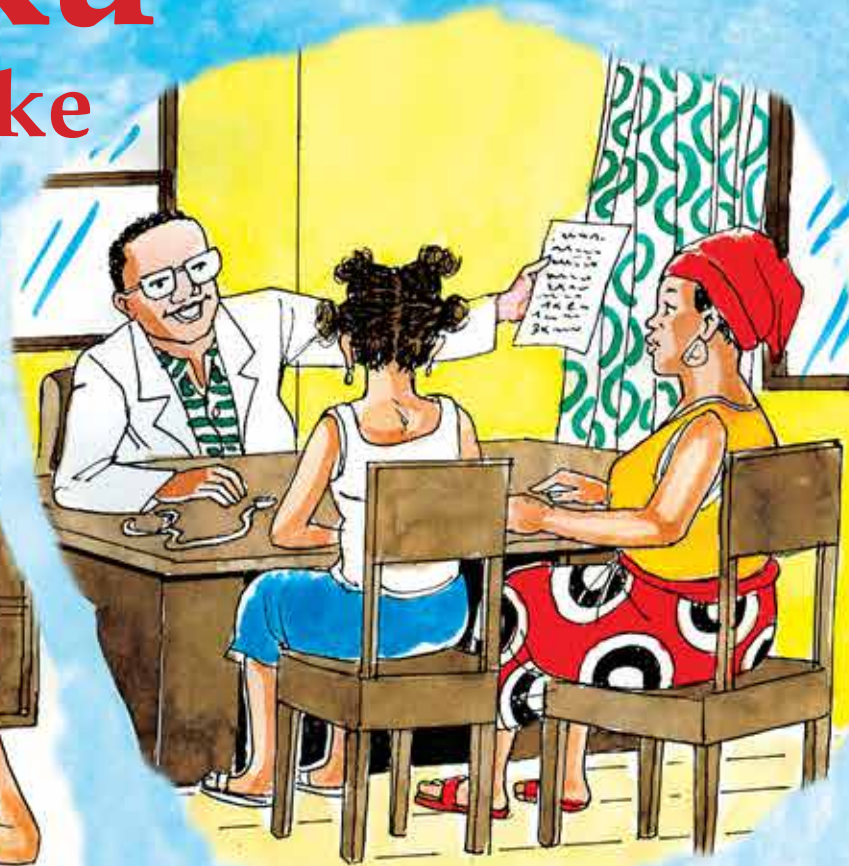


Moseka

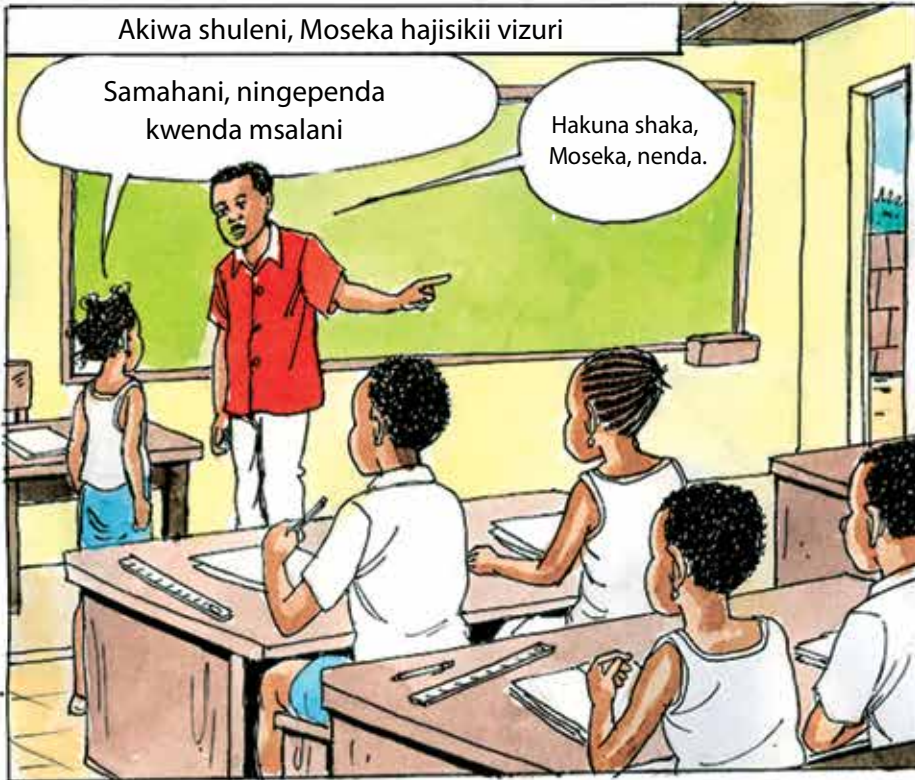
na marafiki zake



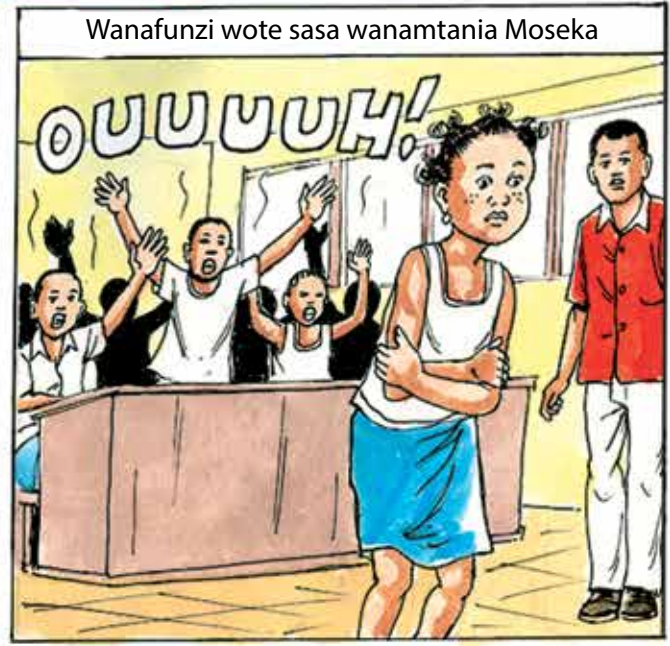
Kuelekea katika
maisha mazuri
wakiishi na
kisukari







Hivi sasa Moseka analazimika kutoka darasani mara kadhaa kwa siku. Hafurahii kabisa hali hiyo



Baada ya kutoka shuleni, wakati akirudi nyumbani, Moseka anajisikia mdhaifu sana.



Mungu wangu, una tatizo gani?

Moseka sasa anatapika



Mwanangu anaumwa sana!

Mama yake anampeleka Moseka kwenye kituo cha afya kilicho karibu



Haya sasa tumefika, bila shaka watagundua ni nini kitakachokufanya upate nafuu

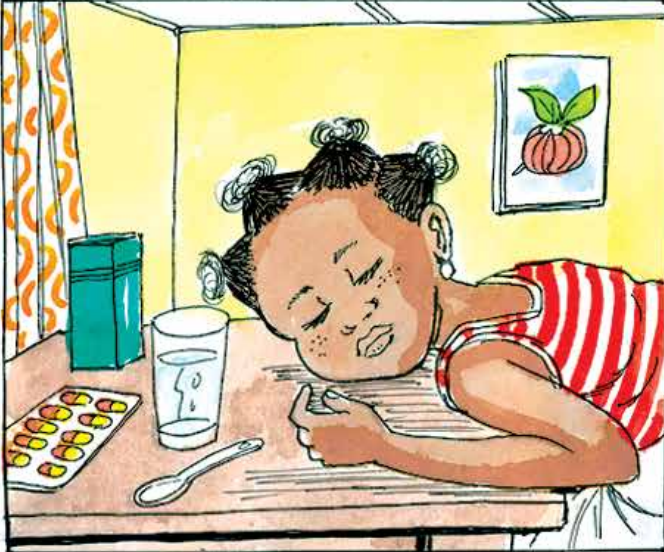
Ana malaria, amoeba, homa ya tumbo. Ukanunue dawa hizi, akizitumia atapata nafuu.

kwenye kituo cha afya, tabibu anamkagua mtoto



Asante

Moseka anakunywa dawa,
lakini hapati nafuu



Mama yake anamkuta anakaribia kuzimia



Kuna tatizo
gani Nsona?

Njoo
haraka!



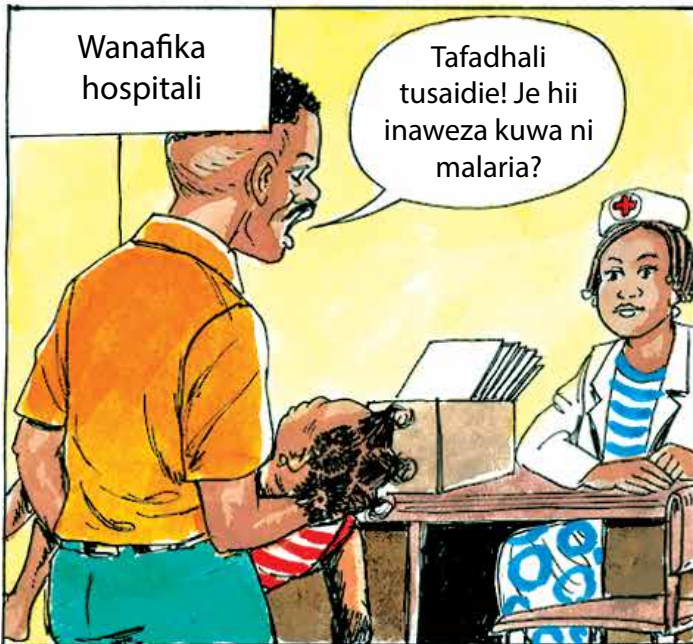
Twende hospitali
ya wilaya

Mungu wangu!



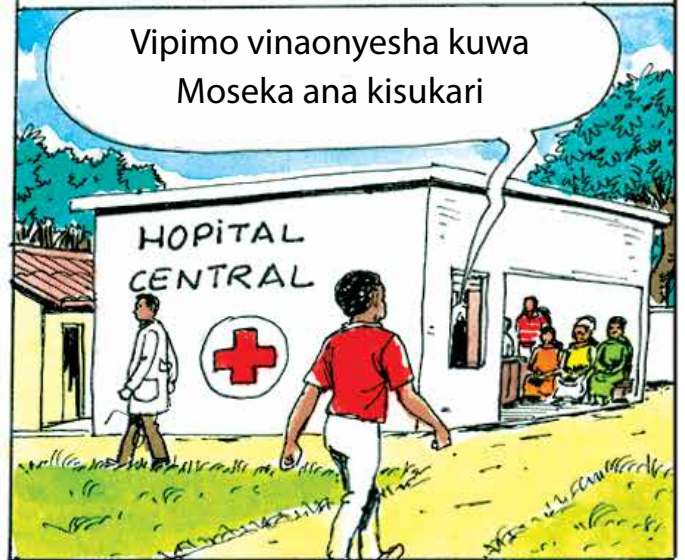
Wanafika
hospitali

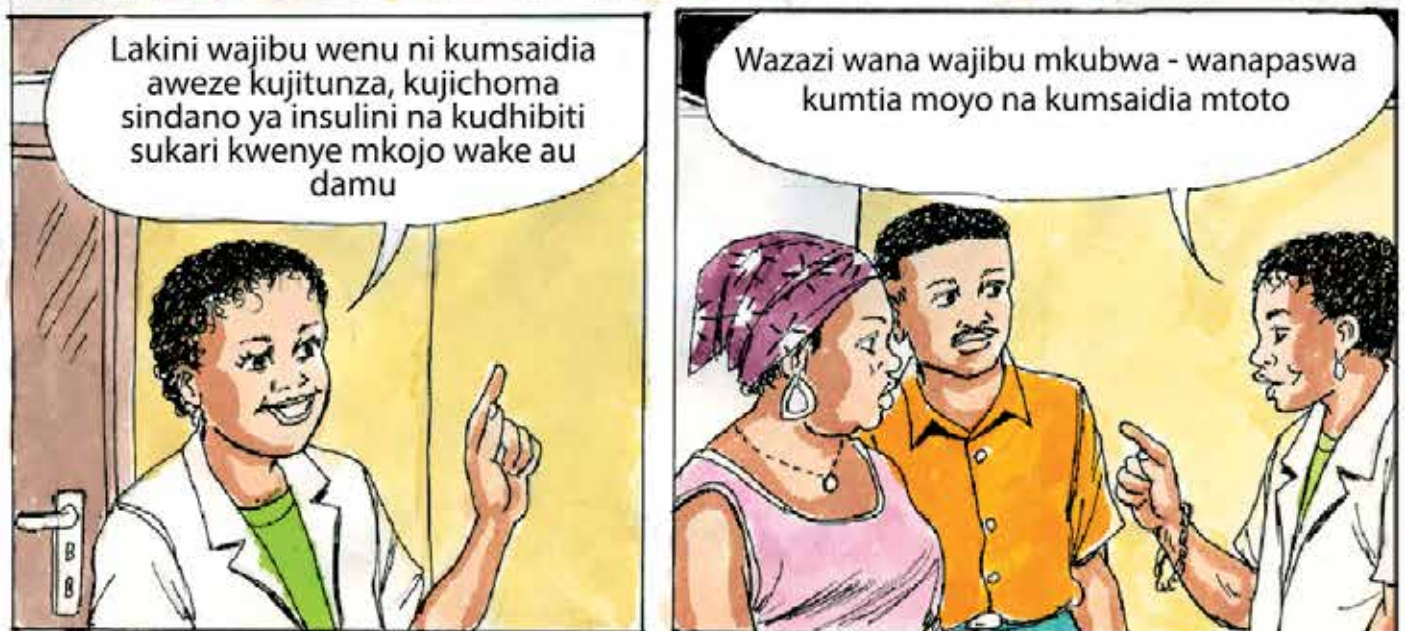
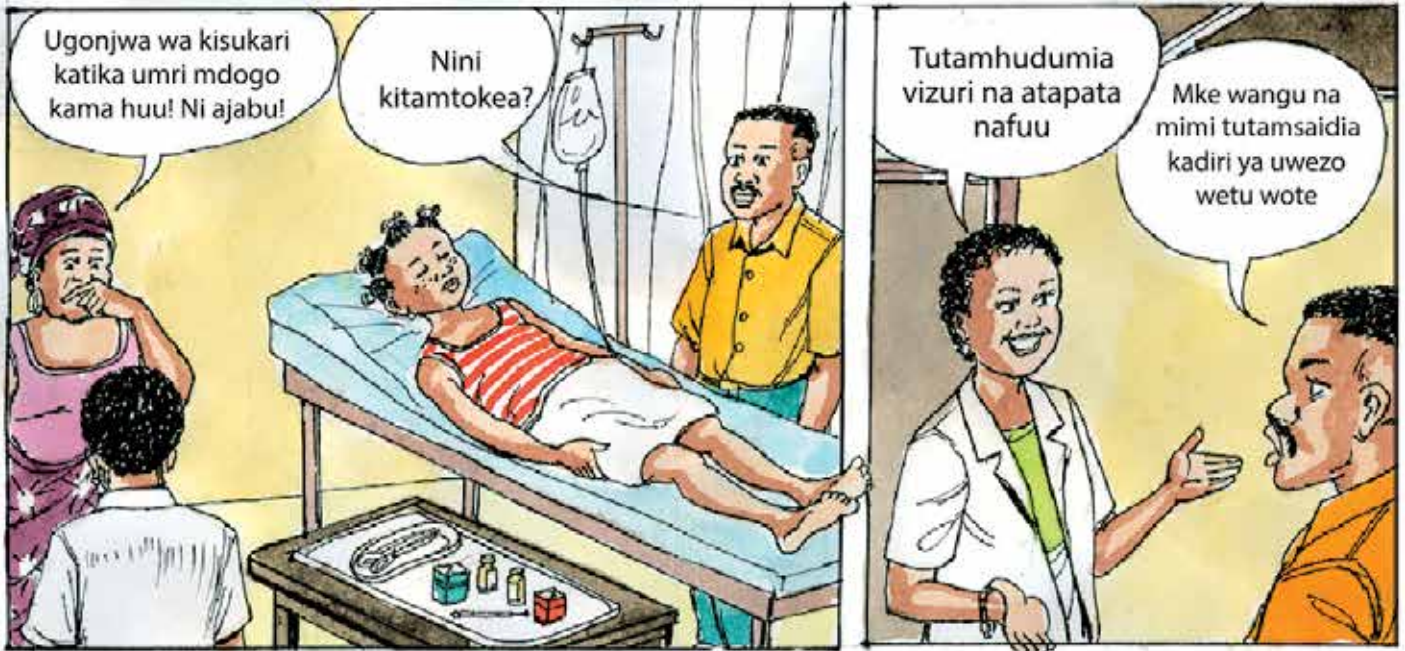
Tafadhali
tusaidie! Je hii
inaweza kuwa ni
malaria?

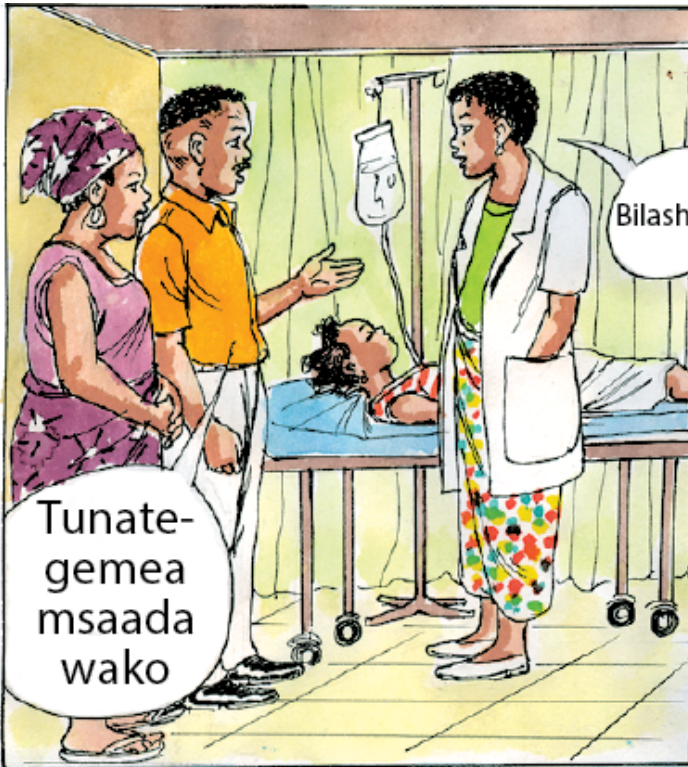


Nesi anayemhudumia Moseka anabaini kuwa anakojoa sana.
Anapima mkojo wake.

Vipimo vinaonyesha kuwa
Moseka ana kisukari

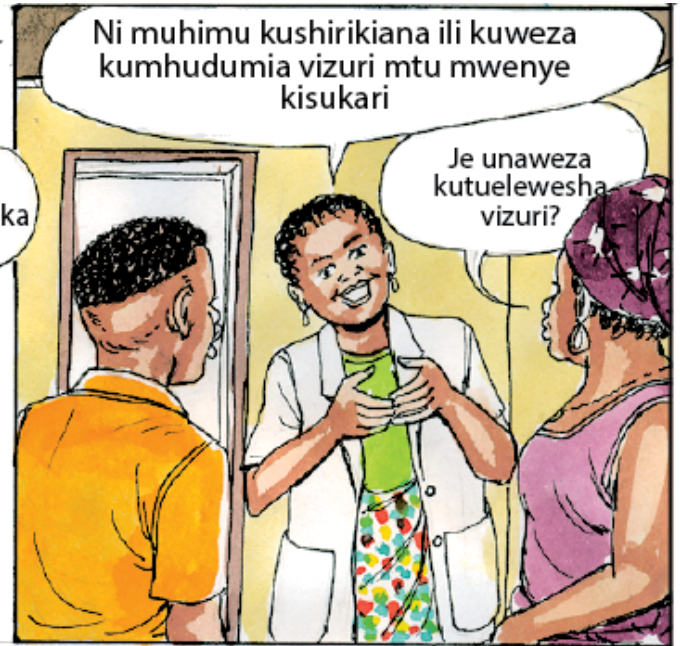






Bilashaka

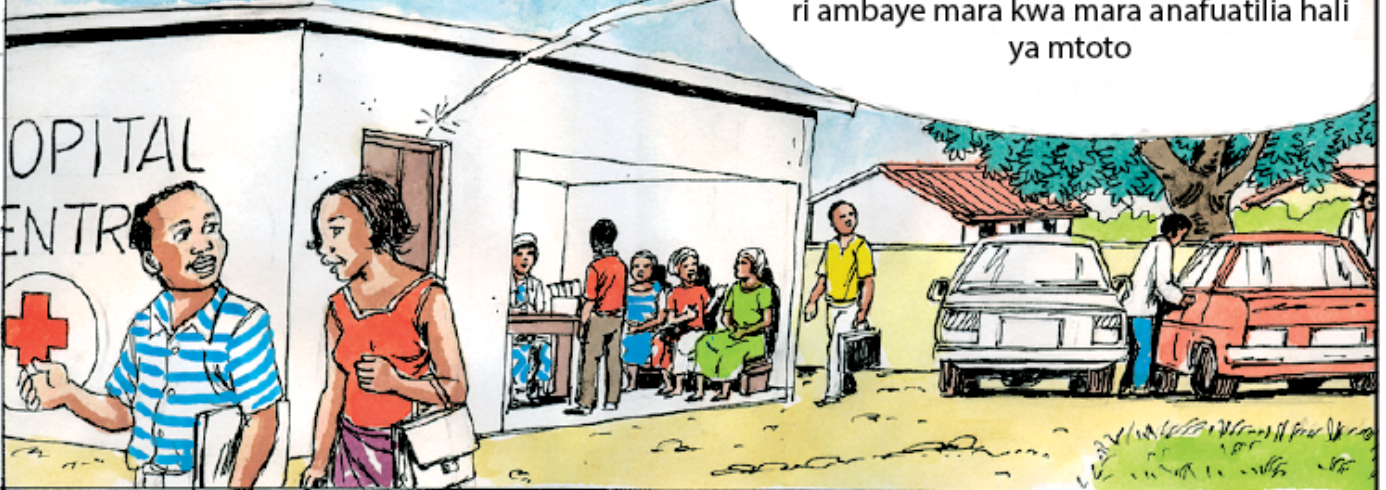
Tunategemea msaada wako



Ni muhimu kushirikiana ili kuweza kumhudumia vizuri mtu mwenye kisukari

Je unaweza kutuelewesh vizuri?

Timu inajumuisha mgonjwa anayefahamu ugonjwa vizuri, nesi ambaye anashauri na kusaidia kutoa tiba, na daktari ambaye mara kwa mara anafuatilia hali ya mtoto

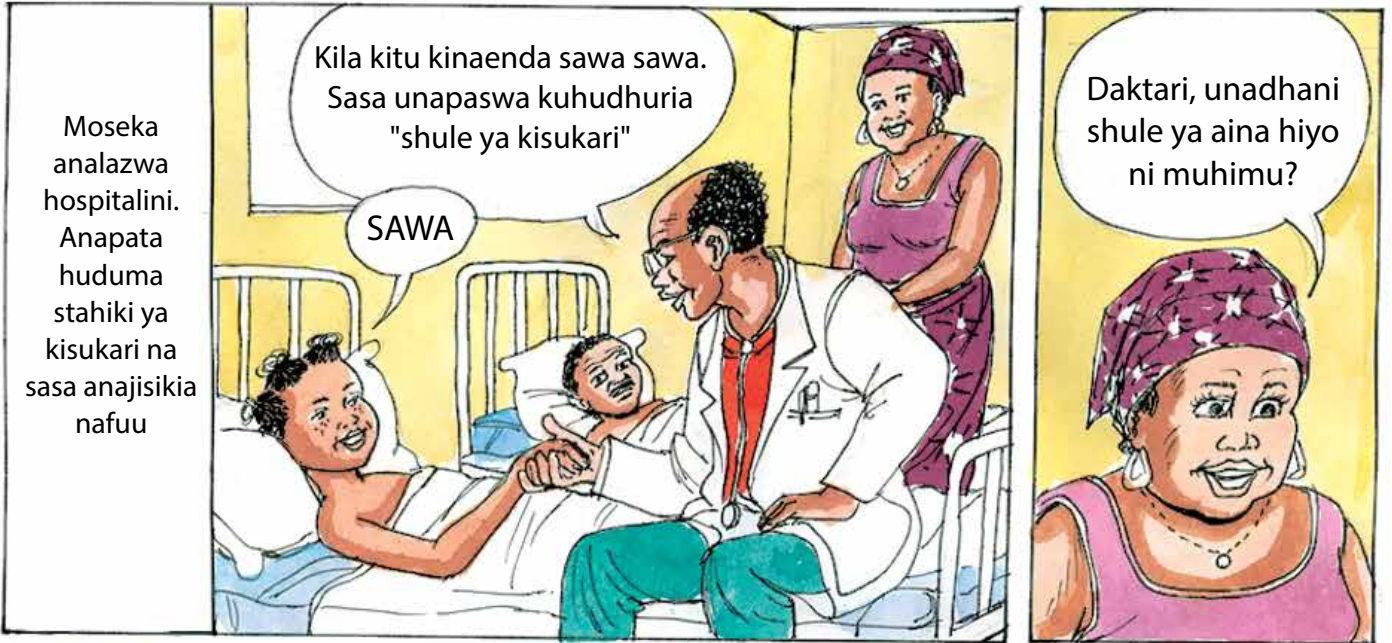


Mwisho kabisa, ingawaje pia ni muhimu, ni wanafamilia. Endapo mwanafamilia mmoja au mwanatimu mmoja anakosekana, matokeo yanaweza kuwa mabaya



Tupo tayari kumsaidia mwanetu, na tutafuata ushauri wako kikamilifu

Tushirikiane katika hili!

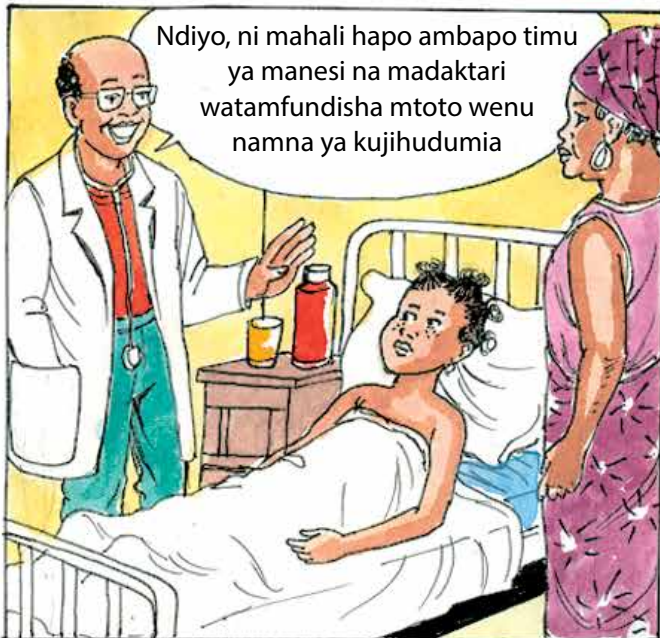


Moseka analazwa hospitalini. Anapata huduma stahiki ya kisukari na sasa anajisikia nafuu

Kila kitu kinaenda sawa sawa. Sasa unapaswa kuhudhuria "shule ya kisukari"

SAWA

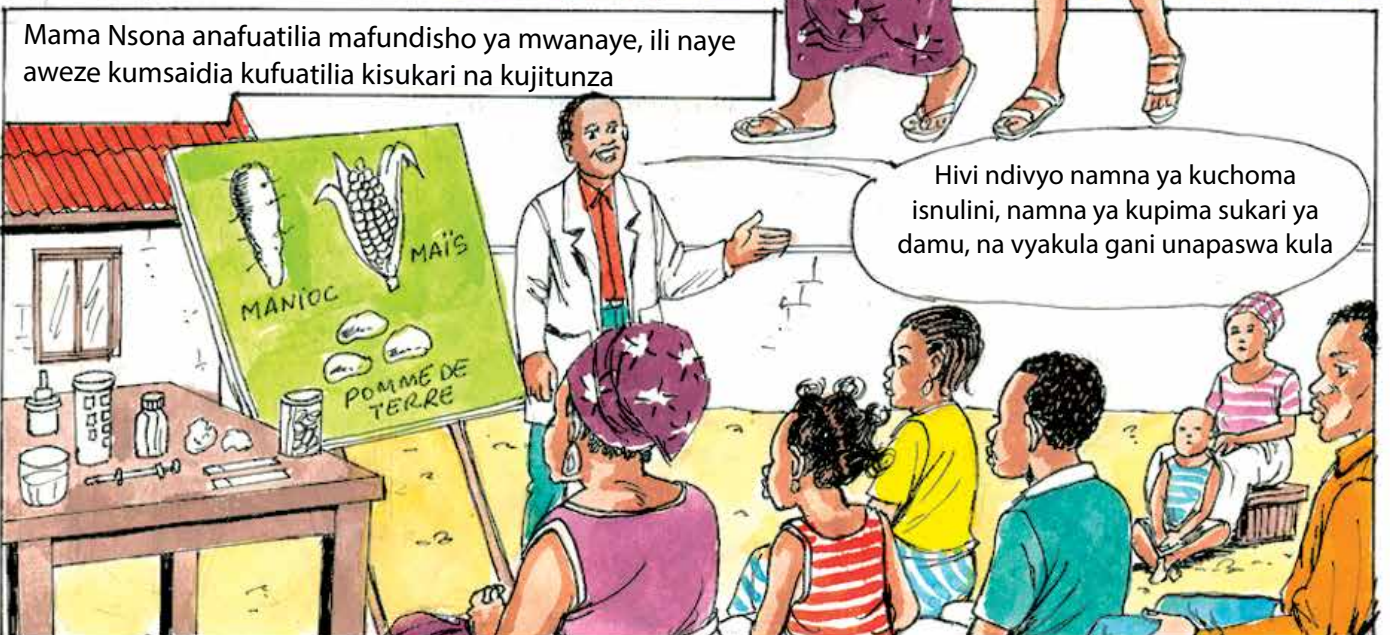
Daktari, unadhani shule ya aina hiyo ni muhimu?



Ndiyo, ni mahali hapo ambapo timu ya manesi na madaktari watamfundisha mtoto wenu namna ya kujihudumia



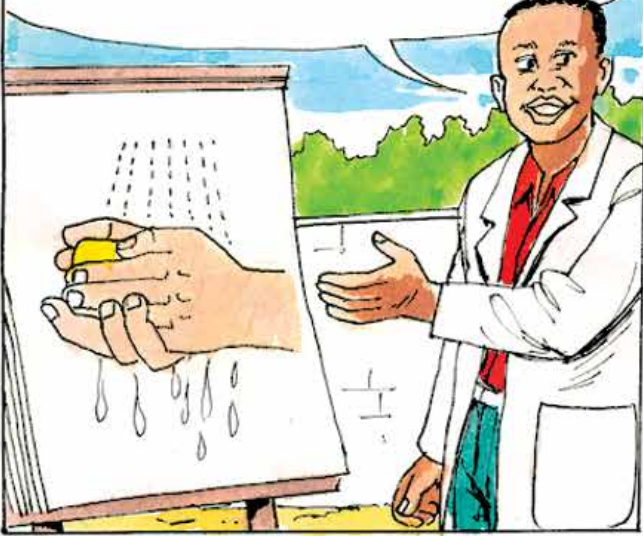
Moseka sasa anajisikia mzima kabisa, yeye pamoja na mama yake wanafurahi



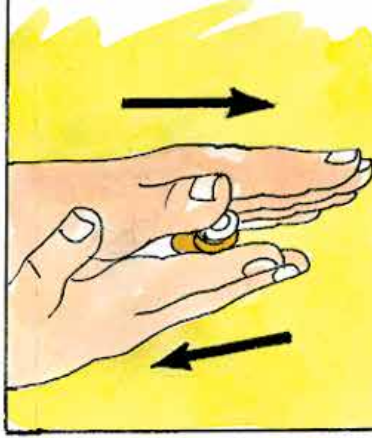
Mama Nsona anafuatilia mafundisho ya mwanaye, ili naye aweze kumsaidia kufuatilia kisukari na kujitunza

Hivi ndivyo namna ya kuchoma isnulini, namna ya kupima sukari ya damu, na vyakula gani unapaswa kula

Kabla ya kuchoma sindano unapaswa kunawa mikono na kusafisha sehemu ya ngozi yako utakapochoma sindano kwa maji na sabuni



Taratibu geuza kichupa cha insulini juu chini ili kuichanganya dawa



Taratibu vuta bomba nje mpaka itakapofikia kiwango cha insulini kinachotakiwa kutumika



Ingiza sindano kwenye kichupa



Geuza kwa pamoja kichupa na bomba la sindano



Ingiza kwenye kichupa hewa iliyopo kwenye bomba la sindano



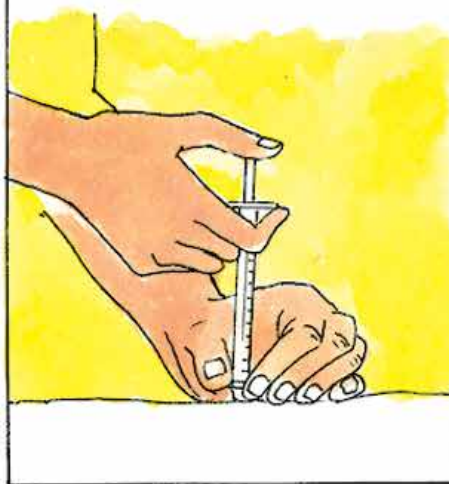
Vuta kiasi cha insulini kinachotakiwa kisha chomoa sindano



Shikilia ngozi kwa nguvu kwa kutumia mkono mmoja na choma sindano kwa nyuzi 45 au 90 bila kusita



Sukuma insulini iliyo kwenye bomba iingie mwilini



Chomoa sindano. Shikilia kipande cha pamba sehemu uliyochoma sindano kwa sekunde kadhaa



Rudisha mfuniko kwenye sindano. Hifadhi bomba la sindano mahali salama



Haya ni maeneo ya kuchoma sindano. Badili sehemu za kuchoma mara kwa mara.



Huna budi kupima sukari kwenye mkojo wako: ona namna ya kufanya hivyo:



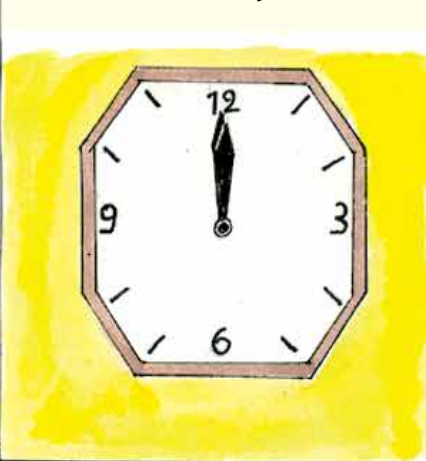
Kama unatumia utepe hakikisha una saa, mkojo, chombo na utepe



Tumbukiza utepe kwenye mkojo na utoe haraka



Angalia saa na subiri kwa muda ulioshuriwa kisha soma majibu



Soma majibu: linganisha rangi za utepe dhidi ya rangi kwenye kikopo au kipaketi chenye utepe. Andika majibu kwenye kijitabu



Huna budi pia kupima kiwango cha sukari kwenye damu yako



Utahitaji kuwa na mashine ya kupima sukari kwenye damu na utepe kwa ajili ya aina hiyo ya mashine



Soma maelekezo kwa makini. Tazama namba msimbo ikibidi. Angalia betri, namna utepe unavyowekwa, na hakikisha kuwa mishini ni safi



Ikiwa namba msimbo kwenye mita inatofautiana na namba iliyopo kwenye chupa ya utepe, ibadilishe. Osha mikono yako kwa maji na sabuni. Weka utepe kwenye mita. Mita itanza kusoma yenyewe



Toboa ncha ya kidole chako kwa kipini maalum



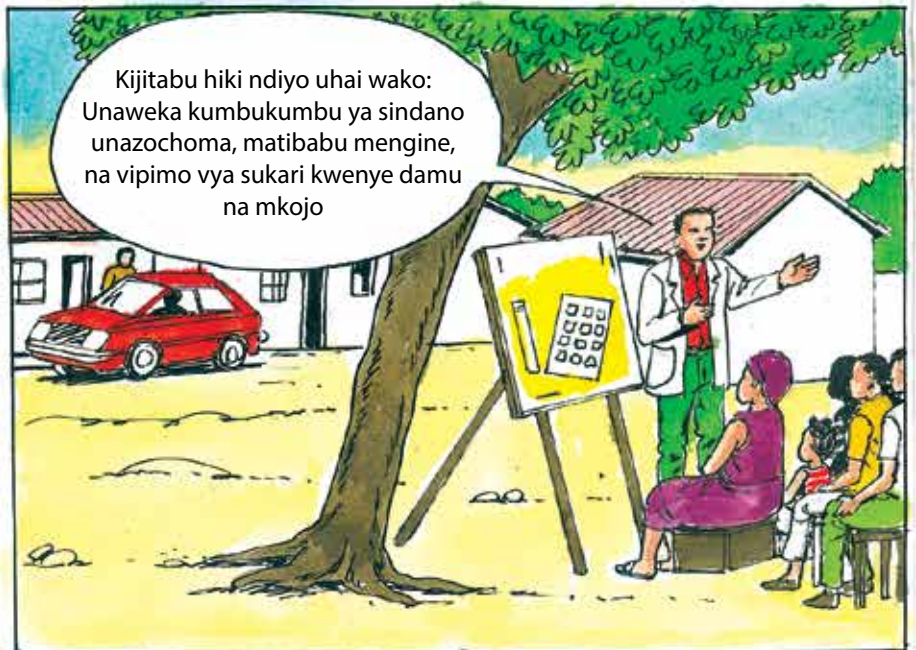
Binya tone dogo la damu na gusisha kwenye utepe ili damu ifyonzwe na utepe. Mita itanza yenyewe na itatoa majibu, mara nyingi ndani ya sekunde tano



Soma majibu kwenye kioo cha mita (yako katika mfumo wa mg/100ml au mmol/L).



Andika majibu haya kwenye kijitabu chako. Ikiwa kiwango cha sukari kipo juu sana au chini sana wasiliana na mtoa huduma wa afya. Atakusaidia namna ya kuboresha matokeo yako.



Hatimaye Moseka alifanikiwa kujichoma sindano



Daktari, njoo uone, Moseka ameweza kujichoma sindano

Safi sana!



Baada ya kutoka hospitali, Moseka anajisikia mzima kabisa na anarejea shuleni

Hello Moseka, vipi umepona?

Najisikia nafuu

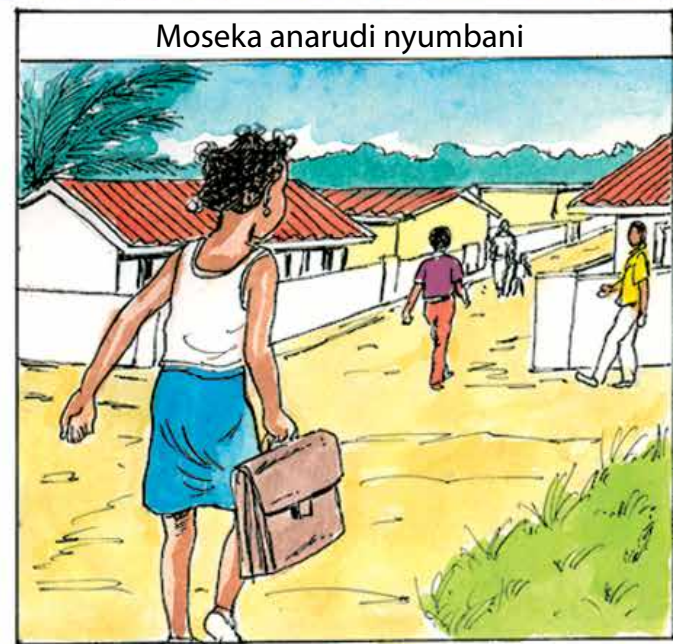
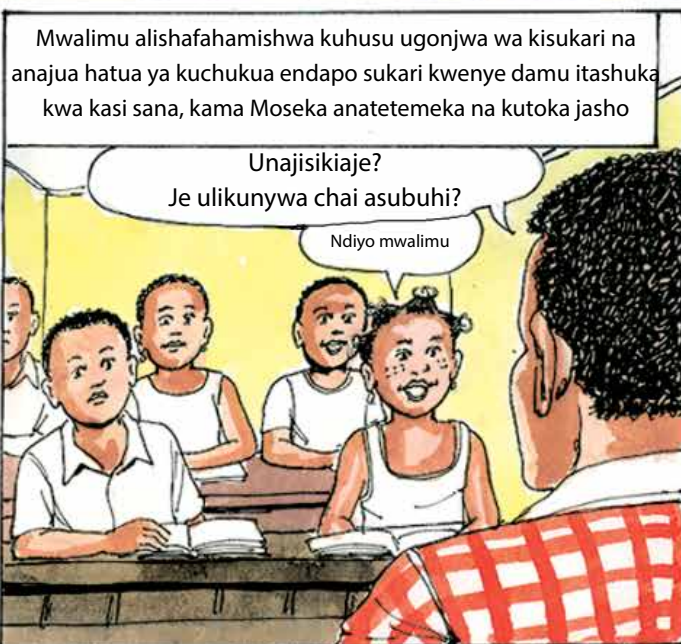


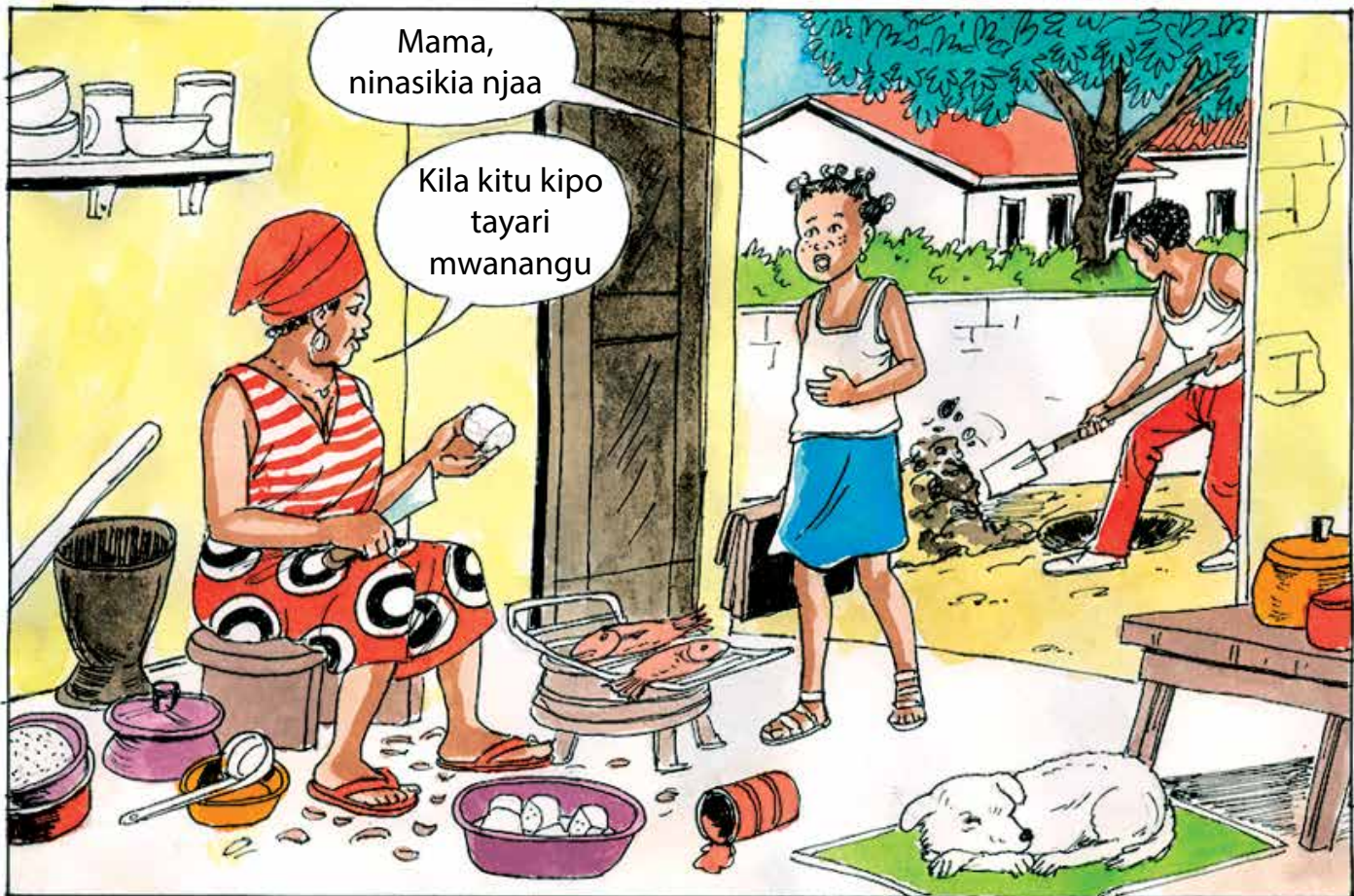
Moseka anajiamini, anawaeleza marafiki zake kuwa anaweza kujichoma mwenyewe sindano ya insulini

Naweza kujichoma mwenyewe sindano ya insulini, siogopi!

Oh! Kweli!







Mchana anabadilisha chakula chake mara kwa mara - chakula jamii ya muhogo pamoja na mboga za majani, na samaki wa kuchoma au mshikaki



Ikikaribia saa 10 jioni anakula matunda, biskuti au andazi



Jioni, anachoma sindano ya pili ya insulini kabla ya kula pamoja na familia yake

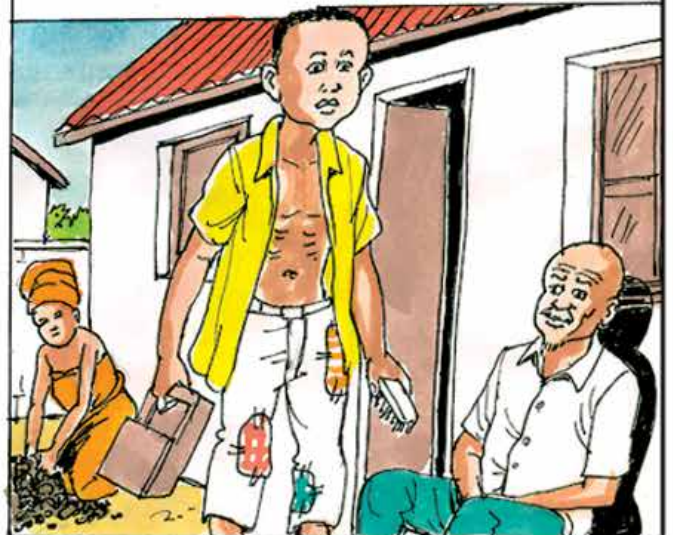


Kula vizuri mwanangu; chakula kizuri pamoja na insulini vitakusaidia

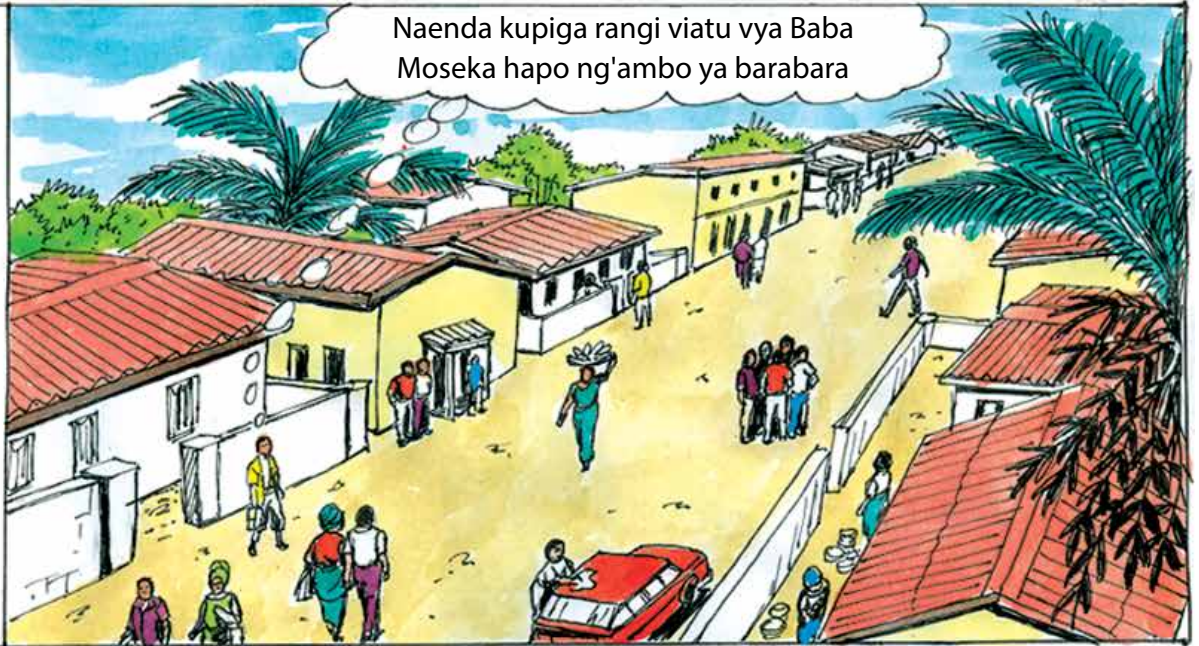
Sidi anaishi kwenye nyumba inayotazamana na ya kina Moseka. Anafaya kazi ya kupiga viatu rangi mjini



Baba yake hana ajira; mama yake anauza mkaa kupata hela ya kutunza familia



Kila siku asubuhi Sidi anaenda kupiga rangi viatu vya baba yake Moseka. Baba Moseka anamhurumia kijana huyu na anamlipa vizuri



Naenda kupiga rangi viatu vya Baba Moseka hapo ng'ambo ya barabara



Sidi, viatu hivi hapa, tafadhali ving'arishe



Ninamhurumia sana



Sidi anaonekana mgonjwa; anapoteza uzito na hana nguvu nyingi



Hata mimi nilitaka kukuambia hivyo: ana dalili kama za mwanetu. Inawezekana ikawa ni kisukari pia



Wanawasili hospitali. Mama Nsona sasa anapafahamu vizuri mahali hapa

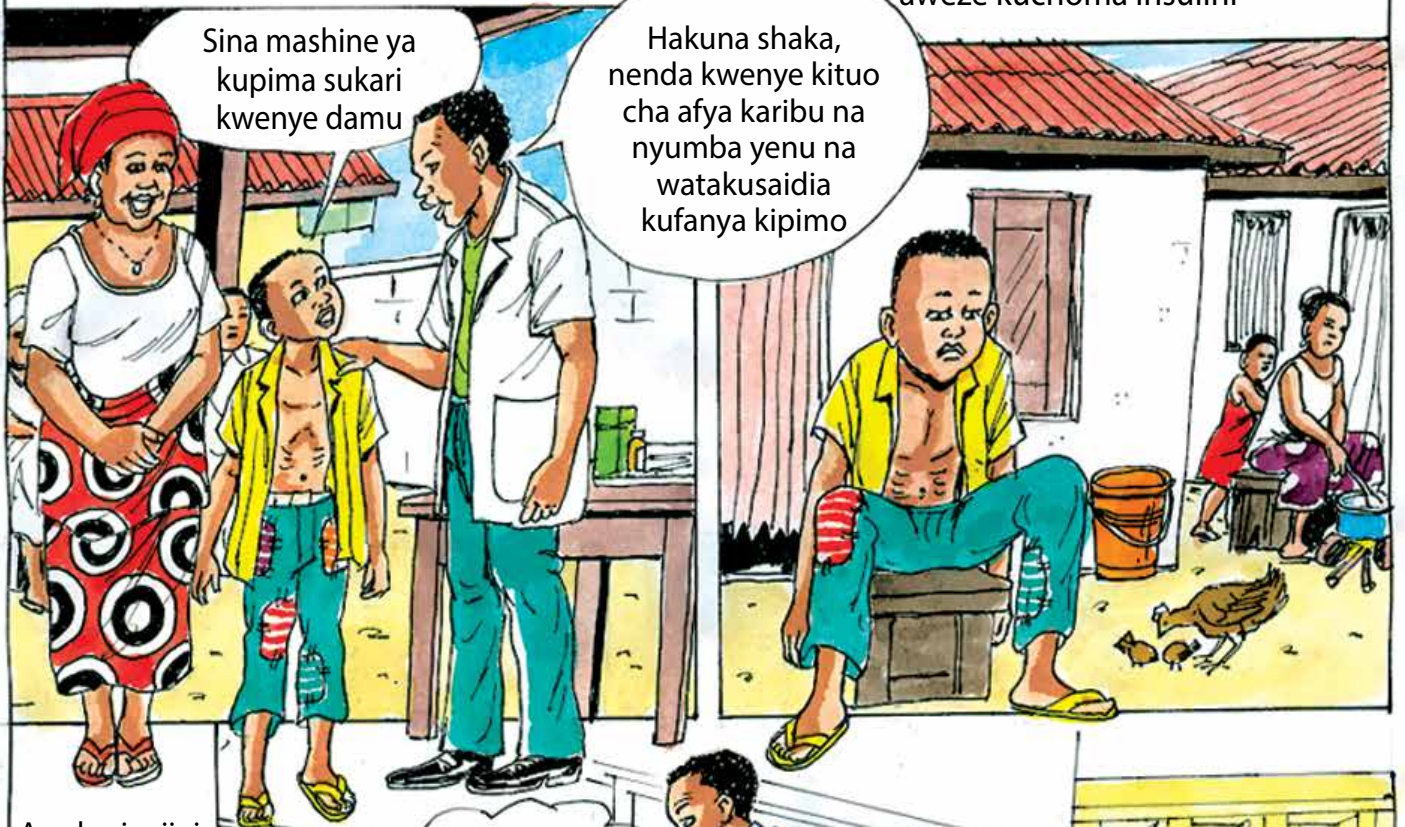


Vipimo vya damu na sukari vinaonyesha kuwa Sidi ana kisukari pia



Sidi anahudhuria "shule ya kisukari" na kujifunza namna ya kujichoma sindano ya insulini, na kupima sukari kwenye mkojo

Lakini Sidi bado anakabiliwa na tatizo la kupata chakula cha kutosha kwa wakati ili aweze kuchoma insulini



Sina mashine ya kupima sukari kwenye damu

Hakuna shaka, nenda kwenye kituo cha afya karibu na nyumba yenu na watakusaidia kufanya kipimo

Ana kazi mjini, na ni lazima atafute pesa. Analazimika kununua chakula mchana

Ninasikia njaa



Hatimaye mchana umefika...

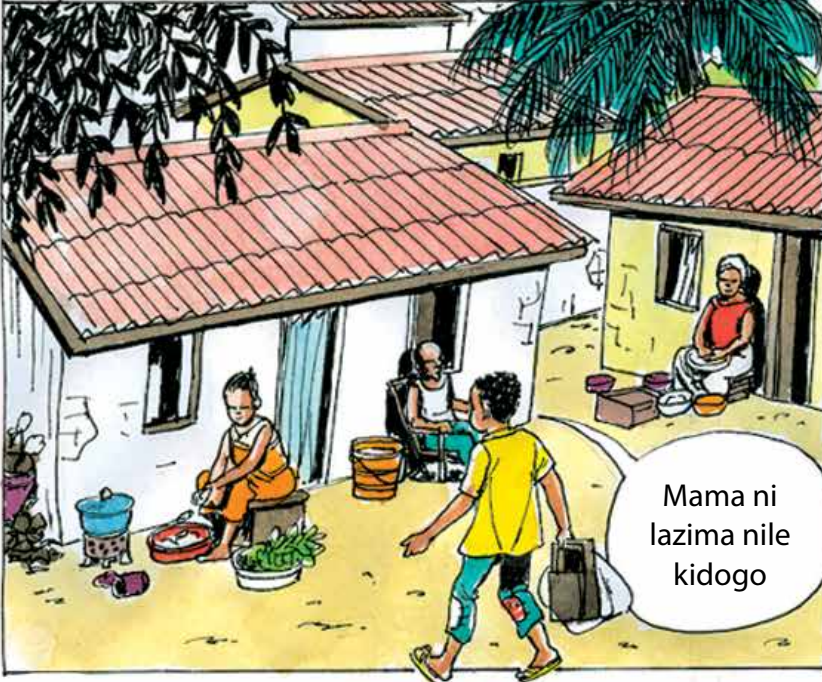


Namshukuru Mungu nina hela za kutosha kununua mkate na karanga

Sidi anachoma insulini na kula mlo wake wa mchana



Kwenye saa 10 jioni Sidi anaenda nyumbani, anasikia njaa sana lakini chakula hakipo tayari



Mama ni lazima nile kidogo

Nimerudi nyumbani muda si mrefu, chakula hakipo tayari, subiri kama wengine wanavyosubiri



Kwa bahati nzuri Sidi anapata msaada kutok kwa Mama yake Moseka



Chukua hiki kikombe cha maziwa na andazi

Jioni maji yakichemka kwenye sufuria, mama yake anaandaa chakula cha wanga



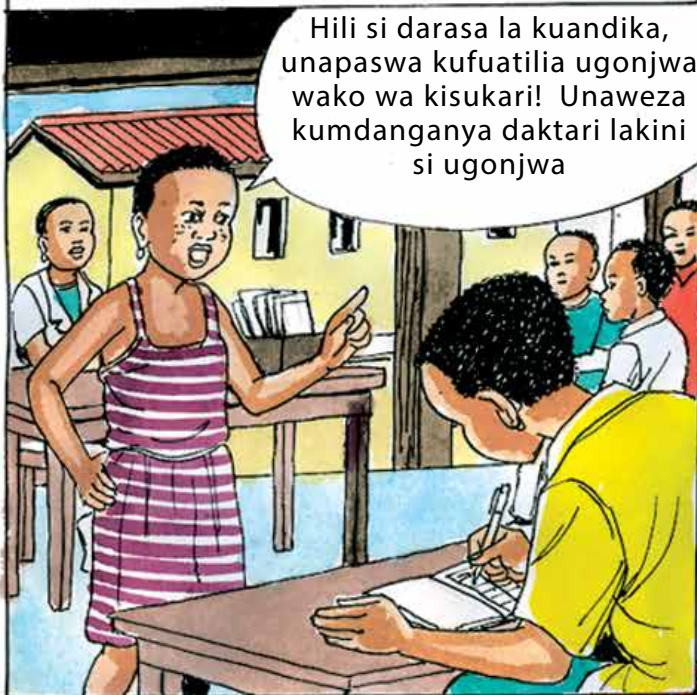
Sidi ananawa mikono yake na kujichoma insulini, halafu familia nzima inakula pamoja



Moseka na Sidi sasa ni marafiki, wanaenda pamoja kwenye kituo cha afya kupima afya zao mara kwa mara



Moseka anatoa kijitabu chake cha kumbukumbu za ugonjwa, lakini Sidi alisahahu kuandika tiba yake na majibu yake. Anakaa chini na kujaribu kuandika kila kitu kilichotokea ndani ya wiki 2! Moseka anamkosoa!



Siku moja, Sidi anaamka asubuhi lakini anashindwa kabisa kupata mkate kwa ajili ya kifungua kinywa. Na.....



Sidi ana njaa sana na kujisikia kuumwa

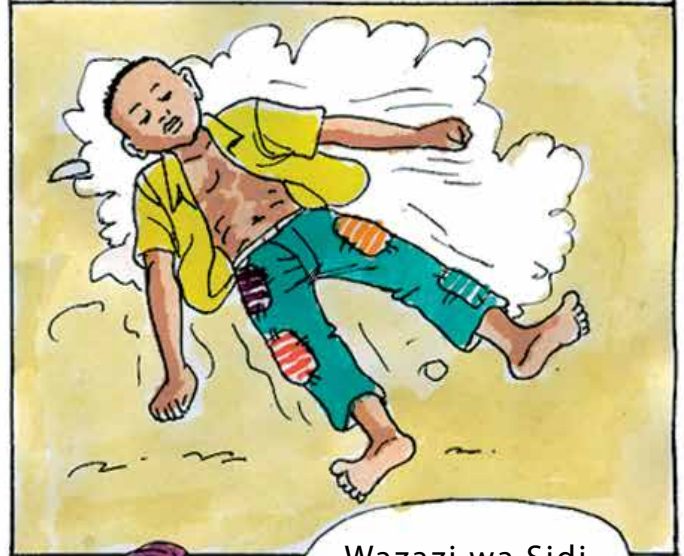
Anatoka sana jasho, ingawa hakuna joto. Anaona kizunguzungu na anatemeka



Ghafla anaanguka chini



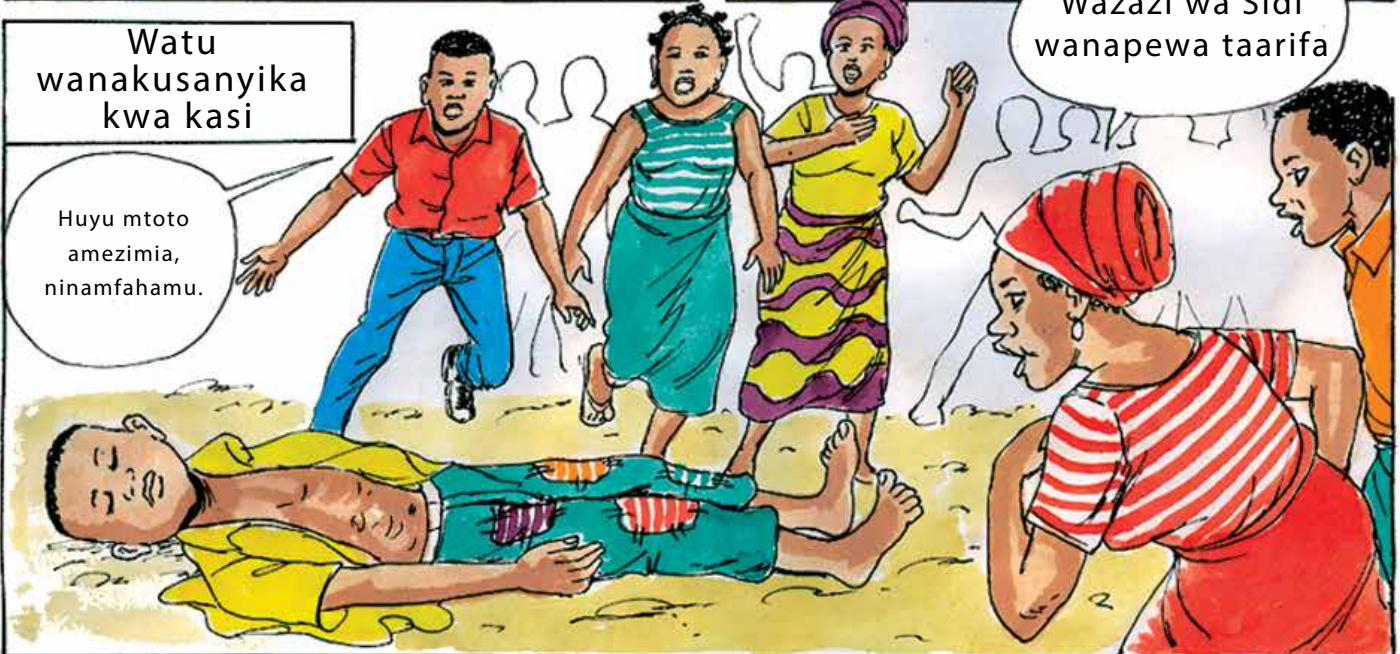
Anapatwa na degedege na watu wanakusanyika kujua kuna nini



Watu wanakusanyika kwa kasi

Huyu mtoto amezimia, ninamfahamu.

Wazazi wa Sidi wanapewa taarifa



Baba yake Sidi anakuja haraka

Sidi ameanguka barabarani. Inaonekana hapumui tena

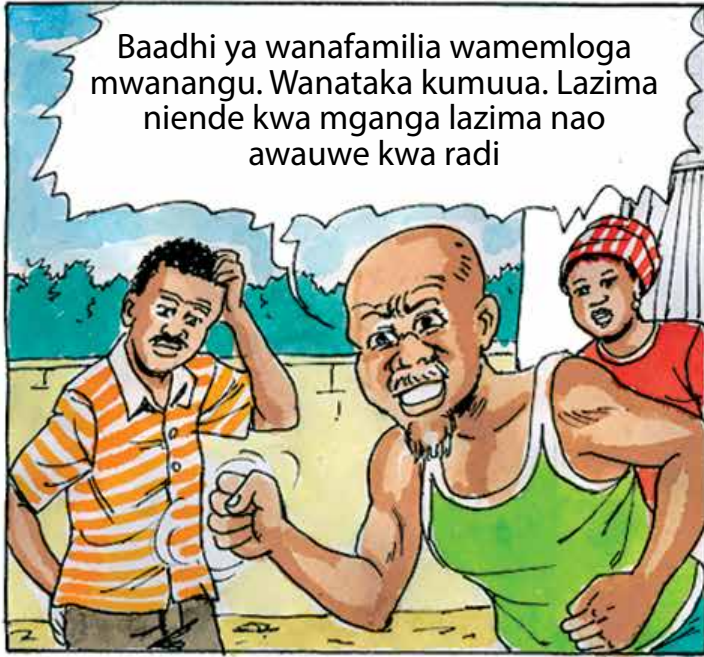


We Mama, tafadhali usiniambie mwanangu amefariki, siwezi kukubali

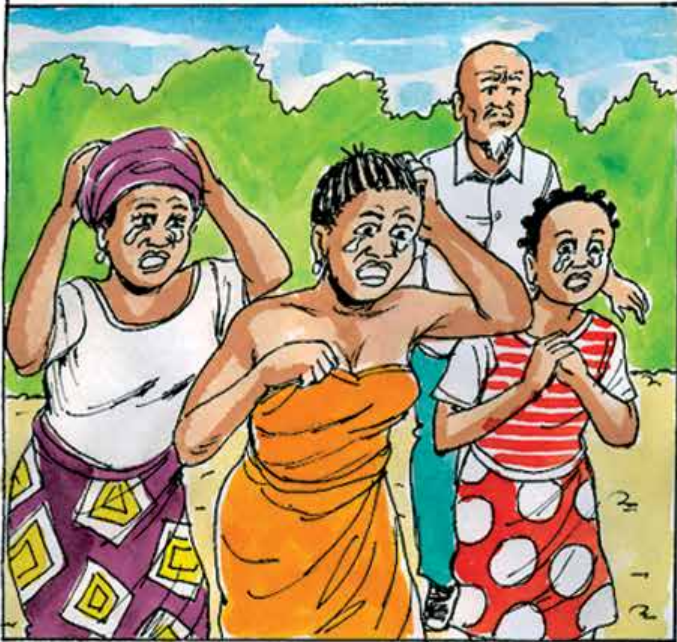
Siwezi kujua, twende tukaone kilichotekea.

Sidi mwanangu, haiwekezaki, Mungu wangu, haiwezekani





Mama yake na dada zake Sidi mara wanafika hahali pale. Wanataharuki na kuanza kupiga mayowe



Baada ya kufika wanamchukua Sidi kwenye Teksi.



Familia yake inaambata-na naye na wanaendesha kwa kasi kadiri inavyoweze-kana kuwahi kituo cha afya



Baada ya kufika kwenye kituo cha afya, nesi anaona kijitabu cha kumbukumbu za ugonjwa cha Sidi, na ndugu zake wanaeleza kuwa ana kisukari na anatumia insulini. Nesi anabaini tatizo la upungufu wa sukari kwenye damu.



Ngoja tumchome sindano yenye sukari ya kiwango cha asilimia 50% kupitia mshipa wa damu. Baada ya dakika chache Sidi anaamka, akiwa na mshangao



Mshangao na furaha kutoka kwa ndugu zake



Kamwe usisahau kula unapotumia insulini

La sivyo, sukari kwenye damu yako itashuka sana na kuhatarisha maisha yako

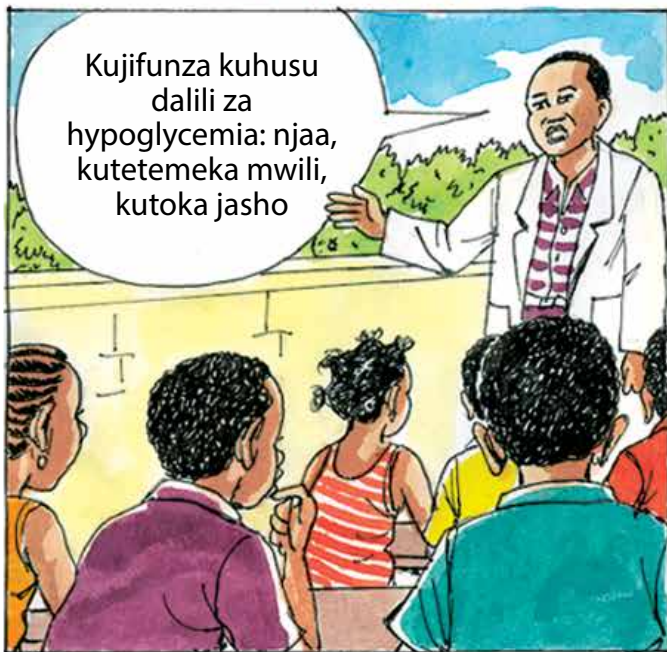


Wiki tatu baadaye kuna sherehe kwa vijana wadogo wenye kisukari



Moseka na Sidi wanakaribishwa kujifunza zaidi kuhusu namna ya kujitunza wenyewe

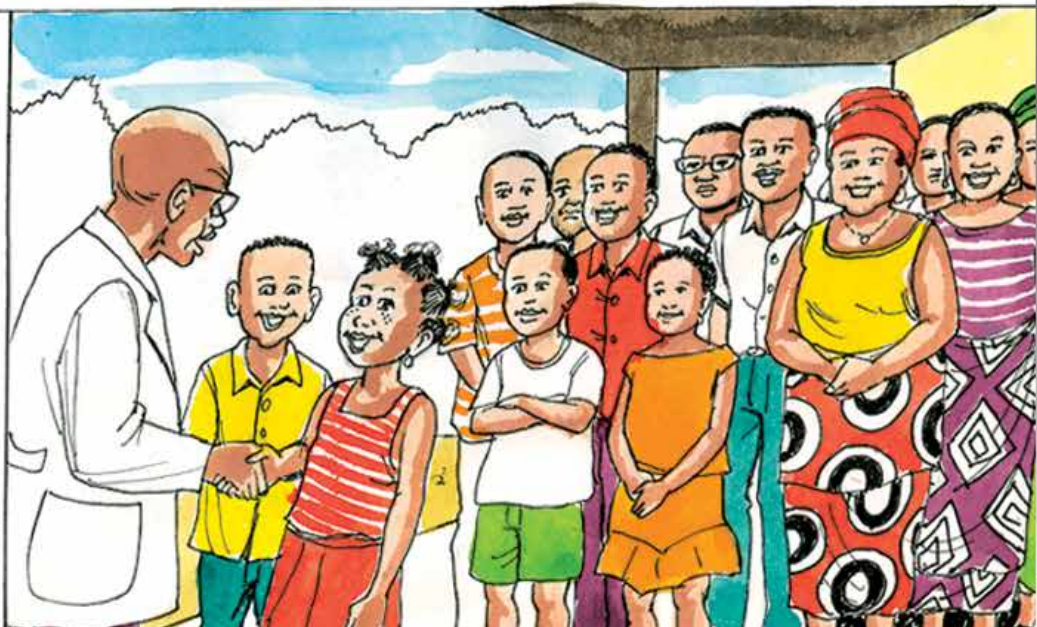
Kujifunza kuhusu dalili za hypoglycemia: njaa, kutetemeka mwili, kutoka jasho



Na dalili za kuzidi sukari kwenye damu: kukauka midomo, kukojoa sana, kiu, na kupungua uzito.



Moseka na Sidi hawako peke yao. Vijana wenye umri mkubwa zaidi wanaelezea namna walivyoweza kujihudumia kwa miaka kadhaa. Ni wanachama wa chama cha wagonjwa wa sehemu hiyo. Wazazi nao wanasaidiana mara kwa mara



Moseka na Sidi wanajifunza upesi namna kisukari kinavyowaathiri na namna kitakavyoleta mabadiliko mengi maishani mwao.

Wenyewe pamoja na wazazi wao walikua na hofu mwanzoni. Lakini taratibu wamejifunza namna ya kuhakikisha kuwa wanakula katika muda uliopangwa, kujichoma insulini kwa ujasiri, na kwa ustadi wanapima kiwango cha sukari kwenye mkojo na damu.

Timu ya kutoa huduma ya madaktari na manesi wanawasaidia kurudia maisha yao ya kawaida, ambapo wanaweza kudhibiti kisukari chao.

Tunatumaini kuwa vijana wenye kisukari, wazazi, ndugu na marafiki zao, pamoja na walimu na wanafunzi wenzao mashuleni watasoma hiki kijarida picha. Utajifunza mambo mengi yenye msaada kuhusu nini hasa maana ya kuwa na kisukari, na namna ya kumhudumia mtu mwenye kisukari.

Vyama vya wenye Kisukari vipo karibu kwenye kila nchi. Jiunge uwe mwanachama ili muweze kusaidiana.

Kijarida picha hiki kimeandaliwa nchini Jamhuri ya Kidemokrasia ya Kongo. Barua pepe: guymbenza@yahoo.fr - mdcdiabrdc@yahoo.fr.

Michoro: Lepa and Bijou LOMBOTO ITOFO/
00 243 815113220 blomboto@yahoo.fr

Kimepigwa tena chapa na Mpango wa Maisha kwa Mtoto wa Shirikisho la Ugonjwa wa Kisukari Duniani, (www.lifeforachild.org) kwa ruhusa na msaada wa Dr M. DeClerck, Lepa and Bijou Lomboto Itofo. Tafsiri ya Kiwashili imefanywa na Medard Ngaiza na Chama cha Ugonjwa wa Kisukari, Tanzania.

Kwa nakala za ziada tafadhali wasiliana na lifeforachild@idf.org