

Kukabiliana na msongo wa mawazo

Sote tunakabiliwa na msongo wa mawazo katika maisha yetu. Je, hatuwi na wasiwasi kuwa watu watachunguza aina za nguo tunazovaa? Je, hatushikwi na hofu pale tunapovuka barabara? Au hatupati wasiwasi pale tunaposhindwa kumaliza kazi zetu kwa wakati? Zifuatazo ni njia rahisi za kukabiliana na msongo wa mawazo:

- Fanya mazoezi mara kwa mara
- Kuwa makini na jambo moja kwa wakati mmoja
- Mweleze mtu kuhusu tatizo lako
- Cheka (au lia)
- Jifunze kukubali ya kuwa huwezi kushinda kila kitu
- Usijitwike mambo mengi kuliko unavyoweza kufanya
- Zima simu yako kwa dakika chache kila siku.

Kuhudhuria kliniki na kutumia dawa

Ni muhimu kuhudhuria miadi yako ya kuonana na daktari na mwelimishaji afya katika kituo cha afya. Ambatana na rafiki au mwanafamilia (msaidizi wa matibabu) katika miadi yako yote.

Ni muhimu utumia dawa zako kama ulivyoelekezwa na daktari, hata kama utajisikia kupona.

Usikose dozi ya vidonge ulivyopewa. Endapo utakosa dozi moja basi usimeze dozi mbili kulipizia.

Usishirikiane vidonge vyako na watu wengine. Kama unadhani dawa unazotumia zinakuletea madhara, wasiliana mara moja na wahusika katika kituo cha afya.

Kama una maswali yoyote kuhusu ugonjwa au namna ya kuboresha maisha yako katika kipeperushi hiki, tafadhali wasiliana na daktari au mwelimishaji afya wako.

Anuani:

Namba ya simu:

Jina la Daktari:

Jina la Mwelimishaji Afya:

Imeandaliwa tarehe: Novemba, 2012

Hakikisha mtindo wa maisha wenye afya na hali njema

Zingatia yafuatayo:

- Chagua mlo kamili, kula mara kwa mara kwa ratiba maalumu, jumuisha vyakula vyeme ufumwele kwa wingi kwenye mlo wako na kuwa makini na kiasi cha mafuta unachokula.
- Hakikisha kuwa uzito wa mwili wako unawiana na urefu wako.
- Fanya mazoezi mara kwa mara, kwa kujumuisha ratiba ya kufanya hivyo katika shughuli zako za kila siku.
- Punguza matumizi ya kilevi au acha kabisa
- Dumisha mtazamo chanya wa kukabiliana na msongo wa mawazo
- Usivute sigara.

Kula matunda na mboga za majani kwa wingi ni njia rahisi na ya kuvutia ya kuboresha afya yako.

Kipeperushi cha Kuelimisha

Kuhusu Shinikizo la Damu Kisukari Saratani

**Kwa watu wenye magonjwa hayo
na Jamii kwa ujumla**

**Endapo una shinikizo la damu, kisukari
au ugonjwa wa moyo kuboresha afya
yako bado ni suala muhimu**

**Watu wasio na magonjwa haya
wanaweza kuyazuia kwa kuzingatia
ushauri uliotolewa katika kipeperushi hiki**