweli kuhusu kifafa na athari zake kulingana na umri wa mtoto, na kiwango chake cha ufahamu.
- Mtoto anapaswa kujua kwamba watu wengine wanajua ana kifafa. Siri zinaweza kumfanya mtoto aone aibu - kwamba kuna kitu “kibaya.”
- Epuka kumlinda mtoto wako kupita kiasi na umtendee jinsi ambavyo ungemtendea akiwa hana kifafa. Kwa hivyo mtoto aliye na kifafa anapaswa kuhimizwa kwenda shule, kucheza na watoto wengine, na kujifunza mazingira mapya
- Mara kwa mara wasiliana na mtoto wako kwa njia ya kutia moyo. Hii itampelekea kujipenda mwenyewe na pia kuwa na motisha ya kuelezea hisia zake kwa uwazi.
- Ni muhimu pia kusikiliza mawazo yao na kuwahimiza kuuliza maswali.
- Acha mtoto wako awajibike kwa matendo yake. Mhimize kushiriki kikamilifu katika udhibiti wa kifafa chake
- Mara kwa mara jadili kifafa na wanafamilia wote
- Epuka kuwafanya ndugu kuwa walezi wakila mara wa mtoto mwenye kifafa
- Ruhusu mtoto wako ashiriki katika shughuli sawa na kabla ya kugunduliwa kuwa na kifafa, lakini fanya mabandiliko fulani inapohitajika ili kuepuka hatari
- Panga kujadili na mwalimu wa mtoto kuhusu kifafa na kujadili kifafa na darasa, ili kuwafanya wanafunzi wengine wafahamu kuhusu kifafa cha mtoto
- Mara kwa mara mueleze mtoto mambo asiyo paswa kufanya lakini punguza idadi ya vikwazo kwa vile tu vya muhimu



Ni nini husababisha kifafa?

Kitu chochote kinachoweza kuathiri ama kuumiza ubongo kinaweza kusababisha kifafa.

Baadhi ya sababu zinazochangia ni kama vile:

- Majeraha ya ubongo yanayotokea wakati mtoto anapozaliwa
- Magonjwa ya ubongo kama vile malaria kali ya ubongo, meningitis, maambukizi ya vimelea *(parasitic infections)*
- Majeraha ya ubongo kufuatia kuanguka au ajali za barabarani
- Uvimbe wa ubongo *(cancer)*
- Kiharusi kutokana na hali kama vile shinikizo la damu
- Baadhi ya watu huenda hawajaweza kutambua sababu za kifafa lakini hiyo haimanishi kuwa hakuna sababu; teknolojia inavyoendelea kuimarika tutaweza kujua sababu zaidi za kifafa. Kwa mfano sasa tunajua baadhi ya magonjwa ya kifafa yanasababishwa na hitilafu za msingi wa kijeni *(genes)*

Ni watu wangapi wana kifafa ulimwenguni?

Takriban watu milliooni hamsini duniani wana kifafa.

Nchini Kenya, takriban watu milioni moja wana kifafa, wengi wao ni watoto. Ni vyema kutambua kwamba kifafa kinaweza kumpa mtu yeyote wakati wowote katika maisha yake.

"Tatizo la mtoto wake ilianza kwa sababu alinicheka ulemavu wangu sasa mtoto wake ana kifafa"

Je, mapepo au laana husababisha kifafa?

Watu huwa katika Imani mbalimbali za kiroho na kitamaduni. Kwa kila imani kuna maoni tofauti tofauti ya kifafa ambayo huathiri jinsi watu wanavyoamini. Baadhi ya imani na tamaduni za Kenya na hata Africa zina imani kuwa kifafa husababishwa na laana, uchawi ama adhabu kutoka kwa Mungu.

Kwa sababu hiyo, familia nyingi na pia watu wenye kifafa hutafuta tiba mbadala ya kifafa kwa waganga wa kienyeji ama watabibu wa kiimani.

Kwa bahati nzuri uvumbuzi wa kimatibabu wa karne ya ishirini na moja umethibitisha kwamba kifafa si mapepo bali ni hali ya ubongo ambayo inaweza kuthibitika kutumia dawa. Kama vile teknolojia inavyoimarika katika mawasiliano na watu wengi wanaweza kuwasiliana kwa urahisi, katika afya pia matibabu ya kifafa yanazidi kuboreka. Kwa mfano sasa tunajua kuna zaidi ya aina arobaini za kifafa zilizo katika makundi *(syndromes)* zaidi ya thelathini.

Elimu

Watu wengi wenye kifafa wanaweza kupata masomo kikamilifu ili kupata ujuzi zaidi. Mara kwa mara watu huamini kimakosa kwamba watu wote wenye kifafa wana matatizo ya kiakili. Ilhali watu wengi walio na kifafa hawana changamoto za kiakili na wanaweza kufanikiwa maishani kama mtu mwingine yeyote.

Watoto walio na kifafa bado wanaweza kwenda shule na kusoma. Hata hivyo, nyakati fulani wanaweza kuwa na matatizo zaidi katika kukumbuka mambo kuliko wengine wasio na kifafa. Hii ina maana kwamba wangehitaji kuchukua muda zaidi kurudia masomo hayo ili kuyakumbuka. Jambo hili hutokea katika baadhi ya aina za kifafa.

Wale walio na matatizo tofauti ya ubongo mbali na kifafa wanaweza pia kujifunza ujuzi fulani ambao unaweza kusaidia katika siku za usoni.

Usiruhusu kifafa kuwa sababu ya kutotimiza ndoto zako za maisha ama kumnyima mtoto wako elimu. Sio tu kwamba itakuondolea fursa ya kupata hekima zaidi na kupata nafasi zaidi katika soko la ajira lakini pia itaondoa nafasi ya kutangamana na wenzako. Unapokaa nyumbani, unakosa nafasi ya kujumuika jambo ambalo hufanya iwe vigumu kuepuka kutengwa na upweke.

"ugonjwa wangu hauonekani kwa urahisi kama magonjwa mengine lakini ukiangalia kwa ukaribu utaona ulivyobadilisha maisha yangu"

Kwa wale wasiofafatika

Kaa nao karibu na uwaongoze mbali na hatari na ukae nao mpaka hali itakaporudi sawa sawa na wawe wanaelewakabisa mazingira yao.

Usimzuie kwa kutumia nguvu.

Wakati mwengine wanaweza kufanya mambo ambayo yanaweza kuonekana kuwa ya hatari, kama kutupa kitu,na kusongesha mkono kwa nguvu. Hii haijaelekezwa kwa mtu yeyote, hivyo usiogope.

Hatua za usalama

Ni muhimu kuzingatia kuwafahamisha watu kuhusu haliyako ya kifafa, hasa wakati vipindi vya kufafatika havijadhibitiwa vizuri na dawa na hutokea mara kwa mara. Lichaya kwamba si rahisi kutabiri jinsi watu watakavyofanyabaada ya kufahamishwa, wakati wanajua inawasaidia kujitayarisha katika tukio la kifafa.

Kuwa wazi pia kutasaidia watu wengine kuelewa hali yako(ama ya mtoto wako) na kuwawezesha kujifunza jinsi yakumsaidia wakati wa tukio na baadaye.

Watu wanaoishi na kifafa wanaweza kufanya shughuli zaokama watu wengine, lakini wanapaswa kufahamishwa kuhusu njia bora ya kuweka usalama wanapofanya baadhi ya shughuli zengine,

Kama vile kuogelea (wanapaswa kuogelea kila wakati na rafiki ambaye ni muogeleaji hodari). Kupanda juu; inapaswa kuepukwa ikiwa kufitika hakujadhibitiwi vizuri.

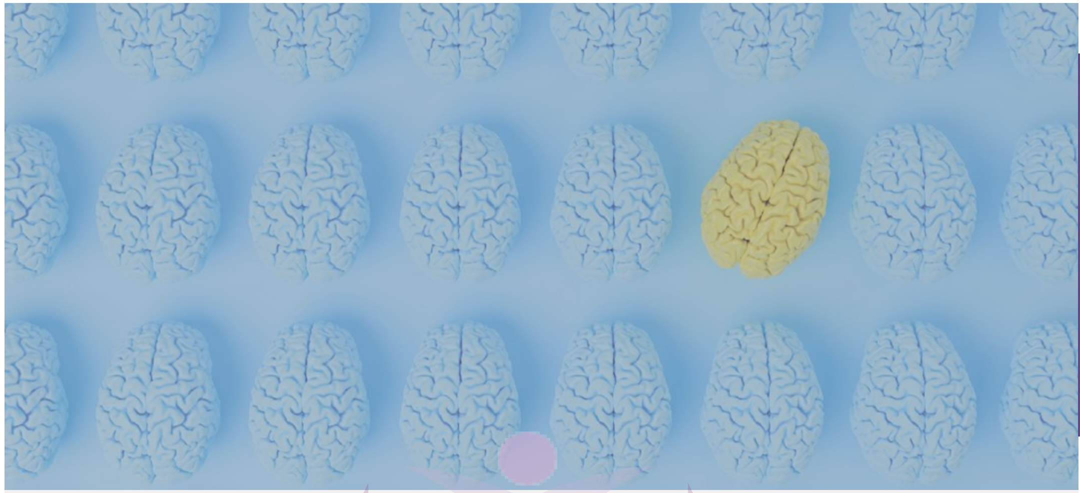
Watu walio na kifafa wanashauriwa kula na kunywa vizuri na kupata usingizi wakutosha.

Matibabu ya kifafa

Dawa za kifafa hutoa udhibiti mzuri kwa asilimia sabini hadi themanini. Njia hii ya matibabu inahimizwa kutumika kwa muda mrefu, kama miaka miwili au hata miaka kumi na wengine hata kwa maisha yao yote. Hii inategemea na aina ya kifafa.

Kunayo baadhi ya matukio ambayo waganga wa kiasili ama watabibu wa kiimani wanaweza kusema kwamba wanao uwezo wa kutibu kifafa chako, na kwamba hakuna haja ya kutumia dawa zako tena. Hii inaweza kuleta hatari kwa afya yako na hata kwa maisha yako. Kufitika kunaweza kutokea tena kwa idadi kubwa zaidi na kwa ukali zaidi kuliko hapo awali ikiwa dawa itasimamishwa ghafla bila kupata ushauri wa daktari.

Mtu anapaswa kutumia dawa za kifafa kila siku ili kudhibiti kufitika na kusaidia mtu kuishi maisha machangamfu na huru kama mwingine yeyote.



Kanuni za mwongozo wa matibabu ya kifafa

1. Mfahamishe daktari iwapo kifafa kinaendelea kutokea licha ya kutumia dawa inavyopaswa.
2. Usifanye majaribio ya dawa, daktari anaweza kufanya mabadiliko yanayopaswa.
3. Mjulishe daktari wako endapo kuna shauku yoyote kuhusu maagizo ya dawa uliopewa.
4. Usiache kutumia dawa ghafla, hata kama kufafatika hakupo tena. Unapaswa kuwasiliana na daktari wako kwanza.
5. Kumbuka kuchukua dawa kwa wakati, muulize daktari wako ni nini cha kufanya ikiwa umesahau.
6. Tumia kisanduku cha dawa au bahasha ya maagizo pia kengele ya simu unapoona ni vigumu kukumbuka kumeza dawa zako.
7. Mwambie daktari wako iwapo madhara yatatokea na mabadiliko yanaweza kufanywa.
8. Kuwa na mpangilio wa mapema ili usije ukakosa dawa yako, chukua dawa zako popote pale uendapo.
9. Magonjwa ya kuhara na kutapika yanaweza kuthiri ufyonzwaji wa dawa. Iwapo utatapika muda mfupi baada ya kuchukua dawa yako, unahitaji kuchukua dozi nyingine. Wasiliana na daktari wako ikiwa kutapika kunaendelea.

Huduma ya kwanza ya kifafa

Ni muhimu kuelewa kuwa kufitika kunaweza kutokea kwa njia tofauti, kwa hivyo msaada wa kwanza unategemea na dalili za kifafa.

Tunaelewa kufitika kunapotokea kunaweza kuwa na mwonekano wa kuogofya.

Walakini ni muhimu kuwa mtulivu kwani msaada wako kwa mtu huyo ni muhimu sana.

Hofu inaweza kusababisha kuchelewa kumsaidia mtu anayefafatika.

Kwa wale wanaorusha

Unachopaswa kufanya

- Kwanza usitaharuki
- Ondoa kitu chochote kinachoweza kumdhuru mtu au msongeze mtu mbali na hatari.
- Weka kitu laini chini ya kichwa.
- Legeza nguo ambazo zinabana katika shingo.
- Mpendushe mtu kwa upande wakati kufitika kumeacha.
- Kaa na mtu huyo hadi apate fahamu.
- Tafuta msaada wa kimatibabu ikiwa kufafatika kunachukua Zaidi ya dakika tano.

Usichopaswa kufanya

- Usimzuie mtu anapofitika, inaweza kusababisha majeraha.
- Usiweke chochote kinywani, kuweka kitu kuna hatari ya kuziba njia ya hewa
- Usimpe chakula au kinywaji kabla mtu hajapata fahamu kamili, anaweza kupaliwa.

Akiwa ameketi kwenye kiti cha magurudumu au kiti cha gari, unahitajika kufungua mishipi ili kuhakikisha hakuna majeraha yanayo tokea. Lakini hakikisha kwamba mtu yuko salama kwa kumtegemeza kwenye kiti ambacho ameketia. Unapaswa kuzuia kichwa wakati mshtuko unapofanyika. Wakati msukosuko unapoacha, muondoe mtu kwenye kiti, kisha umuweke kwa upande